

Lunes

Desayuno



Claras de huevo con cebolla y tomate

Ingredientes

- | 1/2 taza de Cebolla
- | 1/2 pieza de Tomate
- | 1 1/2 pieza de Pan tostado
- | 3 pieza de Claras de huevo
- | 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cortar y lavar la cebolla y el tomate.
2. Poner a acitronar la cebolla y después el tomate.
3. Agregar las claras de huevo.
4. Acompañar con pan tostado.

Lunes

Snack 1



Canapés de manzana con queso cottage

Ingredientes

- | 1 pieza de manzana
- | 1 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.

Lunes

Comida



Ensalada de atún con verduras y aguacate

Ingredientes

- | jugo de limón al gusto
- | 1/3 de pieza de aguacate
- | 1 taza de mezcla de verduras
- | 1 pieza de manzana
- | 1 1/3 de pieza de lata de atún en agua
- | 2 cucharadas cafeteras de mayonesa
- | 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)

Procedimiento

1. En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.
2. Acompañar con galletas integrales.
3. Postre: 1 manzana.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Fruta picada
- 1 cucharada sopera de Chía

Procedimiento

- Hidratar las semillas de chía con agua.
- Servir con fruta picada.
- * Recuerda tomar suficiente agua durante el día.

Pudín de chía con fruta

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 Apio, cilantro, cebolla morada, limón y mostaza al gusto
- 1 1/4 taza de Queso cottage light
- 1 1/2 lata de Atún
- 1 cucharada sopera de Mayonesa
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 2 rebanada de Pan integral 40kcal

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes y servir sobre el pan.
- Acompañar con manzana como postre.

Sándwich de atún con cottage

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 pieza de Pimiento amarillo
- 1 1/2 taza de Cilantro
- 1 1/2 taza de Garbanzo
- 1 3 cucharada sopera de Guacamole
- 1 11/2 cucharada sopera de Queso cottage

Procedimiento

- Lavar y cortar los vegetales.
- En un sartén poner a asar el pimiento, una vez listo deje enfriar después integrarlo con todos los ingredientes restantes.

Bowl de Garbanzo

Martes

Pasta con champiñón y queso panela

Snack 1



Ingredientes

- 1 Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto
- 1 1/4 de taza de Champiñón crudo entero
- 1 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/2 taza de Pasta cocida
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 20 gramos de Queso panela desmoronado

Procedimiento

1. Cocer la pasta.
2. Saltear en un sartén el jitomate y el champiñón rebanados.
3. En un bowl mezclar la pasta con las verduras, agregar el queso panela y aceite de oliva.
4. Aderezar con vinagre balsámico, ajo picado y pimienta.

Martes

Tallarines con vegetales

Comida



Ingredientes

- 1 salsa teriyaki al gusto
- 1 1/2 taza de zanahoria
- 1 1/2 pieza de Calabacita
- 1 1/2 taza de champiñón cocido
- 1 1 1/3 de taza de Tallarin cocido
- 1 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 1 100 gramos de tofu

Procedimiento

1. Cortar los vegetales y saltear en un sartén con aceite de oliva.
2. En una olla a parte, cocinar la pasta con agua hasta que tenga una consistencia al dente.
3. Mezclar los vegetales y tallarines en la olla, agregar el tofu y la salsa teriyaki.

Martes

Quinoa dulce

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 taza de Fruta picada
- 1 4 pieza de Almendras
- 1 20 gramos de Quinoa

Procedimiento

1. Cocinar la quinoa con agua, endulzante y canela.
2. Agregar la fruta y almendras picadas.

Martes

Pan tostado con jamón

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinacas
- 2 rebanada de Pan integral
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 25 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

- Tostar el pan.
- Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.
- Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.
- Poner por encima el aguacate, jitomate y sazonar con pimienta al gusto.

Miércoles

Claras de huevo, arroz, quinoa y pimiento

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 pieza de Pimiento
- 1 cucharada de servir de Arroz integral
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Claras de huevo
- 15 gramos de Quinoa

Procedimiento

- Lavar y cortar el vegetal.
- Poner a cocer el arroz y la quinoa en agua.
- Una vez listo en un sartén agregar el aceite, las claras y los demás ingredientes.

Miércoles

Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de miel
- 1 rebanada de Pan integral
- 1 1/2 piezas de fresa rebanada
- 2 cucharadas soperas de Queso ricotta

Procedimiento

- Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta.
- Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.

Miércoles	Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha	
Comida		
		
Ingredientes		
1 sazónador de pollo al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de brócoli
1 1/2 taza de leche light	1 1 cucharada de servir de arroz integral	1 1 taza de uvas
1 1 cucharada cafetera de mantequilla	1 1 pieza de tortilla	1 120 gramos de pechuga de pollo
Procedimiento		
1. Entrada: Crema de brócoliCocer el brócoli y licuar con la leche light. 2. Dejar hervir y agregar sazónador de pollo al gusto. 3. Plato fuerte: Pechuga de pollo a la planchaCocer la pechuga de pollo. 4. Acompañar con arroz y aguacate. 5. Postre: 1 taza de uvas.		

Miércoles	Quesadilla con aguacate	
Snack 2		
		
Ingredientes		
1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light	1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
Procedimiento		
1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita. 2. Agregar aguacate.		

Miércoles	Tiradito de betabel	
Cena		
		
Ingredientes		
1 Vinagre balsámico y jugo de limón al gusto	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 1 pieza de Betabel
1 1 taza Espinacas	1 120 gramos de Pechuga de pollo	
Procedimiento		
1. Cocinar el betabel y cortar en láminas finas. 2. Aderezar con vinagre balsámico, aceite de oliva y jugo de limón.		

Jueves	Tacos de requeson
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de Aguacate hass1 2 cucharadas sopera de Requesón promedio1 1/2 de taza de Fruta picada1 1 pieza de Jitomate1 3 piezas de Tortilla de nopal1 1 cucharada de servir de Frijol molido1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón.2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.3. Acompañar con frijol molido. Postre: fruta picada.

Jueves	Pan Tostado con queso crema y jamón
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa1 2 rebanada de Tomate1 1 pieza de Pan Tostado Integral1 1 pieza de Jamón de pavo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Jueves	Parrillada de vegetales con salmón
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Morrón1 1 taza de Fruta picada1 1 pieza de Calabacita1 4 pieza de Tostadas de nopal1 1 taza de Brócoli1 150 gramos de Salmón Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar los vegetales y el salmón a la parrilla.2. Servir con tostadas.3. Acompañar con fruta de postre.

Jueves

Quinoa dulce

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 taza de Fruta picada
- 1 4 pieza de Almendras
- 1 20 gramos de Quinoa

Procedimiento

1. Cocinar la quinoa con agua, endulzante y canela.
2. Agregar la fruta y almendras picadas.

Jueves

Taquitos de queso panela y champiñón

Cena



Ingredientes

- 1 Salsa casera sin aceite al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1 1/2 taza de Champiñones picados
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 2 pieza de Tortillas de maíz
- 1 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar en un sartén antiadherente la mantequilla y las verduras picadas.
2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.
3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.

Viernes

Ensalada de aguacate con pollo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pepino sin semilla
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 2 cucharada cafetera de Guacamole
- 1 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 1 4 cucharada sopera de Queso cottage
- 1 11/2 piezas de Pan tostado

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con galletas habaneras.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 Canela molida y vainilla al gusto
- 1 1/2 taza de Leche de almendra
- 1 1 cucharada cafetera de Granola
- 1 5 piezas de Almendra triturada
- 1 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 madera. Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Arroz
- 1 2 taza de Verduras al vapor
- 1 225 gramos de Chuleta de cerdo

Procedimiento

1. Cocinar las chuletas en un sartén antiadherente.
2. Acompañar con arroz, verduras y aguacate.

Chuletas de cerdo

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 1 10 piezas de almendras

Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

Coctel de frutas y almendras

Viernes

Cena



Chilaquiles light

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 3 tazas de Totopos horneados Susalia
- 1 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 taza de Espinaca cruda picada

Procedimiento

1. Colocar en un sartén los totopos.
2. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.
3. Integrar el pollo desmenuzado y espinacas.
4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.

Sábado

Desayuno



Burrito Tex-Mex

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 pieza de Tortilla de harina integral
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 2 pieza de Clara de huevo
- 25 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Preparar el huevo con jamón y pico de gallo.
2. Calentar la tortilla, agregar el huevo, aguacate y queso.
3. Enrollar.

Sábado

Snack 1



Dos quesos con mango

Ingredientes

- 1 1/3 de taza de Mango picado
- 1/2 cucharada sopera de Queso crema
- 1 pieza de Pan integral de 40 calorías por pieza
- 3 cucharadas soperas de Queso cottage

Procedimiento

1. Untar el queso crema en el pan tostado, agregar encima la fruta y el queso cottage.

Sábado	Tacos de lenteja
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">2 cucharada de servir de Lentejas2 cucharada sopera de Crema3 piezas de Tortillas delgaditas60 gramos de Queso panela <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.Una ves lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

Sábado	Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Uva1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa40 gramos de Pierna de cerdo1/4 de cucharada cafetera de Aceite <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Preparar las palomitas con un poco de aceite.Cortar la pierna de cerdo en cubitos.Servir acompañado de uvas.

Sábado	Omelette con champiñones
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 taza de Champiñones rebanados1 pieza de Clara de huevo1 pieza de Jitomate guaje1 pieza de huevo entero3 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero.Agregar los champiñones a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal).Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear.Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.

Domingo	Ensalada Rusa						
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 325 711 346">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 352 773 401">1 1/2 taza de Zanahoria</td><td data-bbox="886 363 1073 390">1 1/2 taza de Apio</td><td data-bbox="1268 363 1471 390">1 1/2 pieza de Papa</td></tr><tr><td data-bbox="634 432 764 480">1 1 taza de Chicharos</td><td data-bbox="886 432 1187 480">1 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa</td><td data-bbox="1268 432 1503 480">1 30 gramos de Queso panela</td></tr></table> <p data-bbox="597 516 727 537">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 537 1479 588">1. Cocine las papas y las zanahorias en agua hirviendo con sal en una cacerola grande a fuego medio alto durante 10 minutos.<li data-bbox="597 588 1300 615">2. Agregue los chícharos cuando falten 5 minutos para que estén listas.<li data-bbox="597 615 1419 665">3. Mezcle la mayonesa con sal, tomillo y la pimienta en un recipiente mediano hasta incorporarlos completamente.<li data-bbox="597 665 1170 693">4. Agregue el apio y los vegetales previamente cocinados.	1 1/2 taza de Zanahoria	1 1/2 taza de Apio	1 1/2 pieza de Papa	1 1 taza de Chicharos	1 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa	1 30 gramos de Queso panela
1 1/2 taza de Zanahoria	1 1/2 taza de Apio	1 1/2 pieza de Papa					
1 1 taza de Chicharos	1 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa	1 30 gramos de Queso panela					

Domingo	Elote preparado			
<p data-bbox="289 831 396 867">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 982 711 1003">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1010 902 1058">1 1 cucharada cafetera de Crema ligera</td><td data-bbox="984 1010 1203 1058">1 1 1/2 pieza de Elote entero</td><td data-bbox="1243 1010 1479 1058">1 30 gramos de Queso panela rallado</td></tr></table> <p data-bbox="597 1089 727 1110">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1110 1195 1138">1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.	1 1 cucharada cafetera de Crema ligera	1 1 1/2 pieza de Elote entero	1 30 gramos de Queso panela rallado
1 1 cucharada cafetera de Crema ligera	1 1 1/2 pieza de Elote entero	1 30 gramos de Queso panela rallado		

Domingo	Chile relleno de Quinoa y requeson									
<p data-bbox="289 1381 396 1417">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1392 711 1413">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1419 862 1446">1 1/2 pieza de Tomate</td><td data-bbox="951 1419 1235 1467">1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo</td><td data-bbox="1317 1419 1503 1467">1 1 taza de Germen de alfalfa</td></tr><tr><td data-bbox="634 1499 821 1547">1 2 pieza de Chile poblando</td><td data-bbox="951 1499 1219 1547">1 2 cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="1317 1499 1503 1547">1 3 pieza de Cebolla cambray</td></tr><tr><td data-bbox="634 1579 886 1627">1 6 cucharada sopera de Requeson</td><td data-bbox="951 1589 1187 1617">1 60 gramos de Quinoa</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1661 727 1682">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1682 951 1709">1. Poner a cocer la Quinoa en agua.<li data-bbox="597 1709 1471 1759">2. En un sartén acitronar la cebolla con el aceite y el ajo, después agregas los vegetales restantes junto con la quinoa.<li data-bbox="597 1759 854 1787">3. tatar el chile, y pelar.<li data-bbox="597 1787 1455 1837">4. rellenar el chile con el preparado de vegetales y quinoa, al final poner como cama el germen de alfalfa y agregar las cucharadas de requesón.	1 1/2 pieza de Tomate	1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 1 taza de Germen de alfalfa	1 2 pieza de Chile poblando	1 2 cucharada cafetera de Aceite	1 3 pieza de Cebolla cambray	1 6 cucharada sopera de Requeson	1 60 gramos de Quinoa	
1 1/2 pieza de Tomate	1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 1 taza de Germen de alfalfa								
1 2 pieza de Chile poblando	1 2 cucharada cafetera de Aceite	1 3 pieza de Cebolla cambray								
1 6 cucharada sopera de Requeson	1 60 gramos de Quinoa									

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Salchicha de pavo
- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 4 piezas de Tomate cherry
- 1 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry.
2. Acompañar con manzana.

Salchicha, queso panela y tomate

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1 taza de Espinacas
- 1 1 pieza de Jitomate guaje
- 1 1 cucharada sopera de guacamole
- 1 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 1 4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)
- 1 30 gramos de queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas.
2. Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas).
3. Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.

Sincronizadas