

Lunes	Tacos mexicanos
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Uva3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías45 gramos de Molida de res1/2 de cucharada cafetera de Aceite1/2 de pieza de Jitomate <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.Servir en taquitos con la tortilla de maíz. <p>Postre: uvas.</p>

Lunes	Postre de melón
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Melón1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage7 piezas de Cacahuete <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Picar el melón.Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).

Lunes	Bowl de salmón
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 taza de Espinaca cruda picada141 gramos de Arroz cocido90 gramos de Salmón2 cucharadas sopera de Guacamole <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cocinar el salmón a fuego medio.Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.

Lunes

Parfait de piña

Snack 2



Ingredientes

- 1 21 gramos de Piña picada
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 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).

Lunes

Ensalada cítrica con pollo

Cena



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Lechuga
- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel a la plancha
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Cocinar el pollo a la plancha.
2. Picar la verdura y montar ensalada con pollo, gajos de mandarina y guacamole.
3. Acompañar con tostada horneada.

Martes

Tortitas de espinacas

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Picar las espinacas, agregar al huevo y batir con un tenedor.
2. Tomar mezcla con una cuchara y poner en un sartén antiadherente.
3. Acompañar con tortillas y aguacate.

Martes

Snack 1



Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Ingredientes

- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 cucharada sopera de plátano machacado
- 1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
- Untar sobre el rice cake.

Martes

Comida



Pastel de papa con jamón

Ingredientes

- 1/2 taza de Cebolla
- 1 pieza de Papa
- 1 taza de Verduras al gusto
- 2 cucharada sopera de Crema ácida
- 5 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

- Cortar la papa en rodajas y el jamón en cuadritos.
- Poner capas de papa, cebolla y jamón en un molde, colocar la crema por encima.
- Hornear hasta que la papa esté cocida.
- Acompañar con verduras.

Martes

Snack 2



Camote con queso

Ingredientes

- 53 gramos de Camote cocido
- 4 cucharadas cafetera de Queso vegano unttable

Procedimiento

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

Martes

Burrito Tex-Mex

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 1 pieza de Tortilla de harina integral
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 25 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Preparar el huevo con jamón y pico de gallo.
2. Calentar la tortilla, agregar el huevo y queso.
3. Enrollar.

Miércoles

Avena de chocolate con fresas

Desayuno



Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Leche light o vegetal
- 1 1 taza de Fresas picadas
- 1 6 pieza de Almendras picadas

Procedimiento

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

Miércoles

Tostada con dip de requesón

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada
- 1 31 gramos de Requesón promedio
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

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

Miércoles	Pescado a la plancha con puré
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1 pieza de Papa1/2 de taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal1 cucharada cafetera de Mantequilla120 gramos de Filete de pescado2 piezas de Tostada de maíz horneada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar el filete de pescado a la plancha.Acompañar el pescado con puré de papa y mantequilla, verduras y aguacate.

Miércoles	Mousse de papaya
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Papaya picada1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage2 cucharadas cafetera de Coco rallado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar la papaya con el queso y endulzante permitido (opcional). Agregar un chorrito de agua de ser necesario.Servir frío con toppings de amaranto y coco.

Miércoles	Fajitas de pollo con verduras
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada2 1/2 de cucharada sopera de Guacamole1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico50 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1/2 de pieza de Papa picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar la pechuga de pollo y cortarla en tiras.Acompañar con pimiento, papa y cebolla cocinados al sartén.

Jueves	Bowl de Garbanzo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Tomate1 1/2 taza de Garbanzo1 1/2 pieza de Pimiento amarillo2 cucharada sopera de Guacamole1 1/2 taza de Cilantro1 1/2 cucharada sopera de Queso cottage Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar los vegetales.2. En un sartén poner a asar el pimiento , una ves listo deje enfriar después integrarlo con todos los ingredientes restantes.

Jueves	Brochetas de frutas con queso
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">7 piezas de Fresa mediana8 piezas de uva22 gramos de queso mozzarella bajo en grasa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Desinfectar la fruta.2. En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.

Jueves	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate1 cucharada de servir de frijoles90 gramos de milanesa de pollo1/2 taza de ensalada mixta de verduras1 cucharada cafetera de aceite de canola1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido1 taza de melón picado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada y aguacate.3. Postre: melón picado.

Jueves

Snack 2



Helado de chocolate

Ingredientes

- 1 Cacao sin azúcar al gusto
- 1 1/2 pieza de Plátano congelado
- 1 30 gramos de Yogur griego sin azúcar

Procedimiento

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

Jueves

Cena



Machacado con huevo y Agua de melón

Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Chile jalapeño
- 1 1 cucharada sopera de Machacado de res
- 1 1/2 de taza de Melón picado
- 1 5 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Rociar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el machacado y "dorar".
3. Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo.
4. Acompañar con tortilla y agua de melón.

Viernes

Desayuno



Huevo montado en papa y espinaca

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Espinaca cocida
- 1 3 piezas de Clara de huevo
- 1 1 1/2 de pieza de Guayaba
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Incorporar la espinaca y papa picada previamente cocida.
3. Incorporar las claras y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto.
4. Acompañar con guayaba.

Viernes

Arándanos, almendras y jícama

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- 1 1/2 taza de jícama picada
- 1 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

Viernes

Cazuela de pollo con edamames

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1 taza de Edamames
- 1 2 taza de Coliflor
- 1 2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 cucharada cafetera de Ajonjolí
- 1 2 cucharada cafetera de Aceite de soya
- 1 11/2 cucharada de servir de Arroz
- 1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar los vegetales y cortarlos al gusto, poner a cocer en agua los edamames por 5 min y colarlos.
2. En un sartén aparte cocer el pollo (en cubos, o tiras) e integrar los vegetales previamente cortados, agregar la salsa de soya y condimento al gusto.
3. Tostar el ajonjolí, y esparcirlo junto con los edamames.
4. Acompañar con arroz.

Viernes

Smoked salmon rice cake

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 27 gramos de Salmón ahumado
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

Viernes

Cena



Sándwich de espinacas y queso de cabra

Ingredientes

- 1 Espinaca cruda al gusto
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 2 rebanada de pan integral (50 calorías)
- 1 2 cucharada sopera de queso de cabra suave

Procedimiento

1. Mezclar las espinacas con el queso de cabra (cocinar en un sartén si se prefiere caliente).
2. Agregar el guacamole a la mezcla.
3. Formar un sándwich con el pan integral.

Sábado

Desayuno



Tostadas de rajas

Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de Chile poblano
- 1 3 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada

Procedimiento

1. Asar el chile poblano y cortar en rajas.
2. En un sartén calentar el aceite y añadir el chile.
3. Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).
4. Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.

Sábado

Snack 1



Mini pizzas de frutas

Ingredientes

- 1 1/3 taza de Fruta Picada
- 1 3 piezas de Galletas Marías
- 1 3 Piezas de Almendras
- 1 35 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación).
2. Kiwi, Blue Berry) Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.
3. Acompañar con almendras.

Sábado	Ensalada de coditos						
Comida							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> 1 taza de Pepino con cáscara rebanado</td><td> 1 taza de Pasta de codito</td><td> 3 rebanadas de Jamón de pavo</td></tr><tr><td> 2 cucharadas soperas de Crema ácida</td><td> 40 gramos de Queso panela</td><td> 1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido</td></tr></table> <p>Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes.</p>	1 taza de Pepino con cáscara rebanado	1 taza de Pasta de codito	3 rebanadas de Jamón de pavo	2 cucharadas soperas de Crema ácida	40 gramos de Queso panela	1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido
1 taza de Pepino con cáscara rebanado	1 taza de Pasta de codito	3 rebanadas de Jamón de pavo					
2 cucharadas soperas de Crema ácida	40 gramos de Queso panela	1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido					

Sábado	Snack de pepino con salmón						
Snack 2							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado</td><td> 22.5 gramos de Salmón</td><td> 1/4 de cucharada soperas de Queso crema</td></tr><tr><td> 3/4 de taza de Uva</td><td></td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento 1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima. 2) Acompañar con uvas.</p>	1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado	22.5 gramos de Salmón	1/4 de cucharada soperas de Queso crema	3/4 de taza de Uva		
1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado	22.5 gramos de Salmón	1/4 de cucharada soperas de Queso crema					
3/4 de taza de Uva							

Sábado	Nopales con claras						
Cena							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> 1/2 taza de Nopal cocido</td><td> 1 pieza de clara de huevo</td><td> 1 cucharada de servir de frijoles molidos</td></tr><tr><td> 1 piezas de tortilla de maíz</td><td> 1 cucharada cafetera de aceite de canola</td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento 1. Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente. 2. En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales. 3. Servir acompañados de frijoles y tortilla.</p>	1/2 taza de Nopal cocido	1 pieza de clara de huevo	1 cucharada de servir de frijoles molidos	1 piezas de tortilla de maíz	1 cucharada cafetera de aceite de canola	
1/2 taza de Nopal cocido	1 pieza de clara de huevo	1 cucharada de servir de frijoles molidos					
1 piezas de tortilla de maíz	1 cucharada cafetera de aceite de canola						

Domingo	Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 386 852 436">1 1/4 taza de cebolla picada</td><td data-bbox="922 386 1112 436">1 1/3 de pieza de aguacate</td><td data-bbox="1219 386 1453 436">1 1 taza de espinacas</td></tr><tr><td data-bbox="630 468 852 518">1 1 rebanada de pan integral</td><td data-bbox="922 468 1161 518">1 2 piezas de claras de huevo</td><td data-bbox="1219 468 1453 518">1 15 gramos de queso oaxaca light</td></tr></table> <p data-bbox="597 550 727 571">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 573 1339 594">1. En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.<li data-bbox="597 596 1518 617">2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso Oaxaca light.<li data-bbox="597 619 966 640">3. Servir con aguacate y pan integral.	1 1/4 taza de cebolla picada	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1 taza de espinacas	1 1 rebanada de pan integral	1 2 piezas de claras de huevo	1 15 gramos de queso oaxaca light
1 1/4 taza de cebolla picada	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1 taza de espinacas					
1 1 rebanada de pan integral	1 2 piezas de claras de huevo	1 15 gramos de queso oaxaca light					

Domingo	Toronja con almendras		
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 993 711 1014">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 1016 852 1037">1 1 pieza de Toronja</td><td data-bbox="1073 1016 1312 1037">1 7 pieza de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1073 727 1094">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1096 1214 1117">1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.	1 1 pieza de Toronja	1 7 pieza de Almendras
1 1 pieza de Toronja	1 7 pieza de Almendras		

Domingo	Tostadas de picadillo									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1434 711 1455">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 1457 885 1507">1 1/3 pieza de Aguacate mediano</td><td data-bbox="987 1457 1161 1507">1 1 pieza de Jitomate guaje</td><td data-bbox="1235 1457 1469 1507">1 1/3 de taza de Frijol molido</td></tr><tr><td data-bbox="630 1539 901 1589">1 3 pieza de Tostadas de nopal horneadas</td><td data-bbox="987 1539 1193 1589">1 1 taza de Lechuga</td><td data-bbox="1235 1539 1518 1589">1 1/2 de cucharada sopera de Crema</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="630 1621 933 1642">1 60 gramos de Molida de res</td></tr></table> <p data-bbox="597 1684 727 1705">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1707 1166 1728">1) Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.<li data-bbox="597 1730 1453 1751">2) Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.<li data-bbox="597 1753 917 1774">3) Servir con aguacate y crema.	1 1/3 pieza de Aguacate mediano	1 1 pieza de Jitomate guaje	1 1/3 de taza de Frijol molido	1 3 pieza de Tostadas de nopal horneadas	1 1 taza de Lechuga	1 1/2 de cucharada sopera de Crema	1 60 gramos de Molida de res		
1 1/3 pieza de Aguacate mediano	1 1 pieza de Jitomate guaje	1 1/3 de taza de Frijol molido								
1 3 pieza de Tostadas de nopal horneadas	1 1 taza de Lechuga	1 1/2 de cucharada sopera de Crema								
1 60 gramos de Molida de res										

Domingo

Snack 2



Pudin de chíá con fresas

Ingredientes

- 1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- 1 1/4 de taza de Leche de soya
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1 cucharada cafetera de Semilla de chíá

Procedimiento

1. Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar* (opcional).
2. Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver.
3. Dejar reposar en el refrigerador.

Domingo

Cena



Claras de huevo con cebolla y tomate

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 pieza de Pan tostado
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

1. Cortar y lavar la cebolla y el tomate.
2. Poner a acitronar la cebolla y después el tomate.
3. Agregar las claras de huevo.
4. Acompañar con pan tostado.