

Lunes	Quesadilla de queso panela con elote	
Desayuno		
	Ingredientes 1/4 de taza de Elote amarillo cocido 1/2 pieza de Manzana 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 80 gramos de Queso panela 1 cucharada de servir de Frijol molido Procedimiento - Colocar en un sartén el elote y queso panela. - Poner en el comal las tortillas. - Rellenarlas con frijoles y el guiso. Postre: manzana.	

Lunes	Paleta de yogurth con granola	
Snack 1		
	Ingredientes - Canela molida y vainilla al gusto 1 taza de Leche de almendra 1 cucharada cafetera de Granola 5 piezas de Almendra triturada 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar Procedimiento - Integrar todos los ingredientes en un bowl. - Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de maderaCongelar por 4 horas o hasta que estén firmes.	

Lunes	Pollo con calabaza y esquite	
Comida		
	Ingredientes 1/2 taza de Cebolla blanca 1/2 pieza de Aguacate 1 pieza de Calabaza 1 pieza de Tomate 1 taza de Elote amarillo desgranado 2 pieza de Tortilla 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento - Lavar y cortar la calabaza y la cebolla (al gusto). - En un sartén agregar el aceite y acitronar la cebolla, después agregar el pollo, tomate y al final la calabaza y el elote. - Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate.	

Lunes	Sweet rice cake
Snack 2	
	Ingredientes 1/4 de taza de Fresa rebanada 2 cucharadas cafetera de Coco rallado 2 piezas de Galleta de arroz 3 cucharadas sopera de Requesón promedio Procedimiento - Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.

Lunes	Ensalada de verdura con claras de huevo
Cena	
	Ingredientes 1/2 pieza de Chayote 1 pieza de Zanahoria 4 cucharada sopera de Guacamole 1/2 pieza de Papa 2 pieza de Tostada deshidratadas 1 pieza de Calabaza 4 pieza de Claras de huevo Procedimiento - Lavar y cortar los vegetales en julianas (en forma de tiras) En una vaporera o sartén normal, agregar los vegetales a fuego bajo y dejarlos cocer. - Poner a cocer las claras de huevo separado de los vegetales. - Servir la cama de vegetales y agregar encima las claras de huevo. - Acompañar con guacamole y tostadas deshidratadas.

Martes	Ensalada de aguacate con atún
Desayuno	
	Ingredientes 1 taza de Pepino sin semilla 2 cucharada sopera de Guacamole 1 pieza de Tomate 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp 2 piezas de Pan Tostado 45 gramos de Atún fresco Procedimiento - Lavar y cortar los vegetales. - En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar. - En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con pan tostado.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 1 pieza de Pan tostado
- 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Arroz
- 1 1 1/2 taza de Salsa de jitomate con cebolla, ajo y orégano
- 2 pieza de Calabacita
- 5 cucharada sopera de Crema light
- 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 180 gramos de Molida de res

Procedimiento

1. Cocinar la carne molida con la salsa de tomate.
2. Cortar la calabacita en láminas y hacer una cama en un refractario.
3. Alternar las capas con la carne molida.
4. Colocar la crema y queso por encima y hornear hasta que la calabacita este suave.
5. Acompañar con arroz.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 4 cucharada sopera de Requeson
- 1 1/2 pieza de Pan Tostado

Procedimiento

1. Agregar requesón a la pieza de pan tostado.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Germinado de alfalfa
- 1 Hoja de Lechuga romana
- 1 pieza de Jamon de pavo
- 2 rodajas de Tomate
- 2 piezas de pan de barra
- 3 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 3 rodajas de Cebolla
- 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.
2. Integrar los vegetales y aderezo.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.
3. Acompañar con tortillas y naranja.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 taza de Lechuga picada
- 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado
- 2 piezas de Clara de huevo cocida
- 5 piezas de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema.
2. Picar las claras en cuadritos, mezclar con el apio y la mayonesa.
3. Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.

Miércoles	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 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva 1 160 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.

Miércoles	Huevo duro con jitomate
Snack 2	
	Ingredientes 1 1 pieza de Guayaba 1 1 pieza de Jitomate bola 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras 1 3/4 de pieza de Huevo cocido 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 1 1 pieza de Tostada de maíz horneada Procedimiento 1) Hervir el huevo por 10 minutos. 2) Hacer una salsa con el tomate. 3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa. 4) Partir por la mitad el huevo cocido. 5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.

Miércoles	Sándwich de espinacas y queso de cabra
Cena	
	Ingredientes 1 Espinaca cruda al gusto 1 1/2 taza de fresa rebanada 1 1 cucharada sopera de Guacamole 1 1 taza de leche light 1 2 rebanada de pan integral (50 calorías) 1 2 cucharada sopera de queso de cabra suave Procedimiento 1. Mezclar las espinacas con el queso de cabra (cocinar en un sartén si se prefiere caliente). 2. Agregar el guacamole a la mezcla. 3. Formar un sándwich con el pan integral. 4. Postre: Mezclar en la licuadora la leche y las fresas (Agregar endulzante sin calorías si se prefiere).

Jueves	Omelette con queso
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Pico de gallo 1/2 taza de Fruta picada 1 taza de Espinacas 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas 4 pieza de Claras de huevo 60 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento 1. Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo. 2. Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados. 3. Rellenar con espinacas y queso. 4. Acompañar con aguacate y tortillas. 5. Servir fruta como postre.

Jueves	Toronja con almendras
Snack 1	
	Ingredientes 1 pieza de Toronja 3 cucharada sopera de Queso cottage 10 pieza de Almendras Procedimiento 1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Jueves	Salsa de queso con calabaza
Comida	
	Ingredientes 1/2 pieza de Papa 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo 1/2 pieza de Aguacate 1 pieza de Calabaza 1 taza de Frijol Cocido 1 cucharada cafetera de Comino 1 pieza de Mandarina 1 pieza de Tostada deshidratada 2 piezas de Tomate 2 cucharada cafetera de Aceite 120 gramos de Queso panela Procedimiento 1. cocer los tomates en agua, una vez que esta hirviendo ponerlo a licuar y agregar comino, sal y ajo. 2. cortar el queso y la calabaza en cubos ponerlos en sartén y agregar el tomate previamente licuado acompañar con los frijoles, papa, tostada deshidratada y aguacate. 3. postre: Mandarina.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 jugo de limón al gusto
- 1 taza de pepino
- 1 1/2 taza de zanahoria rallada
- 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso
- 9 piezas de pistache

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo.
2. Agregar jugo de limón al gusto.

Jueves

Cena



Ingredientes

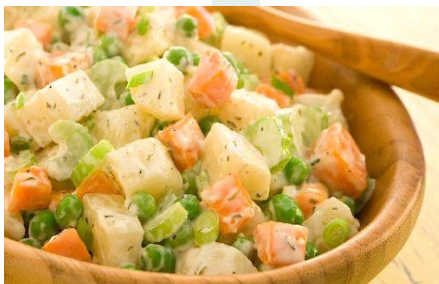
- 1 pieza de Naranja
- 2 pieza de Tortillas
- 3 hojas Lechuga romana
- 4 pieza de Claras de huevo
- 4 pieza de Guacamole
- 6 piezas de Espárragos

Procedimiento

1. Lavar y cortar los espárragos.
2. Poner a dorar los espárragos, y agregar las claras de huevo.
3. Poner la hoja de lechuga como cama y agregar encima las claras de huevo con espárragos.
4. Acompañar con Guacamole y tortillas.
5. Postre: Naranja.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de Zanahoria
- 1/2 taza de Apio
- 1/2 taza de Chicharos
- 1 pieza de Papas
- 2 cucharada cafetera de Mayonesa
- 60 gramos de Queso panela

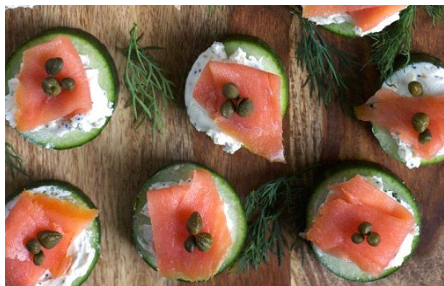
Procedimiento

1. Cocine las papas y las zanahorias en agua hirviendo con sal en una cacerola grande a fuego medio alto durante 10 minutos.
2. Agregue los chícharos cuando falten 5 minutos para que estén listas.
3. Mezcle la mayonesa con sal, tomillo y la pimienta en un recipiente mediano hasta incorporarlos completamente.
4. Agregue el apio y los vegetales previamente cocinados.

Viernes

Snack de pepino con salmón

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 37.5 gramos de Salmón
- 1/2 de cucharada sopera de Queso crema
- 1 taza de Uva

Procedimiento

- 1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.
- 2) Acompañar con uvas.

Viernes

Cubitos de Fruta

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Leche light
- 7 piezas de Fresas Medianas
- 10 Piezas de Almendras

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner a licuar las fresas y la leche.
3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
4. Acompañar con almendras.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 Canela y vainilla al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 taza de Manzana verde
- 1 14 pieza de Mitades de corazón de nuez
- 1 75 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.
3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado
- 1 40 gramos de Queso panela
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 2 piezas de Galletas de maíz horneadas sin grasa (salmas)
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Dorar los vegetales (jitomate, cebolla, etc.), agregar los champiñones. Opcional: Agregar chile serrano.
2. Acompañar con frijoles, queso y aguacate.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

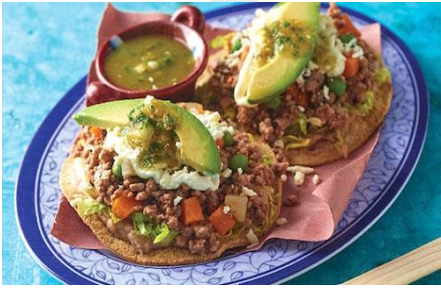
- 1 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa
- 1 14 piezas de zanahorias mini (baby carrots)

Procedimiento

1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.
2. Servir como aderezo para las zanahorias mini.

Sábado	Rajas con atún, panela y crema		
Comida			
	Ingredientes 1 3/4 de taza de elote amarillo desgranado 1 1 pieza de Chile poblano 1 1 lata de lata de atún en agua 1 1 pieza de manzana 1 3 cucharadas soperas de crema ligera 1 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas 1 40 gramos de queso panela Procedimiento 1. Cortar el chile poblano previamente desvenado, en rajas. 2. En un sartén cocinar el chile con el atún. 3. Agregar el queso panela, elote y crema. 4. Servir en tostadas. 5. Postre: manzana picada.		

Sábado	Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole		
Snack 2			
	Ingredientes 1 1 cucharada sopera de Guacamole 1 5 piezas de Galletas Habaneras 1 40 gramos de Queso oaxaca light Procedimiento 1. Cortar el queso. 2. Untar las galletas con el guacamole.		

Sábado	Tostada de picadillo con verduras		
Cena			
	Ingredientes 1 1/4 taza de Cebolla cruda 1 1/2 pieza de Zanahoria 1 1/2 pieza de Tomate 1 2 cucharada sopera de Guacamole 1 3 piezas de Tostadas deshidratadas 1 4 piezas de Papa Cabray 1 66 gramos de Molida de res Procedimiento 1. Lavar y cortar en cubos finos los vegetales. 2. En un sartén a fuego bajo poner a cocer la carne molida, después agregar los vegetales. 3. Servir el preparado a las tostadas y acompañar con guacamole. 4. Acompañar con papa cambray.		

Domingo	Sushi de nopal		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1 cucharada de servir de Frijoles 4 cucharada cafetera de Crema light	2 piezas de Nopal 45 gramos de Queso oaxaca	3 piezas de Tortillas delgaditas
Procedimiento			
1. Lavar el nopal y ponerlo a asar en el comal, al mismo tiempo calentar las tortillas de maíz. Poner el nopal primero en seguida la tortilla, untar los frijoles y poner queso Oaxaca deshebrado. 2. Enrollar los ingredientes de manera que quede como un sushi, para que no se separen poner palillos. 3. Acompañar con salsa al gusto.			

Domingo	Tostadas con nopalitos		
Snack 1			
	Ingredientes		
	1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada 30 gramos de Queso fresco	1 taza de Nopal cocido 3/4 de cucharada cafetera de Aceite	1 pieza de Jitomate
Procedimiento			
1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate. 2) Servir en tostadas con queso encima.			

Domingo	Filete de pescado en salsa de tomate		
Comida			
	Ingredientes		
	2/3 de pieza de aguacate hass 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite) 2 cucharada de servir de arroz integral	1 taza de mezcla de verduras 1 cucharada cafetera de mantequilla 2 piezas de tostadas de maíz horneadas	1 pieza de jitomate bola (para salsa) 1 taza de jugo de frutas natural 120 gramos de filete de pescado
Procedimiento			
1. Licuar el tomate para la salsa y hervir. 2. Una vez que la salsa este un poco espesa, agregar el filete de pescado con las verduras, la mantequilla y cocinar por 20 minutos a fuego medio. 3. Servir en tostadas de maíz con aguacate. 4. Acompañar con frijoles y arroz.			

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 perejil finamente picado al gusto
- 1/2 pieza de lata de atún drenado
- 1 pieza de jitomate guaje
- 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 2 piezas de naranja

Procedimiento

1. Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.
2. Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.
3. Postre: naranja.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 64 gramos de Pechuga de pavo
- 3 cucharadas cafetera de Aceite de oliva
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. Picar la verdura y saltearla en un sartén con mantequilla.
2. Agregar la pechuga de pavo y cocinar a fuego medio.
3. Acompañar con tortillas y una naranja.