

Lunes	Pizza Vegetariana
Desayuno	
	Ingredientes 1/2 taza de Cebolla morada 1 pieza de Pan pita arabe taquero 2 cucharada sopera de Guacamole 4 pieza de Tomate cherry 60 gramos de Queso oaxaca light Procedimiento - Coloca sobre cada pan pita una base de Queso Oaxaca y calentar en el sartén. - Sobre la base del queso colocar el guacamole tratando de cubrir toda el área, encima el tomate y cebolla.

Lunes	Quesadilla Mozzarella
Snack 1	
	Ingredientes 1 pieza de Tortilla de maíz 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa 2 cucharadas sopera de Guacamole 1/4 de taza de Pimiento cocido Procedimiento - Calentar las tortillas y añadir el queso. - Añadir pimiento cocido y guacamole.

Lunes	Ensalada de atún con verduras y aguacate
Comida	
	Ingredientes - jugo de limón al gusto 1/3 de pieza de aguacate 1/2 pieza de plátano 1 taza de mezcla de verduras 1 pieza de manzana 2 piezas de lata de atún en agua 2 cucharadas cafeteras de mayonesa 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras) Procedimiento - En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa. - Acompañar con galletas integrales. - Postre: manzana y plátano picado.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Galletas habaneras
- 1 1/2 taza de Verduras
- 6 cucharada sopera de Aderezo

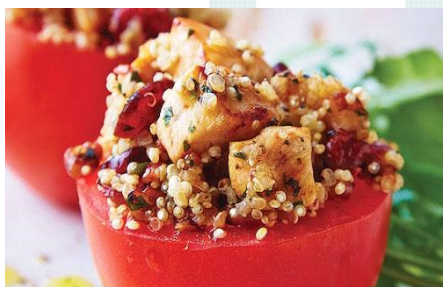
Procedimiento

1. Acompañar las verduras con aderezo.

Verduras con aderezo

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Cebolla
- 1 cucharada cafetera de Aceite de soya
- 2 pieza de Tomate
- 30 gramos de Quinoa
- 45 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 vez listo rellenar los tomates.
5. Acompañar con aguacate.

Jitomate relleno de pollo y quinoa

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Champiñones
- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Fruta picada
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 2 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 8 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Preparar las claras revueltas con los champiñones y jitomate.
2. Servir con las tortillas y enrollar los taquitos.
3. Acompañar con aguacate y fruta como postre.

Burritos de huevo y champiñones

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 3 cucharada sopera de Queson
- 1 5 pieza de Galletas habaneras
- 1 11/2 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

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

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 2 tazas de Pasta cocida
- 1 105 gramos de Queso mozzarella
- 1 1/2 de taza de Puré de tomate enlatado
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva

Procedimiento

1. Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.
3. Incorporar en un sartén la pasta, puré de tomate, aceite de oliva y queso tipo mozzarella vegano; cocinar hasta gratinar y servir.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Salchicha de pavo
- 1 1 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.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Zanahoria rallada
- 1 taza de Pepino rallado
- 3 pieza de Tortillas de jicama
- 4 cucharada sopera de Guacamole
- 6 pieza de Habaneras
- 4 1/2 cucharada sopera de Requesón

Procedimiento

1. Lavar los vegetales y rallarlos.
2. Tomar una tortilla de jicama e ir agregando la Cucharada sopera de requesón junto con los vegetales.
3. Tomar las galletas habaneras y untar el guacamole.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1/3 taza de Avena
- 1/2 taza de Leche light o vegetal
- 1/2 taza de Yogurt griego sin azúcar
- 1 taza de Fresas picadas
- 7 pieza de Almendras picadas

Procedimiento

1. Cocinar la avena con leche y agua, agregar el cacao.
2. Servir con fresas, yogurt y almendras.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 70 gramos de Camote cocido
- 2 cucharadas sopera de Queso vegano untable

Procedimiento

1. Cocer el camote con tu método de cocción saludable preferido (hervido, al horno, asado, etc).
2. Montar el camote y coronar con queso vegano de tu preferencia, sal de ajo y finas hierbas* (opcional).

Miércoles

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

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Fruta picada
- 36 gramos de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Fruta con requesón

Miércoles

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Espinaca
- 1 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 1 pieza de Mandarina
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 35 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca.
2. Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso.
3. Postre: Mandarina.

Huevo estrellado en pan pita

Jueves	Entomatadas de queso		
Desayuno			
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite) 6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías 80 gramos de queso panela o queso fresco Procedimiento - Preparar la salsa de tomate con los ingredientes. - Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate. - Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado. - Acompañar con aguacate.		

Jueves	Quesadilla con aguacate		
Snack 1			
	Ingredientes 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 33 gramos de Queso Oaxaca Lala Light 1/3 de pieza de Aguacate mediano Procedimiento - Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita. - Agregar aguacate.		

Jueves	Pechuga de pollo a la plancha con papas y verduras		
Comida			
	Ingredientes 1/2 taza de Verduras cocidas 1 pieza de Papa mediana 1 rebanada de Pan tostado 1 1/2 taza de Melón picado 2 cucharada cafetera de Mantequilla 180 gramos de Pechuga de pollo a la plancha Procedimiento - Cocer la pechuga de pollo a la plancha. - Servir acompañado de verduras y papa picada con un poco de mantequilla. - Acompañar con una rebanada de pan tostado integral con un poco de mantequilla untada. - Servir de postre el Melón picado .		

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Papaya picada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 3 cucharadas sopera de Queso cottage
- 2 cucharadas cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Licuar la papaya con el queso y endulzante permitido (opcional). Agregar un chorrito de agua de ser necesario.
2. Servir frío con toppings de amaranto y coco.

Jueves

Cena



Ingredientes

- Soya baja en sodio al gusto
- 1/4 taza de Arroz
- 1 taza de Verduras
- 10 piezas de Almendras picadas
- 150 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Cocinar el pollo en cubos a la plancha y agregar las verduras, almendras y salsa de soya.
2. Acompañar con arroz.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1/4 de taza de salsa casera
- 2 piezas de tortillas de maíz
- 60 gramos de Carne para deshebrar

Procedimiento

1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.
2. Preparar los taquitos con las tortillas.
3. Acompañar con salsa casera sin aceite.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 2 cucharada cafetera de Queso crema
- 5 piezas de Galletas habaneras integrales
- 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 2/3 de pieza de aguacate
- 1 taza de cebolla en julianas
- 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 pieza de manzana
- 2 piezas tortilla de maíz
- 120 gramos de milanesa de res a la plancha

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.
2. Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.
3. Postre: manzana picada.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 cucharada sopera de Queso crema
- 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas.
2. Acompañar con tostadas horneadas y zanahoria.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 2 pieza de Jamon de pavo
- 1 3 piezas de Claras de huevo
- 1 6 piezas de Esparragos
- 1 11/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 21/2 piezas de Pan tostado

Procedimiento

1. Desinfectar los espárragos, y cortarlos.
2. En un sartén vaciar el aceite y acitronar el jamón, después agregar las claras y los espárragos.
3. Acompañar con pan tostado.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 3/4 taza de Yogur griego sin azúcar
- 1 1 taza de Fresas
- 1 10 pieza de Almendras
- 1 50 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Servir la fruta con yogurt, queso cottage y almendras.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 2 pieza de Pan integral 40kcal
- 1 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar los ingredientes sobre el pan.

Sábado

Comida



Pechuga de pollo rellena

Ingredientes

- 1 1/4 taza de Cebolla y ajo
- 1 1/2 taza de Ejotes
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Elote
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 1 taza de Uvas congeladas
- 1 14 pieza de Almendras
- 1 40 gramos de Queso panela light
- 1 210 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Preparar el relleno guisando el ajo con cebolla, jitomate y queso panela.
2. Agregar el relleno a la milanesa de pollo, enrollar y asegurar con un palillo.
3. Acompañar con ejotes y elote con mantequilla.
4. Comer la fruta y almendras como postre.

Sábado

Snack 2



Pan con queso crema, pera y canela

Ingredientes

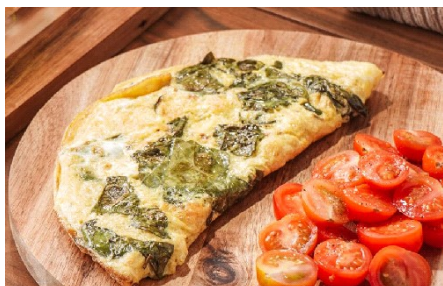
- 1 canela en polvo al gusto
- 1 1/2 cucharada sopera de queso crema
- 1 1 pieza de pan tostado integral
- 1 1 1/2 cucharadas cafeteras de almendra fileteada
- 1 20 gramos de pera finamente picada

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.

Domingo

Desayuno



Omelette con acelgas y jitomate

Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate
- 1 1/2 de taza de Acelga cruda
- 1 1 pieza de Naranja
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 pieza de Huevo entero fresco

Procedimiento

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.

Domingo

Snack 1



Helado de chocolate

Ingredientes

- 1 Cacao sin azúcar al gusto
- 1 1/2 pieza de Plátano congelado
- 1 4 pieza de Almendras
- 1 50 gramos de Yogur griego sin azúcar

Procedimiento

1. Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.
2. Decorar con almendras.

Domingo

Comida



Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada

Ingredientes

- 1 2/3 de pieza de aguacate
- 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido
- 1 1 taza de ensalada mixta de verduras
- 1 cucharada de servir de frijoles
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 1 taza de melón picado
- 1 1 pieza de tortilla de maíz
- 1 120 gramos de milanesa de pollo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.
2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.
3. Postre: melón picado.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 1/4 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas

Procedimiento

1. Acompañar los totopos con salsa, jitomate, aguacate y frijoles.

Domingo

Cena



Ingredientes

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

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.