

Lunes	Huevo estrellado en pan pita		
Desayuno			
	Ingredientes 1/2 taza de Espinaca 1 pieza de Pan pita arabe taquero 1 pieza de Mandarina 2 cucharada sopera de Guacamole 1 pieza de Huevo fresco 35 gramos de Queso panela Procedimiento - En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca. - Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso. - Postre: Mandarina.		

Lunes	Zanahorias mini con aderezo casero		
Snack 1			
	Ingredientes 1 cucharada cafetera de mayonesa 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa 14 piezas de zanahorias mini (baby carrots) Procedimiento - Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto. - Servir como aderezo para las zanahorias mini.		

Lunes	Pechuga de pollo con arroz y verduras		
Comida			
	Ingredientes 1 taza de Mezcla de verduras 1 taza de Arroz cocido 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1 cucharada cafetera de Aceite de canola 2/3 de pieza de Aguacate hass Procedimiento - Preparar la pechuga de pollo a la plancha. - Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.		

Lunes	Naranjas y almendras
Snack 2	
	Ingredientes 2 piezas de Naranja 17 piezas de Almendra Procedimiento - Acompañar la fruta con almendras.

Lunes	Pizza Vegetariana
Cena	
	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.

Martes	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.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Calabaza
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 40 gramos de Queso panela
- 4 pieza de Habaneras

Procedimiento

1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.
2. Acompañar con galletas habaneras.

Martes

Comida



Ingredientes

- 200 gramos de Filete de pescado
- 2 piezas de Papa cocida
- 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1/2 de pieza de Kiwi

Procedimiento

- 1) Preparar el filete de pescado en un sartén con los vegetales, papa y aceite.
- Postre: Kiwi rebanado.

Martes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Cena



Ingredientes

- ▮ cocoa sin azúcar al gusto
- ▮ 1/2 taza de Hojuelas de avena
- ▮ 3/4 de 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.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- ▮ 1 pieza de Naranja
- ▮ 3 piezas de Espárragos
- ▮ 3 hojas Lechuga romana
- ▮ 3 pieza de Guacamole
- ▮ 4 pieza de Tortillas delgaditas
- ▮ 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.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- ▮ 2 piezas de Durazno prisco
- ▮ 17 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Miércoles	Espaguetis con berenjena y pollo
Comida 	Ingredientes 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo 1 taza de Berenjenas 1 pieza de Tomate 1 taza de Zanahoria rayada 2 cucharada sopera de Guacamole 3 cucharada cafetera de Aceite de oliva 80 gramos de Espaguete integral 140 gramos de pechuga de pollo Procedimiento 1. Lavar la berenjena, y cortarla en cuadritos. 2. Calentar en un sartén el aceite y rehogue la berenjena, agregue el ajo en polvo y siga rehogando. 3. Lavar los tomates y cortar en cubos, añadir a la berenjena y rehogue 5 min mas, checar si estos ya están listos si no dejarlos 10 min mas. 4. Poner a cocer los espaguetis, escurrirlo y servirlos, agregar el preparado de berenjena y la zanahoria rayada encima. 5. Acompañar con Guacamole.

Miércoles	Pan tostado con claras de huevo y aguacate
Snack 2 	Ingredientes 1/3 de pieza de Aguacate 1/2 pieza de Tomate huaje 1 pieza de Pan tostado 2 piezas de Clara de huevo Procedimiento 1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo. 2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Miércoles	Ensalada de verdura con claras de huevo
Cena 	Ingredientes 1/2 pieza de Chayote 1/2 pieza de Papa 1 pieza de Calabaza 1 pieza de Zanahoria 1 pieza de Tostada deshidratadas 3 pieza de Claras de huevo 3 1/2 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento 1. Lavar y cortar los vegetales en julianas (en forma de tiras) En una vaporera o sartén normal, agregar los vegetales a fuego bajo y dejarlos cocer. 2. Poner a cocer las claras de huevo separado de los vegetales. 3. Servir la cama de vegetales y agregar encima las claras de huevo. 4. Acompañar con guacamole.

Jueves	Quesadillas con frijoles
Desayuno	
	Ingredientes 1 cucharada de servir de Frijol molido 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light Procedimiento - Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles. - Servir con guacamole.

Jueves	Barrita de cereal y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías 13 piezas de Almendras Procedimiento - Acompañar la barrita con almendras.

Jueves	Rajas con atún, panela y crema
Comida	
	Ingredientes 3/4 de taza de elote amarillo desgranado 1 pieza de Chile poblano 1 lata de lata de atún en agua 1 pieza de manzana 3 cucharadas soperas de crema ligera 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas 40 gramos de queso panela Procedimiento - Cortar el chile poblano previamente desvenado, en rajas. - En un sartén cocinar el chile con el atún. - Agregar el queso panela, elote y crema. - Servir en tostadas. - Postre: manzana picada.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto
- 1 1/4 de taza de Champiñón crudo entero
- 1 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/2 taza de Pasta cocida
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 40 gramos de Queso panela desmoronado

Procedimiento

1. Cocer la pasta.
2. Saltear en un sartén el jitomate y el champiñón rebanados.
3. En un bowl mezclar la pasta con las verduras, agregar el queso panela y aceite de oliva.
4. Aderezar con vinagre balsámico, ajo picado y pimienta.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 3 piezas de Clara de huevo
- 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 taza de Uva
- 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

2. Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.
 3. Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.
 4. Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.
 5. Servir acompañado de jitomate.
- Postre: Uvas.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

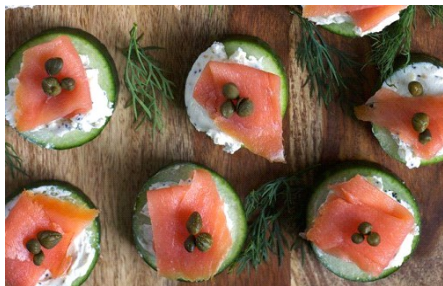
- 1 taza de Leche light
- 1 taza de Cereal Multibran Flakes
- 3 cucharada cafetera de almendra fileteada

Procedimiento

1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 37.5 gramos de Salmón
- 1/4 de cucharada sopera de Queso crema
- 1 taza de Uva

Procedimiento

- 1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.
- 2) Acompañar con uvas.

Viernes

Comida



Sopa de garbanzos y espinacas

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 pieza de diente de ajo
- 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 1/2 taza de garbanzo cocido
- 2 piezas de Tomate guaje
- 2 tazas de caldo de verduras
- 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 4 tazas de espinaca cruda picada

Procedimiento

1. En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore.
2. Una vez que estén dorados agregar el caldo de verduras, dejar 15 minutos o hasta que hierva, pasar a la licuadora y condimentar al gusto.
3. Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas.
4. Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.

Viernes

Snack 2



Pan Tostado con Queson

Ingredientes

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

Procedimiento

1. Agregar quesón a la pieza de pan tostado.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 pieza de Tomate
- 1 pieza de huevo entero
- 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Romper las tostadas en trozos.
2. Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner el huevo estrellado y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.
3. Acompañar con aguacate.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Portobello
- 40 gramos de Quinoa
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Lavar y limpiar los champiñones.
2. En un sartén a fuego medio, poner la cucharadita de aceite y colocar el portobello a cocinar por cada lado hasta que estén ligeramente dorados.
3. Preparar la quinoa y una vez lista vaciarlo al portobello y espolvorear queso Oaxaca y dejar derretir.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Leche light
- 7 piezas de Fresas Medianas
- 7 Piezas de Almendras

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner a licuar las fresas y la leche.
3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
4. Acompañar con almendras.

Chilaquiles

Portobello relleno de Quinoa

Cubitos de Fruta

Sábado	Sopa de garbanzos y espinacas	
Comida		
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 1 1/2 taza de garbanzo cocido 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva 1 pieza de diente de ajo 2 piezas de Tomate guaje 4 tazas de espinaca cruda picada 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza 2 tazas de caldo de verduras Procedimiento - En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore. - Una vez que estén dorados agregar el caldo de verduras, dejar 15 minutos o hasta que hierva, pasar a la licuadora y condimentar al gusto. - Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas. - Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.	

Sábado	Pan tostado con claras de huevo y aguacate	
Snack 2		
	Ingredientes 1/3 de pieza de Aguacate 2 piezas de Clara de huevo 1/2 pieza de Tomate huaje 1 pieza de Pan tostado Procedimiento - En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo. - Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.	

Sábado	Sopa de lentejas con queso	
Cena		
	Ingredientes 1/2 de taza de Jugo de tomate 1/3 de pieza de Aguacate hass 3/4 de taza de Lenteja cocida 28 gramos de Queso de soya Procedimiento - Cocer las lentejas al gusto con jugo de tomate. - Emplatar y decorar con queso vegano y aguacate.	

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 Canela y vainilla al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 7 pieza de Uva pasa sin azúcar
- 1 10 pieza de Corazón de nuez
- 1 75 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. En una olla con agua, cocer las hojuelas de avena con canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregar la zanahoria rallada y la nuez hasta que termine su cocción.
3. Servir con queso cottage y pasas.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 1 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1 taza de Ejotes
- 1 1 pieza de Camote
- 1 1 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 1 1 cucharada de servir de Lnetejas
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y cortar el camote en tiras.
2. En un sartén asar el pollo, los ejotes y zanahoria.
3. Acompañar con lentejas.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- ▮ cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto
- ▮ 1 rebanada de Pan integral
- ▮ 2 1/2 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.

Domingo

Cena



Ingredientes

- ▮ 1 pieza de Jitomate
- ▮ 1/2 de pieza de Papa picada
- ▮ 60 gramos de Milanesa de res
- ▮ 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- ▮ 3 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Picar la milanesa y papa en cuadritos.
2. Agregar a un sartén la carne con papa.
3. Licuar el tomate, agregarlo al guiso y acompañar con tortilla y guacamole.