

Lunes	Rollitos de jamón rellenos de queso
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Chile jalapeño al gusto 1 1/2 pieza de tomate huaje 1 1/2 taza de cebolla 1 1 pieza de Manzana 1 1 rebanada de pan integral 1 2 pieza de Jamón de pavo 1 40 gramos de queso panela <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua. 2. Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito. 3. Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos. 4. Acompañar con pan integral. 5. Postre: Una manzana.

Lunes	Nopal asado relleno de queso panela
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 pieza de Tomate 1 1/2 taza de Elote amarillo 1 2 pieza de Nopal 1 2 cucharada cafetera de Crema lighth 1 70 gramos de Queso panela <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenas con queso panela y tomate. 2. Agregar elote y crema.

Lunes	Tiradito de pulpo
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 pieza de Aguacate 1 1 taza de Cilantro 1 1 cucharada cafetera de Aceite 1 2 pieza de Limon 1 3 pieza de Chile jalapeño 1 4 Pieza de Tostadas Horenadas 1 6 pieza de Cebollita cambray 1 6 pieza de Papa cambray 1 75 gramos de Pulpo cocido <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y cortar el chile jalapeño, las cebollitas y el cilantro. 2. En un bowl vaciar los vegetales previamente cortados junto con el pulpo y el aceite de oliva, exprimírle 2 limones, sal pimienta (al gusto). 3. Servir en las tostadas Horneadas, acompañar con aguacate y papas cambray.

Lunes

Fruta con requesón

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 27 gramos de Requesón promedio
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Lunes

Sándwich de huevo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Jitomate bola
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 cucharada sopera de guacamole
- 1 2 rebanadas de Pan integral

Procedimiento

1. Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.
2. Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.

Martes

Sándwich de jamón de pavo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 2 rebanada de Pan integral 45 kcal
- 1 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.
2. Postre: manzana.

Martes

Quinoa dulce

Snack 1



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

Pasta cremosa

Comida



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Pasta cocida
- 1 77 gramos de Queso mozzarella
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1/2 de taza de Puré de tomate enlatado

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

Ensalada de frutas y queso

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 40 gramos de Queso fresco
- 1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía

Procedimiento

1. Picar la fruta, acompañar con queso fresco y chía.

Martes

Molletes ligeros

Cena



Ingredientes

- 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 1/3 de taza de frijol molido
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 rebanada de pan integral de 50 calorías
- 40 gramos de queso panela desmoronado

Procedimiento

- Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.

Miércoles

Muesli chocolatoso

Desayuno



Ingredientes

- Cacao sin azúcar, canela, vainilla al gusto
- 1/3 taza de Hojuelas de avena
- 1/2 pieza de Plátano
- 3/4 taza de Leche light o almendras sin azúcar
- 11 pieza de Almendras

Procedimiento

- Poner en un sartén antiadherente las hojuelas de avena y dejar que tuesten un poco.
- Agregar las almendras picadas, cocoa, vainilla y canela al gusto.
- Revolver bien.
- Dejar enfriar y acompañar con leche y plátano.

Miércoles

Snack con galletas habaneras

Snack 1



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Pepino
- 4 pieza de Galletas habaneras

Procedimiento

- Crear un dip de aguacate con pepino.
- Acompañar con galletas.

Miércoles	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico														
<p data-bbox="289 338 396 369">Comida</p> 	<p data-bbox="592 277 708 300">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 302 797 352">1 60 gramos de Quinoa</td> <td data-bbox="878 310 1122 338">1 1/2 de pieza de Limón</td> <td data-bbox="1224 302 1536 352">1 120 gramos de Milanesa de pollo cruda</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 394 797 422">1 1 pieza de Ajo</td> <td data-bbox="878 386 1187 436">1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva</td> <td data-bbox="1224 386 1503 436">1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 468 748 518">1 1 taza de Lechuga</td> <td data-bbox="878 476 1179 504">1 4 piezas de Jitomate cereza</td> <td data-bbox="1224 468 1479 518">1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 550 797 600">1 20 gramos de Queso fresco</td> <td data-bbox="878 558 1089 585">1 1/2 de taza de Uva</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="592 632 727 655">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 657 1495 707">1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón. <li data-bbox="592 709 1495 760">2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanese de pollo en tiras. <li data-bbox="592 762 911 789">3) Cortar el queso en cuadritos. <li data-bbox="592 791 1247 819">4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico. <li data-bbox="592 821 1495 854">5) En un bowl colocar la lechuga picada el el fondo, la milanese de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima. 			1 60 gramos de Quinoa	1 1/2 de pieza de Limón	1 120 gramos de Milanesa de pollo cruda	1 1 pieza de Ajo	1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico	1 1 taza de Lechuga	1 4 piezas de Jitomate cereza	1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado	1 20 gramos de Queso fresco	1 1/2 de taza de Uva	
1 60 gramos de Quinoa	1 1/2 de pieza de Limón	1 120 gramos de Milanesa de pollo cruda													
1 1 pieza de Ajo	1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico													
1 1 taza de Lechuga	1 4 piezas de Jitomate cereza	1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado													
1 20 gramos de Queso fresco	1 1/2 de taza de Uva														

Miércoles	Pan Tostado con queso crema y jamón								
<p data-bbox="289 951 396 982">Snack 2</p> 	<p data-bbox="592 1073 708 1096">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1098 984 1148">1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa</td> <td data-bbox="1040 1098 1227 1148">1 1 pieza de Pan Tostado Integral</td> <td data-bbox="1321 1098 1536 1148">1 1 pieza de Jamón de pavo</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1180 886 1207">1 2 rebanada de Tomate</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="592 1236 727 1260">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 1262 1105 1289">1. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima. 			1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa	1 1 pieza de Pan Tostado Integral	1 1 pieza de Jamón de pavo	1 2 rebanada de Tomate		
1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa	1 1 pieza de Pan Tostado Integral	1 1 pieza de Jamón de pavo							
1 2 rebanada de Tomate									

Miércoles	McMuffin Fit								
<p data-bbox="305 1501 380 1533">Cena</p> 	<p data-bbox="592 1585 708 1608">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1610 781 1661">1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td data-bbox="878 1619 1122 1646">1 1/2 pieza de Jitomate</td> <td data-bbox="1224 1610 1536 1661">1 1 pieza Thin-Rounds Integral 100kcal</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1703 829 1730">1 1 pieza de Huevo</td> <td data-bbox="878 1694 1162 1745">1 2 rebanada de Jamón de pavo</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="592 1774 727 1797">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 1799 943 1827">1. Preparar el huevo estilo revuelto. <li data-bbox="592 1829 878 1856">2. Calentar el pan y el jamón. <li data-bbox="592 1858 1446 1885">3. Untar las rebanadas de pan con guacamole, rellenar con el huevo, jitomate y jamón. 			1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 pieza de Jitomate	1 1 pieza Thin-Rounds Integral 100kcal	1 1 pieza de Huevo	1 2 rebanada de Jamón de pavo	
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 pieza de Jitomate	1 1 pieza Thin-Rounds Integral 100kcal							
1 1 pieza de Huevo	1 2 rebanada de Jamón de pavo								

Jueves

Desayuno



Avena pay de manzana

Ingredientes

- 1 Canela y vainilla al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 taza de Manzana verde
- 1 7 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.

Jueves

Snack 1



Sashimi de atún fresco

Ingredientes

- 1 Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto
- 1 1/4 taza de Mango
- 1 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 1 taza de Pepino
- 1 60 gramos de Atún fresco

Procedimiento

1. Picar el atún en cubitos, servir sobre las verduras y el mango con jugo de limón y salsa de soya.

Jueves

Chocolate, galletas marías con queso crema

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 taza de leche light
- 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
- 2 piezas de Galletas marías

Procedimiento

- Mezclar la leche con el cacao.
- Acompañar con galletas marías y queso crema.

Jueves

Cereal con fresas y huevo revuelto

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 3/4 de taza de Hojuelas de maíz
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

- Preparar el cereal con la leche y las fresas.
- Acompañar con huevo revuelto y tortilla.

Viernes

huevo con salchicha y pan

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 de pieza de salchicha de pavo
- 1 pieza de huevo
- 1 rebanada pan integral
- 1 pieza de manzana

Procedimiento

- En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.
- Posteriormente agregar el huevo y condimentar al gusto.
- Servir acompañado de pan tostado.
- Postre: manzana.

Viernes

Barrita de cereal y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

- Acompañar la barrita con almendras.

Viernes

Tacos de lenteja

Comida



Ingredientes

- 2 cucharada de servir de Lentejas
- 2 cucharada sopera de Crema
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

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

Viernes

Ensalada de frutas y queso

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Fruta picada
- 40 gramos de Queso fresco
- 1 cucharada cafetera de Semilla de chía

Procedimiento

- Picar la fruta, acompañar con queso fresco y chía.

Viernes

Rajas con crema light

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1 1 pieza de tortilla
- 1 2 pieza de Chile poblano
- 1 2 cucharada sopera de Crema ácida
- 1 30 gramos de queso panela

Procedimiento

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.

Sábado

Avena con plátano y canela

Desayuno



Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 3 piezas de Nuez

Procedimiento

1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.
2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.
3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Sábado

Uvas congeladas

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 taza de Uvas congeladas
- 1 12 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Sábado	Filete de pescado con verduras, papa y pasta
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de pasta integral cocida1/2 pieza de papa mediana1 taza de mezcla de verduras1 cucharada sopera de salsa alfredo1 cucharada cafetera de mantequilla1 pieza de manzana160 gramos de filete de pescado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar el pescado y las verduras.Cocer la pasta en agua y una vez que esté al dente agregar la salsa Alfredo.Cocer la papa y untar la mantequilla encima.Postre: manzana.

Sábado	Quesadillas veganas
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3 piezas de Tortilla de nopal30 gramos de Queso de soya Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.

Sábado	Pizza Vegetariana
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Tomate1 pieza de Pan pita arabe taquero1 1/2 cucharada sopera de Guacamole60 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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 y encima el tomate.

Domingo	Chilaquiles						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 708 373">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 386 911 411">1 1/3 de pieza de aguacate</td><td data-bbox="1029 386 1260 411">1 1/2 pieza de Tomate</td><td data-bbox="1321 375 1503 422">1 1 pieza de clara de huevo</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 971 506">1 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas</td><td data-bbox="1029 457 1263 506">1 40 gramos de Queso panela light</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 927 588">1. Romper las tostadas en trozos.<li data-bbox="597 588 1455 636">2. Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner la clara de huevo y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.<li data-bbox="597 636 878 661">3. Acompañar con aguacate.	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 pieza de Tomate	1 1 pieza de clara de huevo	1 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas	1 40 gramos de Queso panela light	
1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 pieza de Tomate	1 1 pieza de clara de huevo					
1 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas	1 40 gramos de Queso panela light						

Domingo	Jitomate relleno de atún						
<p data-bbox="285 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 913 708 938">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 938 824 987">1 perejil finamente picado al gusto</td><td data-bbox="922 938 1179 987">1 1/3 de pieza de lata de atún drenado</td><td data-bbox="1235 938 1495 987">1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa</td></tr><tr><td data-bbox="634 1018 846 1066">1 1 pieza de jitomate guaje</td><td data-bbox="922 1031 1146 1056">1 2 piezas de naranja</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1098 727 1123">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1123 1243 1148">1. Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.<li data-bbox="597 1148 1179 1173">2. Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.<li data-bbox="597 1173 781 1199">3. Postre: naranja.	1 perejil finamente picado al gusto	1 1/3 de pieza de lata de atún drenado	1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa	1 1 pieza de jitomate guaje	1 2 piezas de naranja	
1 perejil finamente picado al gusto	1 1/3 de pieza de lata de atún drenado	1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa					
1 1 pieza de jitomate guaje	1 2 piezas de naranja						

Domingo	Chuletas de cerdo						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1476 708 1501">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1514 878 1539">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="1008 1503 1146 1551">1 1/2 taza de Arroz</td><td data-bbox="1235 1503 1471 1551">1 2 taza de Verduras al vapor</td></tr><tr><td data-bbox="634 1583 922 1631">1 225 gramos de Chuleta de cerdo</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1665 727 1690">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1690 1101 1715">1. Cocinar las chuletas en un sartén antiadherente.<li data-bbox="597 1715 1052 1740">2. Acompañar con arroz, verduras y aguacate.	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		
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							

Domingo

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Gotas de yogurt y fresa

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/4 pieza de Plátano
- 1/3 taza de Avena
- 1/2 taza de Mango picado
- 1 taza de Leche light
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes.

Licuido tropical