

Lunes	Champiñones a la mexicana
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/3 taza de Frijoles molidos1 20 gramos de Queso panela1 1/4 de taza de Mezcla de verduras1 1/3 de pieza de Aguacate hass1 3/4 de taza de Champiñon crudo rebanado <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Dorar los vegetales (jitomate, cebolla, etc.), agregar los champiñones. Opcional: Agregar chile serrano.2. Acompañar con frijoles, queso y aguacate.

Lunes	Mousse de papaya
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Papaya picada1 2 cucharadas cafetera de Coco rallado1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">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.

Lunes	Poke bowl
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso crema1 164 gramos de Arroz cocido1 2 cucharadas sopera de Guacamole1 90 gramos de Atún fresco <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cocer el atún con el método saludable de tu preferencia.2. Montar en un bowl con todos los ingredientes.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- | 38 gramos de Yogurt sin lácteos
- | 35 gramos de Mamey
- | 7 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Licuar el mamey con el yoghurt hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Distribuye cacahuates en la base de tu vaso o bowl, agrega la mezcla de mamey y yoghurt, maple sugar free* (opcional) y añade ralladura de naranja* encima (opcional).

Copa de mamey con yoghur y cacahuete

Lunes

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Quesadillas con aguacate

Martes

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Tomate
- | 1 pieza de Pan tostado
- | 1 pieza de Huevo
- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 3 piezas de Papa Cambray
- | 15 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén cocinar el huevo y tomate.
2. En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.
3. Acompañar con papas cambray.

Pan tostado con huevo y tomate

Martes

Palomitas con dip

Snack 1



Ingredientes

- 1 13 gramos de Palomitas fat free
- 1 32 gramos de Requesón promedio
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.
2. Servir con palomitas.

Martes

Tostadas de carnitas de atún

Comida



Ingredientes

- 1 6 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 98 gramos de Atún fresco
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 pieza de Mandarina

Procedimiento

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

Martes

Salchicha, queso panela y tomate

Snack 2



Ingredientes

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

Quesadilla flor de calabaza

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Flor de calabaza
- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 4 piezas de Tortilla delgaditas
- 45 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Retirar el tallo, el pistilo y lavar las flores.
2. Agregar un poco de aceite al sartén y añadir la cebolla, dejar acitrionar cuando cambie de color agregar la flor de calabaza.
3. Calentar las tortillas, agregar el queso y el preparado de flor.

Miércoles

Huarache de nopal con frijoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijoles
- 1 cucharada sopera de crema
- 2 piezas de Nopal
- 2 piezas de Papa de galeana
- 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Asar los Nopales en comal.
2. Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.
3. Acompañar con papa de galeana.

Miércoles

Pan Tostado con queso crema y jamón

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- 1 pieza de Pan Tostado Integral
- 1 pieza de Jamón de pavo
- 2 rebanada de Tomate

Procedimiento

1. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Miércoles	Tiradito de pulpo	
Comida		
		
Ingredientes		
1 1/2 pieza de Aguacate	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 1 taza de Cilantro
1 2 pieza de Limon	1 3 pieza de Chile jalapeño	1 3 pieza de Papa cambray
1 4 Pieza de Tostadas Horenadas	1 6 pieza de Cebollita cambray	1 65 gramos de Pulpo cocido
Procedimiento		
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.		

Miércoles	Arándanos, almendras y jícama	
Snack 2		
		
Ingredientes		
1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar	1 3/4 de taza de jícama picada	1 8 piezas de Almendras
Procedimiento		
1. Mezclar los ingredientes.		

Miércoles	Wrap de Quinoa	
Cena		
		
Ingredientes		
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 1 pieza de Calabaza
1 3 pieza de Espárragos	1 3 pieza de Lechuga Romana	1 20 gramos de Quinoa
1 40 gramos de Queso Panela		
Procedimiento		
1. Poner a cocer la Quinoa (aprox 10 min). 2. Cortar la calabaza y los espárragos (Al gusto). 3. Poner a cocer los vegetales , y agregar la cucharadita cafetera de aceite. 4. Una una vez listo, en un bowl mezclar los vegetales, el queso y el aguacate. 5. Separar las hojas de lechuga romana, y servir el preparado.		

Jueves	Pancakes de avena frutos rojos
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Hojuelas de avena3 piezas de Clara de huevo9 gramos de Mantequilla1/4 de taza de Fresa rebanada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Moler las hojuelas de avena hasta conseguir una harina.Mezclar la avena con las claras, canela y endulzante permitido (opcional).Añadir agua de ser necesario.Hacer pancakes en un sartén con mantequilla.Acompañar con fresas.

Jueves	Melón con queso cottage y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Melón3 cucharadas soperas de Queso cottage5 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes.

Jueves	Pollo con calabaza y esquite
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 taza de Cebolla blanca1/2 taza de Elote amarillo desgranado1 pieza de Calabaza1 pieza de Tortilla1 cucharada cafetera de Aceite75 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar la calabaza y la cebolla (al gusto).En un sartén agregar el aceite y acitronar la cebolla, después agregar el pollo, al final la calabaza y el elote.Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate.

Jueves

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.

Jueves

Tartina de cebolla, espárragos y requesón

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Pan integral 45 kcal
- 1 4 cucharada sopera de Requeson
- 1 6 piezas de Esparragos

Procedimiento

1. En el sartén poner a acitronar la cebolla hasta quedar dorado, añadir los espárragos y dejarlos cocinar.
2. Calentar la pieza de pan y servir la cebolla, el requesón y los espárragos.

Viernes

Huevo montado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1 1 pieza de Jitomate

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.
2. Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.
3. Acompañar con salsa casera.

Viernes

Elote preparado

Snack 1



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Crema ligera
- 1 1/2 pieza de Elote entero
- 30 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

- Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

Viernes

Pollo con Tomates

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Cebolla blanca
- 1 pieza de Tomate
- 1 taza de Arroz
- 2 cucharada sopera de Queso crema
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

- Lavar y rebanar la cebolla.
- Cortar el tomate en rebanadas grandes.
- En un sartén agregar la mantequilla y acitronar la cebolla.
- Una vez acitronada la cebolla agregar el pollo y al final el tomate.
- Acompañar con arroz y queso crema.

Viernes

Berry smoothie bowl

Snack 2



Ingredientes

- 38 gramos de Yogurt sin lácteos
- 30 gramos de Blueberries congeladas
- 1 cucharada cafetera de Semilla de hemp

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.

Viernes

Sándwich de jamón de pavo

Cena



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.

Sábado

Champiñones a la mexicana

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1 3/4 de taza de Champiñon crudo rebanado
- 1 20 gramos de Queso panela
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass

Procedimiento

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

Sábado

Yogurt con chocolate y fresas

Snack 1



Ingredientes

- 1 Cocoa sin azúcar al gusto
- 1 2 piezas de Almendras
- 1 3 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 1 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 1/4 de pieza de Papa cocida
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 1 90 gramos de Bistec
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Cocinar la carne y montar taquitos.
2. Acompañar con verdura, papa y guacamole.

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- 1 Cocoa sin azúcar al gusto
- 2 piezas de Almendras
- 3 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 1 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Domingo	Tostadas de atún						
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 388">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 388 893 436">1 1/2 lata de Atún en agua drenado</td><td data-bbox="930 388 1188 436">1 1/2 taza de Mezcla de verduras</td><td data-bbox="1268 388 1526 436">1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa</td></tr><tr><td data-bbox="634 468 893 516">1 1 cucharada sopera de Aguacate hass</td><td data-bbox="930 468 1188 516">1 3 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 548 727 573">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 573 976 598">1. Cocer las verduras y drenar el atún.<li data-bbox="597 598 1484 623">2. Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.<li data-bbox="597 623 946 648">3. Servir en tostadas con aguacate.	1 1/2 lata de Atún en agua drenado	1 1/2 taza de Mezcla de verduras	1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa	1 1 cucharada sopera de Aguacate hass	1 3 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas	
1 1/2 lata de Atún en agua drenado	1 1/2 taza de Mezcla de verduras	1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa					
1 1 cucharada sopera de Aguacate hass	1 3 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas						

Domingo	Yogurt bebible con almendras		
<p data-bbox="285 829 399 865">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 980 711 1005">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1005 1235 1054">1 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)</td><td data-bbox="1268 1005 1425 1054">1 2 piezas de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1085 727 1110">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1110 1295 1136">1. Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras.	1 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)	1 2 piezas de Almendras
1 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)	1 2 piezas de Almendras		

Domingo	Tacos de pollo y ensalada fresca									
<p data-bbox="289 1379 396 1415">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1434 711 1459">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1459 893 1507">1 3/4 de taza de Lechuga</td><td data-bbox="930 1459 1188 1507">1 1/4 de pieza de Jitomate</td><td data-bbox="1268 1459 1526 1507">1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado</td></tr><tr><td data-bbox="634 1539 893 1587">1 98 gramos de Pechuga sin piel deshebrada</td><td data-bbox="930 1539 1188 1587">1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="1268 1539 1526 1587">1 2 cucharadas sopera de Guacamole</td></tr><tr><td data-bbox="634 1619 893 1667">1 3 piezas de Tortilla de maíz</td><td data-bbox="930 1619 1188 1667">1 1 pieza de Naranja</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1703 727 1728">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1728 1222 1753">1. Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.<li data-bbox="597 1753 1097 1778">2. Acompañar con ensalada, guacamole y naranja.	1 3/4 de taza de Lechuga	1 1/4 de pieza de Jitomate	1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado	1 98 gramos de Pechuga sin piel deshebrada	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 2 cucharadas sopera de Guacamole	1 3 piezas de Tortilla de maíz	1 1 pieza de Naranja	
1 3/4 de taza de Lechuga	1 1/4 de pieza de Jitomate	1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado								
1 98 gramos de Pechuga sin piel deshebrada	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 2 cucharadas sopera de Guacamole								
1 3 piezas de Tortilla de maíz	1 1 pieza de Naranja									

Domingo

Snack 2



Parfait de piña

Ingredientes

- 1 21 gramos de Piña picada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 1 1 cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Picar la piña.
2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).

Domingo

Cena



Omelette con acelgas y jitomate

Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate
- 1 1/2 de taza de Acelga cruda
- 1 2 piezas de Naranja
- 1 1 pieza de Tortilla de maíz
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 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.