



Lunes	Tacos de claras de huevo con acelgas
Desayuno	
	Ingredientes 1/2 pieza de Papa 4 piezas de Claras de huevo 2 cucharada cafetera de Aceite 11/2 taza de Acelgas 4 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal) Procedimiento 1. lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una ves listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas. 2. Una ves listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer. 3. Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.
 imglogo	

Lunes	Durazno y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 2 piezas de Durazno prisco 12 piezas de Almendra Procedimiento 1. Acompañar la fruta con almendras.

Lunes	Espaguetis con berenjena y pollo
Comida	
	Ingredientes 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo 1 taza de Zanahoria rayada 80 gramos de Espagueti integral 1 taza de Berenjenas 2 cucharada sopera de Guacamole 140 gramos de pechuga de pollo 1 pieza de Tomate 3 cucharada cafetera de Aceite de oliva Procedimiento 1. Lavar la berenjena, y cortarla en cuadritos. 2. Calentar en un sartén el aceite y rehogue la berenjena, agregue el ajo en polvo y siga rehogando. 3. Lavar los tomates y cortar en cubos, añadir a la berenjena y rehogue 5 min mas, checar si estos ya están listos si no dejarlos 10 min mas. 4. Poner a cocer los espaguetis, escurrirlo y servirlos, agregar el preparado de berenjena y la zanahoria rayada encima. 5. Acompañar con Guacamole.



Lunes

Snack 2

imglogo

Ingredientes

1 Canela molida y vainilla al gusto

1 1/2 taza de Leche de almendra

1 1 cucharada cafetera de Granola

5 piezas de Almendra triturada

70 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.

2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de maderaCongelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Lunes

Cena

Ingredientes

1 1/3 pieza de Aguacate

3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas

90 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Martes

Desayuno

Ingredientes

1 pieza de Pimiento

1 pieza de Calabaza

2 cucharada de servir de Arroz

2 cucharada cafetera de Aceite de oliva

2 cucharada cafetera de Salsa de soya

80 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Poner a calentar en un sartén el aceite , agregar el pollo y sofreir 3 min, agregar el pimiento verde y la calabaza, sazonar con ajo al gusto.

2. Mezclar en el sartén la salsa de soya.

3. Pasar el pollo y las verduras a un bowl y mezclar con el arroz y jugo de limón al gusto.



Martes	Nachos ligeros con guacamole		
Snack 1			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)	2 cucharadas soperas de Guacamole	20 gramos de queso panela desmoronado
imglogo	60 gramos de totopos de nopal horneados		
	Procedimiento		
	1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.		
	2. Servir con totopos horneados.		

Martes	Cazuela de pollo con edamames		
Comida			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de Zanahoria	1 taza de Edamames	2 taza de Coliflor
	3 cucharada de servir de Arroz	3 cucharada cafetera de Aceite de soya	4 cucharada cafetera de Ajonjolí
	2 1/2 cucharada cafetera de Aceite	120 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
	Procedimiento		
	1. Lavar los vegetales y cortarlos al gusto, poner a cocer en agua los edamames por 5 min y colarlos.		
	2. En un sartén aparte poner a cocer el pollo (en cubos, o tiras) e integrar los vegetales previamente cortados, agregar la salsa de soya y condimento al gusto.		
	3. Tostar el ajonjolí, y esparcirlo junto con los edamames.		
	4. Acompañar con arroz.		

Martes	Canapés de manzana con queso cottage		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 pieza de manzana	2 cucharada cafetera de coco rallado	3 cucharadas soperas queso cottage
	Procedimiento		
	1. Lavar la manzana y cortar en laminas.		
	2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.		
	3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.		

Miércoles	Tostadas de aguacate con pollo		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1/3 pieza de Aguacate	1 taza de Espinacas	1 pieza de Tomate
	2 cucharada cafetera de ajonjolí	3 pieza de Tostadas Horneadas	45 gramos de Pechuga de pollo sin piel
Procedimiento			
1. En un sartén poner a cocinar el pollo.			
2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.			
3. Desmenuzar el pollo previamente cocido.			
4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate y encima el pollo desmenuzado con el ajonjolí.			

Miércoles	Pan con mermelada y queso cottage		
Snack 1			
	Ingredientes		
	1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar	1 rebanada de Pan integral 45kcal	2 cucharadas soperas Queso cottage
	8 piezas de Almendras		
	Procedimiento		
	1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado. 2. Acompañar con almendras.		



Miércoles		Tacos de carne		
Comida				
				
 imglogo				

Miércoles	Pan con mermelada y queso cottage		
Snack 2			
			
Ingredientes			
1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar		1 rebanada de Pan integral 45kcal	2 cucharadas soperas Queso cottage
8 piezas de Almendras			
Procedimiento			
1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.			
2. Acompañar con almendras.			

Miércoles		Enfrijoladas	
Cena			
Ingredientes			
1/3 de pieza de aguacate		1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite	4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
60 gramos de Queso panela rallado			
Procedimiento			
1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillasBañar los taquitos con la salsa de frijoles.			
2. Acompañar con aguacate.			



Jueves	Huarache de nopal con frijoles
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/2 cucharada de servir de Frijoles 1 1/2 cucharada sopera de crema 2 piezas de Nopal 30 gramos de Queso panela Procedimiento - Asar los Nopales en comal. - Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.

imglogo

Jueves	Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 de taza de Uva 2 tazas de Palomitas sin grasa 50 gramos de Pierna de cerdo 1/4 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento - Preparar las palomitas con un poco de aceite. - Cortar la pierna de cerdo en cubitos. - Servir acompañado de uvas.

Jueves	Tostadas de ceviche de pescado
Comida	
	Ingredientes 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile) 1/2 taza de coctel de frutas (mezcla de frutas) 3/4 taza de Jugo de limón 1 pieza de Aguacate hass 5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas 160 gramos de Filete de pescado cortado en cubos Procedimiento - Cortar el pescado en cubos y dejar reposar como mínimo dos horas en el jugo de limón en el refrigerador. - Servir en tostadas con aguacate y acompañar con pico de gallo al gusto.



Jueves	Snack botanero
Snack 2	
	Ingredientes 1 pieza de Salchicha de pavo 1 pieza de Jitomate 1 taza de Pepino 4 pieza de Aceitunas Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes. - Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.

 imglogo

Jueves	Claras de huevo con cebolla y tomate
Cena	
	Ingredientes 1/2 taza de Cebolla 1/2 pieza de Tomate 2 pieza de Pan tostado 2 cucharada cafetera de Aceite 4 pieza de Claras de huevo Procedimiento - Cortar y lavar la cebolla y el tomate. - Poner a acitronar la cebolla y después el tomate. - Agregar las claras de huevo. - Acompañar con pan tostado.

Viernes	Papas en salsa
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 1/2 pieza de Papa 1/2 pieza de tomate bola 1 taza de espinacas 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 1 pieza de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza) 40 gramos de queso panela rallado Procedimiento - Cocer el tomate y licuar para hacer una salsa. - Condimentar al gusto. - Picar la papa en cubitos y cocinar en un sartén antiadherente. - Una vez bien cocida agregar la salsa de tomate y las espinacas. - Servir acompañado de queso panela rallado, aguacate, frijoles y tortilla.



Viernes	Plátano con queso cottage y almendra
Snack 1	
	Ingredientes 1/3 de pieza de plátano 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada 3 cucharadas soperas de queso cottage Procedimiento 1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Viernes	Chop suey
Comida	
	Ingredientes - salsa de soya al gusto - diente de ajo picado al gusto 1/3 de taza de germen de soya 1/2 taza de elote amarillo desgranado 1 cucharada sopera de aceite de oliva 1 taza de garbanzo cocido 2 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados Procedimiento 1. Sofreír en un sartén el aceite de oliva con la cebolla y el ajo. 2. Cuando la cebolla se vuelva translúcida agregar el resto de los ingredientes. 3. Agregar la salsa de soya con un poco de agua y tapar durante 8 minutos.

Viernes	Plátano con queso cottage y almendra
Snack 2	
	Ingredientes 1/3 de pieza de plátano 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada 3 cucharadas soperas de queso cottage Procedimiento 1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.



Viernes		Rollitos de jamón rellenos de queso		
Cena				
		Ingredientes		
		1 Chile jalapeño al gusto	1 1/2 pieza de tomate huaje	1 1/2 taza de cebolla
		1 1 pieza de Manzana	1 1 rebanada de pan integral	1 3 pieza de Jamón de pavo
imglogo		1 40 gramos de queso panela		
		Procedimiento		
		1. Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua.		
		2. Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito.		
		3. Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos.		
		4. Acompañar con pan integral.		
		5. Postre: Una manzana.		

Sábado	Tortilla española		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite	1 2 piezas de Clara de huevo	1 1 taza de Espinaca cruda picada
	1 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado	1 1/2 de pieza de Papa cocida	1 1 pieza de Huevo entero fresco
	1 3 piezas de Guayaba		
	Procedimiento		
	1. Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén.		
	2. Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida.		
	Postre: guayaba.		

Sábado	Pan con crema de almendras y cacao		
Snack 1			
	Ingredientes		
	1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto	1 1 rebanada de Pan integral	1 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)
	Procedimiento		
	1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar. 2. Untar sobre el pan tostado.		



Sábado	Pescado al chipotle con arroz y vegetales		
Comida			
	Ingredientes 2 piezas de Chile chipotle seco 3/4 de taza de Arroz cocido 1/4 de taza de Chicharo cocido sin vaina 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda 6 cucharadas sopera de Crema ácida 120 gramos de Filete de pescado 1/2 de taza de Fruta picada Procedimiento - Mezclar la crema con chile chipotle y servir sobre el filete de pescado a la plancha. - Acompañar con arroz y verduras.		
imglogo			

Sábado	Jicama con zanahoria		
Snack 2			
	Ingredientes 1/2 taza de Zanahoria picada 1 taza de Jicama picada 1 pieza de Limon 2 pieza de Galletas habaneras 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp Procedimiento - Lavar y cortar la jícama y la zanahoria. - Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.		

Sábado	Quesadilla en tortilla de nopal		
Cena			
	Ingredientes 1/2 pieza de Aguacate 1 pieza de Naranja 6 pieza de Tortilla de nopal 60 gramos de Queso oaxaca light Procedimiento - Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una ves listas, agregar el aguacate. - Postre: 1 Naranja.		





Domingo	Zanahoria con aderezo de pepino
Snack 2	
	Ingredientes - Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto 1/2 taza de Pepino picado 3/4 de taza de Zanahoria 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva 90 gramos de Yogurth griego sin azúcar Procedimiento - Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente. - Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto. - Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos. - Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.
imglogo	

Domingo	Licudo de fresa con almendras
Cena	
	Ingredientes 1 cucharada cafetera de Miel de abeja 6 pieza de Almendras 7 mitades Nuez 9 piezas medianas Fresas 11/2 taza de leche vegetal o leche light Procedimiento - Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja. - Acompañar con las almendras y las nueces.