

Lunes	Tacos de champiñón con aderezo de chipotle
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 tazas de Champiñón crudo entero1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 1 pieza de Ajo1 1/4 de taza de Jugo de naranja natural1 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 1 cucharada cafetera de Mayonesa vegana1 1/4 de taza de Col morada cruda picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) En un sartén cocinar los champiñones con el jugo de naranja y agregar un poco de agua hasta que estén suaves.2) Posteriormente pasarlos a un sartén con un poco de aceite, ajo y hojas de laurel.3) Mezclar la mayonesa con el chipotle en adobo.4) Servir en taquitos acompañados de la salsa de chipotle preparada y col morada.

Lunes	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 1 pieza de Pan Tostado Integral1 1 pieza de Jamón de pavo1 2 rebanada de Tomate Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Lunes	Salmón en salsa de naranja
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Naranja1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva1 1/2 de taza de Arroz cocido1 2 piezas de Nopal crudo1 2 cucharadas cafetera de Miel de jarabe sabor maple1 105 gramos de Salmón fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Colocar en un sartén el jugo de la naranja, así como la miel de maple y hervir. Una vez que llegue a ebullición se cocina por 15 minutos a fuego bajo hasta formar una especie de salsa. Fuera del fuego se añade un poco de aceite y reservamos.2) Horneamos el salmón a 200 °C durante 15 minutos.3) Servir el salmón sobre una cama de nopales con la salsa encima, acompañado de arroz.

Lunes	Manzana con requesón y nuez de la india
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de pieza de Manzana verde1 2 cucharadas soperas de Requesón1 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Lunes	Molletes ligeros
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)1 1/3 de pieza de aguacate1 1 rebanada de pan integral de 50 calorías1 1 cucharada de servir de frijol molido1 40 gramos de queso panela desmoronado <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.

Martes	Licudo de fresa con almendras
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1 cucharada cafetera de Miel de abeja1 9 piezas medianas Fresas1 11/2 taza de leche vegetal o leche light1 12 pieza de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.2. Acompañar con las almendras.

Martes

Tostadas con nopalitos

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Tostada de maíz horneada
- 1 taza de Nopal cocido
- 1/2 de pieza de Jitomate
- 20 gramos de Queso fresco
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

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.

Martes

Zanahorias mini con aderezo casero

Snack 2



Ingredientes

- 3/4 de cucharada cafetera de mayonesa
- 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa
- 10 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.

Martes

Taquitos de camarón y queso

Cena



Ingredientes

- 1 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 3 piezas de tortillas de nopal o de maíz de 20 calorías cada una
- 1 3 piezas de guayaba
- 1 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 1 40 gramos de camarón fresco

Procedimiento

1. Cocinar los camarones en un sartén antiadherente.
2. Agregar el queso rallado.
3. Servir en taquitos con guacamole.
4. Postre: Guayaba.

Miércoles

Molletes con huevo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 pieza de Pan integral
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 2 pieza de Clara de huevo
- 1 1 1/2 cucharada soperas de Guacamole

Procedimiento

1. Cocinar las claras como huevo revuelto.
2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).
3. Por último, poner encima el aguacate y acompañar con salsa casera de jitomate.

Miércoles

Manzana con requesón y nuez de la india

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de Manzana verde
- 1 2 cucharadas soperas de Requesón
- 1 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Procedimiento

1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Miércoles	Pollo asado
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de cebolla cocida1/2 taza de Salsa casera sin aceite2/3 de pieza de aguacate hass3 piezas de Tortillas de maíz120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Asar el pollo.Consumir con los complementos correspondientes.

Miércoles	Naranjas y almendras
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Naranja7 piezas de Almendra Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Acompañar la fruta con almendras.

Miércoles	Tortilla española
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 pieza de Clara de huevo1 taza de Espinaca cruda picada1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado1/2 de pieza de Papa cocida1 pieza de Huevo entero fresco2 piezas de Guayaba Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén.Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida. Postre: guayaba.

Jueves	Omelette con acelgas y jitomate
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de pieza de Jitomate1 1/2 de taza de Acelga cruda1 2 piezas de Naranja1 1 pieza de Tortilla de maíz1 2 piezas de Clara de huevo1 2 disparos de un segundo Aceite en spray1 1 pieza de Huevo entero fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén calentar el aceite.2. Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.3. Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.4. Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

Jueves	Snack de pepino con salmón
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado1 30 gramos de Salmón1 1/4 de cucharada sopera de Queso crema1 3/4 de taza de Uva Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.2) Acompañar con uvas.

Jueves	Rajas con atún, panela y crema
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Chile poblano1 1/2 taza de elote amarillo desgranado1 1 lata de lata de atún en agua1 1 pieza de manzana1 2 cucharadas soperas de crema ligera1 2 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas1 10 gramos de queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Jueves

Arándanos, almendras y jícama

Snack 2



Ingredientes

- | 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- | 3/4 de taza de jícama picada
- | 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

Jueves

Quesadillas con aguacate

Cena



Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas
- | 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Viernes

Quesadilla en tortilla de nopal

Desayuno



Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1 pieza de Naranja
- | 4 pieza de Tortilla de nopal
- | 60 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una ves listas, agregar el aguacate.
2. Postre: 1 Naranja.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1 1/2 taza de Pepino
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 9 piezas de Cacahuete tostado sin sal
- 1 1/2 taza de Jícama

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Verduras con cacahuete

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Ejotes
- 1 1/2 taza de Arroz
- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Pimiento amarillo chico
- 1 1 pieza de Pimiento rojo chico
- 1 1 pieza de Tostada Horneada
- 1 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Cortar y lavar los pimientos y el pollo.
2. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.
3. En un sartén aparte poner a cocer el arroz.
4. Servir y acompañar con arroz, ejotes, aguacate y tostada Horneada.

Pollo con pimientos

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 canela en polvo al gusto
- 1 1/2 cucharada sopera de queso crema
- 1 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías
- 1 1 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 1 20 gramos de pera finamente picada

Procedimiento

1. Untar el queso crema sobre el pan.
2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

Pan con queso crema, pera y canela

Viernes

Ensalada de pollo con papa

Cena



Ingredientes

- | apio al gusto
- | 1/2 pieza de papa picada
- | 1/2 pieza de manzana
- | 1 cucharada cafetera de mayonesa
- | 60 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Cocer la pechuga de pollo y la papa.
2. Una vez que estén bien cocidos, mezclar en un bowl con el apio y la mayonesa.
3. Acompañar con manzana picada.

Sábado

Bowl de Garbanzo

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sábado

Gotas de yogurt y fresa

Snack 1



Ingredientes

- | 1 taza de yogurt griego
- | 5 piezas de Fresas medianas
- | 6 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.
3. Acompañar con almendras.

Sábado	Pollo en salsa con arroz y verduras
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Mezcla de verduras1 105 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1 1 pieza de Manzana1 1 pieza de Jitomate bola1 1/3 de pieza de Aguacate hass1 1/2 de pieza de Papa cocida1 1 cucharada de servir de Arroz cocido1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha y cortarla en cubos.2. Mezclar con las verduras y agregar salsa de tomate al gusto.3. Acompañar con arroz y rebanaditas de aguacate.

Sábado	Durazno y almendras
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Durazno prisco1 7 piezas de Almendra <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar la fruta con almendras.

Sábado	Rajas con crema light
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Cebolla rebanada1 1 pieza de tortilla1 2 pieza de Chile poblano1 2 cucharada sopera de Crema ácida1 30 gramos de queso panela <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén con teflón, cocinar los vegetales cortados en julianas.2. Agregar la crema ácida y el queso panela.3. Cocinar por 8 minutos más.4. Servir con tortilla.

Domingo

Desayuno



Ensalada de aguacate con pollo

Ingredientes

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

Domingo

Snack 1



Huevo duro con jitomate

Ingredientes

- 1 pieza de Guayaba
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1/2 de pieza de Huevo cocido
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de 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.

Domingo

Comida



Pechuga de pollo con ensalada y puré de papa

Ingredientes

- 1/2 taza de ensalada mixta
- 1/2 cucharada sopera de vinagreta
- 1 pieza de papa
- 1 pieza de manzana
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 120 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la pechuga de pollo.
2. Preparar el puré de papa con la mantequilla.
3. Servir acompañado de ensalada con vinagreta.
4. Postre: Manzana.

Domingo

Snack 2



Galletas habaneras con requeson

Ingredientes

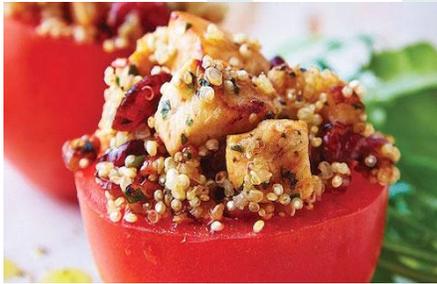
- | 1 cucharada sopera de Guacamole
- | 3 cucharada sopera de Requeson
- | 4 pieza de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.

Domingo

Cena



Jitomate relleno de pollo y quinoa

Ingredientes

- | 2 pieza de Tomate
- | 11/2 cucharada cafetera de Aceite de soya
- | 28 gramos de Quinoa
- | 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar el tomate, Cortarlo por la mitad y ahuecarlo.
2. Cortar el pollo en cubos finos.
3. En un sartén agregar el pollo, cucharadas de soya y los condimentos al gusto.
4. Una ves listo rellenar los tomates.