

Lunes	Nopales con claras
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Nopal cocido1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de canola1 cucharada de servir de frijoles molidos3 piezas de claras de huevo1 piezas de tortilla de maíz Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.Servir acompañados de frijoles y tortilla.

Lunes	Pan con alfalfa
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Germen de alfalfa2 rebanada de Tomate1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal40 gramos de Queso panela1 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Untar el guacamole al pan integral, el queso, tomate y germen de alfalfa, disfruta.

Lunes	Tacos de pescado
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1 pieza de Jitomate320 gramos de Filete de pescado1/2 taza de Pepino1 taza de Fruta1 taza de Repollo6 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar el filete a la plancha y cortar en tiras delgadas.Hacer taquitos con las tiritas de pescado y ponerle vegetales y limón.Acompañar con fruta de postre.

Lunes

Pan Tostado con Queso

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pan Tostado
- 3 1/2 cucharada sopera de Queso

Procedimiento

1. Agregar queso a la pieza de pan tostado.

Lunes

Claras de huevo con salchicha

Cena



Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Salchicha de pavo
- 2 pieza de Durazno
- 3 pieza de Claras de huevo
- 4 pieza de Tortillas delgadas (22kcal)

Procedimiento

1. Cortar la salchicha y ponerla a acitrionar en el sartén, después añadir las claras.
2. Acompañar con tortillas.
3. Postre: Durazno.

Martes

Overnight oats con chocolate

Desayuno



Ingredientes

- cocoa sin azúcar al gusto
- 1/2 taza de Hojuelas de avena
- 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa
- 4 piezas de fresas
- 15 piezas de Almendras

Procedimiento

1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt, cocoa y un chorrito de agua.
2. Dejar reposar en el refrigerador.
3. Por la mañana, agregar almendras y la fruta fresca antes de servir.

Martes

Pan con queso

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 pieza de Jitomate
- 1 2 pieza de Pan integral 40kcal
- 1 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar los ingredientes sobre el pan.

Martes

Pescado a la plancha con puré

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Papa
- 1 1 taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 160 gramos de Filete de pescado
- 1 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 1 cucharada sopera de Crema

Procedimiento

1. Preparar el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar el pescado con puré de papa con crema y mantequilla, verduras y aguacate.

Martes

Mason jar - Licuado de plátano y canela

Snack 2



Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/2 taza de Amaranto
- 1 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 5 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes, agregar hielo al gusto.

Martes	Tortitas de brócoli
Cena 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Cebolla y ajo1 1 taza de Espinacas1 1 pieza de Jitomate1 40 gramos de Queso panela light1 1 taza de Brócoli1 2 pieza de Huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar el brócoli en trozos muy pequeños y guisar con ajo y cebolla.2. Dejar enfriar.3. Batir los huevos con un tenedor y agregar el guiso de brócoli ya frío.4. Tomar mezcla con una cuchara y ponerlas a dorar en una plancha untada con poco aceite solamente para que no se pegue.5. Servir sobre una cama de espinacas.6. Acompañar con aguacate y panela.

Miércoles	Tortilla española
Desayuno 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite1 2 piezas de Clara de huevo1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado1 1/2 de pieza de Papa cocida1 3 piezas de Guayaba1 1 taza de Espinaca cruda picada1 1 pieza de Huevo entero fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Miércoles	Quesadilla Mozzarella
Snack 1 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Tortilla de maíz1 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas y añadir el queso.2. Acompañar con guacamole.

Miércoles	Filete de res en salsa de tomate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 120 gramos de Filete de res1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 1/4 de taza de Arroz cocido1 1 taza de Uva verde1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda1 1 pieza de Papa cocida1 1 cucharada sopera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua.2) En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate.3) Preparar arroz cocido con zanahoria.

Miércoles	Pan tostado con mantequilla de cacahuete
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Pan tostado integral1 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Miércoles	Migas con huevo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 pieza de Jitomate1 1 pieza de Huevo1 1 pieza de Clara de huevo1 2 pieza de Tostadas de nopal1 40 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Quebrar las tostadas y cocinar junto con el huevo.2. Acompañar con aguacate y jitomate.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 60 gramos de Queso panela
- 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz
- 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

- Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.
- Dejar hervir.
- Acompañar con tortilla y guacamole.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- Canela al gusto
- 1/4 pieza de Plátano
- 1/2 taza de Amaranto
- 1 taza de Leche light o vegetal
- 5 pieza de Almendras

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes, agregar hielo al gusto.

Jueves

Comida



Ingredientes

- 2 1/2 cucharada sopera de Crema
- 3 cucharada de servir de Lentejas
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 70 gramos de Queso panela

Procedimiento

- En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.
- Una ves lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

Jueves

Snack 2



Mason jar - Vainilla latte

Ingredientes

- 1 Leche light o vegetal al gusto
- 1 Café y vainilla al gusto
- 1 1/4 taza de Plátano
- 1 1 cucharada sopera de Granola baja en grasa
- 1 5 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes con hielo al gusto.

Jueves

Cena



Tacos de champiñón con aderezo de chipotle

Ingredientes

- 1 2 1/2 de taza de Champiñón crudo entero
- 1 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1 pieza de Ajo
- 1 1/4 de taza de Jugo de naranja natural
- 1 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa vegana
- 1 1/2 de taza de Col morada cruda picada

Procedimiento

- 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.

Viernes

Desayuno



Pan con queso y huevo estrellado

Ingredientes

- 1 1/3 taza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 1 pieza de Pan tostado integral
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 30 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Cocinar el huevo estilo estrellado en un sartén antiadherente.
2. Calentar el pan y dejar que el queso se gratine por encima.
3. Servir el resto de los ingredientes sobre el pan.

Viernes

Tostada con dip de requesón

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 3 cucharadas soperas de Requesón promedio
- 1 1 1/2 de cucharada soperas de Guacamole

Procedimiento

1. Servir las tostadas con el requesón, guacamole y sal.

Viernes

Tostadas de carnitas de atún

Comida



Ingredientes

- 1 8 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 120 gramos de Atún fresco
- 1 2 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 1 pieza de Mandarina

Procedimiento

1. Cocinar el atún.
2. Montar tostadas con guacamole, pepino y atún.
3. Acompañar con una mandarina.

Viernes

Papitas cambray con queso panela

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada soperas de Mantequilla
- 1 6 piezas de Papa cambray
- 1 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.
2. Una vez listas agregar mantequilla y queso panela.

Viernes

Noodle soup

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Verduras
- 2/3 taza de Tallarin
- 60 gramos de Pollo desmenuzado

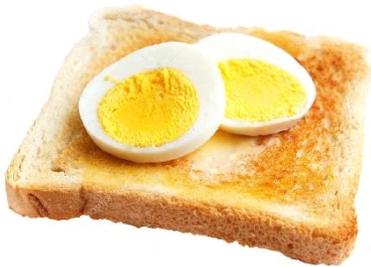
Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.
2. Aderezar con jugo de limón y salsa de soya baja en sodio.

Sábado

Pan con huevo duro y queso panela

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto
- 1/2 pieza de manzana
- 1 pieza de huevo duro
- 1 rebanada de pan integral
- 40 gramos de queso panela

Procedimiento

1. Hervir el huevo.
2. Colocar sobre el pan tostado acompañado de queso panela.
3. Servir acompañado de ensalada de verduras.
4. Postre: manzana.

Sábado

Pan con crema de almendras y cacao

Snack 1



Ingredientes

- cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto
- 1 rebanada de Pan integral
- 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 <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Chile chipotle seco1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda1 1/2 de taza de Fruta picada1 3/4 de taza de Arroz cocido1 6 cucharadas soperas de Crema ácida1 1/4 de taza de Chícharo cocido sin vaina1 120 gramos de Filete de pescado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la crema con chile chipotle y servir sobre el filete de pescado a la plancha.2. Acompañar con arroz y verduras.

Sábado	Fruta con requesón
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Fruta picada1 36 gramos de Requesón promedio1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Sábado	Toast de champiñón con queso vegano
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 rebanadas de Pan tostado1 1 cucharada soperas de Queso vegano untable1 3 tazas de Champiñón crudo entero1 1 cucharada cafetera de Aceite1 1 pieza de Ajo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) En un sartén a fuego medio saltear los champiñones con el ajo.2) Untar el queso sobre el pan tostado y colocar encima el champiñón preparado y unas hojitas de tomillo.

Domingo	Claras de huevo en salsa de tomate									
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 310 711 331">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 331 906 359">1 1/2 taza de Nopal cocido</td><td data-bbox="984 331 1195 359">1 1 pieza de Tomate</td><td data-bbox="1263 331 1523 359">1 1 taza de Verdura mixta</td></tr><tr><td data-bbox="634 401 837 428">1 1 pieza de Tortilla</td><td data-bbox="984 390 1170 443">1 2 pieza de Papa Cambray</td><td data-bbox="1263 390 1507 443">1 3 piezas de Claras de Huevo</td></tr><tr><td data-bbox="634 474 935 527">1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 558 727 579">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 579 1235 606">1. Lavar el tomate y ponerlo a licuar agregar especias (al gusto).<li data-bbox="597 606 1520 659">2. En un sartén aparte, cocinar las claras de huevo y agregar la salsa de tomate previamente licuada.<li data-bbox="597 659 1243 686">3. Poner a hervir las papas cambray y en otro sarten los nopales.<li data-bbox="597 686 1227 714">4. Acompañar con verduras mixtas, requeson y papas cambray.	1 1/2 taza de Nopal cocido	1 1 pieza de Tomate	1 1 taza de Verdura mixta	1 1 pieza de Tortilla	1 2 pieza de Papa Cambray	1 3 piezas de Claras de Huevo	1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite		
1 1/2 taza de Nopal cocido	1 1 pieza de Tomate	1 1 taza de Verdura mixta								
1 1 pieza de Tortilla	1 2 pieza de Papa Cambray	1 3 piezas de Claras de Huevo								
1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite										

Domingo	Snack botanero						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 951 711 972">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 972 951 999">1 1 pieza de Salchicha de pavo</td><td data-bbox="1024 972 1243 999">1 1 pieza de Jitomate</td><td data-bbox="1300 972 1503 999">1 1 taza de Pepino</td></tr><tr><td data-bbox="634 1031 870 1058">1 4 pieza de Aceitunas</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1089 727 1110">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1110 927 1138">1. Mezclar todos los ingredientes.<li data-bbox="597 1138 1325 1165">2. Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.	1 1 pieza de Salchicha de pavo	1 1 pieza de Jitomate	1 1 taza de Pepino	1 4 pieza de Aceitunas		
1 1 pieza de Salchicha de pavo	1 1 pieza de Jitomate	1 1 taza de Pepino					
1 4 pieza de Aceitunas							

Domingo	Ensalada de frijoles						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1476 711 1497">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1514 846 1541">1 1 pieza de Tomate</td><td data-bbox="935 1514 1162 1541">1 1 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="1276 1503 1495 1556">1 2 pieza de Tortillas delgaditas</td></tr><tr><td data-bbox="634 1583 878 1635">1 3 cucharada de servir de Frijoles</td><td data-bbox="935 1583 1227 1635">1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1667 727 1688">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1688 1333 1715">1. Cocer los frijoles ponerlos en un bowl e integrar los demás ingredientes.<li data-bbox="597 1715 967 1743">2. Acompañar con tortillas delgaditas.	1 1 pieza de Tomate	1 1 pieza de Aguacate	1 2 pieza de Tortillas delgaditas	1 3 cucharada de servir de Frijoles	1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
1 1 pieza de Tomate	1 1 pieza de Aguacate	1 2 pieza de Tortillas delgaditas					
1 3 cucharada de servir de Frijoles	1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel						

Domingo

Snack 2



Jicama con zanahoria

Ingredientes

- 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 taza de Jicama picada
- 1 pieza de Limón
- 2 piezas 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.

Domingo

Cena



Queso flameado con verduras

Ingredientes

- 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 52.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

- En un sartén, cocinar las rebanadas de cebolla y espinacas. Agregar el queso y dejar que se derrita.
- Acompañar con tortillas y guacamole.