

Lunes	Tacos de panela con verduras
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Jitomate1 taza de Espinaca cruda picada2 piezas de Tortilla de maíz60 gramos de Queso panela2 cucharadas soperas de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Lunes	Papitas cambray con queso panela
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 cucharada soperas de Mantequilla6 piezas de Papa cambray30 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.Una vez listas agregar mantequilla y queso panela.

Lunes	Pollo al achiote
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Pasta de achiote al gusto1/4 taza de Cebolla1/2 taza de Jugo de naranja3/4 taza de Arroz1 pieza de Calabacita210 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar el jugo de naranja con la pasta de achiote y cebolla.Cortar el pollo en tiras y dejar marinar en la mezcla por 15 minutos.Cocinar el pollo a la plancha con el jugo de marinar.Acompañar con arroz y tiras de calabacita a la plancha.

Lunes

Snack 2



Totopos con frijoles

Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 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 y frijoles.

Lunes

Cena



Claras de huevo con cebolla y tomate

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 1/2 pieza de Pan tostado
- 1 3 pieza de Claras de huevo
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite

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.

Martes

Desayuno



Papitas con morrón

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 1 pieza de Pimiento verde chico
- 1 1 pieza de Papa
- 1 2 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Picar la papa en cubos pequeños, cocinar junto con el morrón, pico de gallo y jamón.
2. Acompañar con aguacate.

Martes

Melón y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Martes

Chile poblano relleno de quinoa con salsa de aguacate

Comida



Ingredientes

- sal, pimienta y jugo de limón al gusto
- 1/4 de pieza de papa picada
- 1/3 de pieza de aguacate hass
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1/2 taza de champiñón crudo
- 1/2 taza de berenjena picada
- 1 pieza de chile poblano
- 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- 1 pieza de diente de ajo
- 1 cucharada sopera de chile ancho picado
- 2 cucharadas soperas de cilantro
- 2 cucharadas soperas de cilantro
- 2 cucharadas soperas de cilantro

Procedimiento

1. En un sartén cocinar por 10 minutos los vegetales con el aceite de oliva, agregar la quinoa, almendras, sal y pimienta al gusto.
2. Para la salsa, licuar el aguacate con jugo de limón al gusto, cilantro y una pizca de sal.
3. Rellenar los chiles desvenados sin piel con la mezcla del punto uno y servir sobre una cama de salsa de aguacate.

Martes

Huevo duro con jitomate

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Guayaba
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 3/4 de pieza de Huevo cocido
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada

Procedimiento

- 1) Hervir el huevo por 10 minutos.
- 2) Hacer una salsa con el tomate.
- 3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa.
- 4) Partir por la mitad el huevo cocido.
- 5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.

Martes

Toast de champiñón con queso vegano

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de rebanada de Pan tostado
- 3 tazas de Champiñón crudo entero
- 1 pieza de Ajo
- 1 cucharada sopera de Queso vegano untable
- 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) En un sartén a fuego medio saltear los champiñones con el ajo.
- 2) Untar el queso sobre el pan tostado y colocar encima el champiñón preparado y unas hojitas de tomillo.

Miércoles

Omelette y avena

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1/2 de taza de Hojuelas de avena
- 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

1. Rociar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el huevo, dejar cocinar; cuando esté cocido añadir pechuga de pavo y espinaca y formar un omelette.
3. Acompañar con avena con fresas.

Miércoles

Chocolate, galletas marías con queso crema

Snack 1



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.

Miércoles	Filete de res en salsa de tomate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 120 gramos de Filete de res1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 1/4 de taza de Arroz cocido1 1 taza de Uva verde1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda1 1 pieza de Papa cocida1 1 cucharada sopera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua.2) En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate.3) Preparar arroz cocido con zanahoria.

Miércoles	Pan Tostado con Queson
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Pan Tostado1 3/2 cucharada sopera de Queson Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Agregar quesón a la pieza de pan tostado.

Miércoles	Huarache de nopal con frijoles
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 cucharada de servir de Frijoles1 1 cucharada sopera de crema1 2 piezas de Nopal1 2 piezas de Papa de galeana1 30 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Asar los Nopales en comal.2. Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.3. Acompañar con papa de galeana.

Jueves

Desayuno



Quesadillas con frijoles

Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 45 gramos de Queso Oaxaca Lala Light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.
2. Servir con guacamole.

Jueves

Snack 1



Rice cake con fresa y cacahuete

Ingredientes

- 1 pieza de Galletas de arroz
- 1/2 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Jueves

Comida



Bowl Arroz con pollo y espinaca

Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 taza de Arroz
- 2 taza de Espinaca
- 3 cucharada cafetera de Aceite
- 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.
2. Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.
3. Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.

Jueves

Piña colada

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Leche de coco sin azúcar Silk
- 50 gramos de Piña picada
- 2 cucharadas cafetera de Crema de coco natural
- 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).

Jueves

Chilaquiles con jitomate

Cena



Ingredientes

- 40 gramos de Totopos de maíz horneados
- 1 pieza de Jitomate bola
- 45 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada
- 2 cucharadas cafetera de Queso fresco
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.
- Cocer el pollo en agua y desmenuzar.
- Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco

Viernes

Tostada de picadillo con verduras

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 taza de Cebolla cruda
- 1/2 pieza de Zanahoria
- 1/2 pieza de Tomate
- 2 piezas de Tostadas deshidratadas
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 4 piezas de Papa Cabray
- 55 gramos de Molida de res

Procedimiento

- Lavar y cortar en cubos finos los vegetales.
- En un sartén a fuego bajo poner a cocer la carne molida, después agregar los vegetales.
- Servir el preparado a las tostadas y acompañar con guacamole.
- Acompañar con papa cambrey.

Viernes

Tostada de nopales con queso

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 pieza de Tostadas Horneadas
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso.
2. Una vez listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.

Viernes

Ensalada de frijoles

Comida



Ingredientes

- 1 pieza de Tomate
- 1 pieza de Aguacate
- 2 pieza de Tortillas delgadas
- 2 1/2 cucharada de servir de Frijoles
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Cocer los frijoles ponerlos en un bowl e integrar los demás ingredientes.
2. Acompañar con tortillas delgadas.

Viernes

Helado de chocolate

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Nopalitos con huevo

Cena



Ingredientes

- | 1/2 de taza de Nopal cocido
- | 1 pieza de Clara de huevo
- | 1 pieza de Huevo fresco
- | 2 piezas de Tortilla de maíz
- | 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Calentar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el nopal, el huevo y dejar cocinar a fuego medio.
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.

Sábado

French toast y latte vegano

Desayuno



Ingredientes

- | 1 taza de Leche de soya
- | 2 cucharadas cafetera de Harina de trigo
- | 1 rebanada de Pan integral
- | 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- | 1 cucharada sopera de Nuez picada

Procedimiento

1. Mezclar la harina, 1/4 T de leche de soya, endulzante sin calorías de tu preferencia, vainilla, canela y sal en un bowl y mezclar o licuar hasta que queden combinados.
2. Remojar el pan vegano en la mezcla por los dos lados por 30 segundos.
3. Calentar un sartén con aceite y cocinar a fuego medio- alto hasta que quede dorado.
4. Servir con nuez picada, jarabe de maple sin azúcar (opcional) y 3/4 T de leche de soya (agregar café opcional).

Sábado

Dos quesos con mango

Snack 1



Ingredientes

- | 1/3 de taza de Mango picado
- | 3/4 de cucharada sopera de Queso crema
- | 1 pieza de Pan integral de 45 calorías por pieza
- | 3 cucharadas soperas de Queso cottage

Procedimiento

1. Untar el queso crema en el pan tostado, agregar encima la fruta y el queso cottage.

Sábado	Atún sellado						
Comida							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> 1 1/2 de taza de Lechuga</td><td> 1/2 de pieza de Jitomate bola</td><td> 165 gramos de Arroz cocido</td></tr><tr><td> 100 gramos de Atún fresco</td><td> 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td><td> 2 cucharadas soperas de Guacamole</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Calienta un sartén con aceite a fuego medio.2. Sellar el atún por los lados, el tiempo dependerá del grosor del atún y gusto de la persona (aproximadamente 2min por lado).3. Acompañar con ensalada fresca y arroz.	1 1/2 de taza de Lechuga	1/2 de pieza de Jitomate bola	165 gramos de Arroz cocido	100 gramos de Atún fresco	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	2 cucharadas soperas de Guacamole
1 1/2 de taza de Lechuga	1/2 de pieza de Jitomate bola	165 gramos de Arroz cocido					
100 gramos de Atún fresco	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	2 cucharadas soperas de Guacamole					

Sábado	Plátano con queso cottage y almendra			
Snack 2				
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> 1/3 de pieza de plátano</td><td> 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada</td><td> 3 cucharadas soperas de queso cottage</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.	1/3 de pieza de plátano	1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada	3 cucharadas soperas de queso cottage
1/3 de pieza de plátano	1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada	3 cucharadas soperas de queso cottage		

Sábado	Huevo con jamón						
Cena							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> 1 cucharada cafetera de Aceite</td><td> 1/2 pieza de Jitomate</td><td> 1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo</td></tr><tr><td> 2 pieza de Clara de huevo</td><td> 1 1/2 de pieza de Pan integral</td><td> 1/4 de taza de Fruta picada</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.2. Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.3. Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.	1 cucharada cafetera de Aceite	1/2 pieza de Jitomate	1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo	2 pieza de Clara de huevo	1 1/2 de pieza de Pan integral	1/4 de taza de Fruta picada
1 cucharada cafetera de Aceite	1/2 pieza de Jitomate	1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo					
2 pieza de Clara de huevo	1 1/2 de pieza de Pan integral	1/4 de taza de Fruta picada					

Domingo	Cupcakes salados									
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 296 708 317">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 331 927 359">1 1/3 taza Hojuelas de avena</td><td data-bbox="992 321 1138 373">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="1256 331 1495 359">1 1/2 taza Pico de gallo</td></tr><tr><td data-bbox="634 405 906 457">1 1 rebanada de Jamón de pavo</td><td data-bbox="992 405 1122 457">1 1/2 taza Espinacas</td><td data-bbox="1256 405 1490 457">1 2 pieza de Claras de huevo</td></tr><tr><td data-bbox="634 489 943 541">1 40 gramos de Queso panela light</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 569 727 590">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 590 1511 642">1. Picar el jamón, queso y espinacas, mezclar con las claras de huevo como si fuera omelette y condimentar al gusto.<li data-bbox="597 642 1507 695">2. Pasar a un molde de muffins engrasado con aceite en aerosol y hornear por 15 minutos a 180°.<li data-bbox="597 695 878 716">3. Acompañar con aguacate.	1 1/3 taza Hojuelas de avena	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza Pico de gallo	1 1 rebanada de Jamón de pavo	1 1/2 taza Espinacas	1 2 pieza de Claras de huevo	1 40 gramos de Queso panela light		
1 1/3 taza Hojuelas de avena	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza Pico de gallo								
1 1 rebanada de Jamón de pavo	1 1/2 taza Espinacas	1 2 pieza de Claras de huevo								
1 40 gramos de Queso panela light										

Domingo	Canapés de manzana con queso cottage			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 955 708 976">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 982 764 1035">1 1 pieza de manzana</td><td data-bbox="862 982 1130 1035">1 2 cucharada cafetera de coco rallado</td><td data-bbox="1208 982 1458 1035">1 3 cucharadas soperas queso cottage</td></tr></table> <p data-bbox="597 1060 727 1081">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1081 992 1102">1. Lavar la manzana y cortar en laminas.<li data-bbox="597 1102 1154 1123">2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.<li data-bbox="597 1123 1057 1144">3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.	1 1 pieza de manzana	1 2 cucharada cafetera de coco rallado	1 3 cucharadas soperas queso cottage
1 1 pieza de manzana	1 2 cucharada cafetera de coco rallado	1 3 cucharadas soperas queso cottage		

Domingo	"Volcanes" de verdura						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1451 708 1472">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1478 878 1530">1 3 piezas de Tortilla de maíz</td><td data-bbox="959 1478 1195 1530">1 77 gramos de Queso de soya</td><td data-bbox="1256 1478 1430 1530">1 1/3 de pieza de Aguacate hass</td></tr><tr><td data-bbox="634 1562 906 1614">1 1/2 de taza de Mezcla de verduras</td><td data-bbox="959 1562 1187 1614">1 1/2 de taza de Salsa de chile</td><td data-bbox="1256 1562 1490 1614">1 1/4 de pieza de Papa cocida</td></tr></table> <p data-bbox="597 1640 727 1661">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1661 1214 1682">1. Calentar las tortillas en el comal hasta que queden tostadas.<li data-bbox="597 1682 938 1703">2. Añadir queso vegano y gratinar.<li data-bbox="597 1703 1052 1724">3. Coronar con las verduras de tu preferencia.<li data-bbox="597 1724 1019 1745">4. Acompañar con aguacate, salsa y papa.	1 3 piezas de Tortilla de maíz	1 77 gramos de Queso de soya	1 1/3 de pieza de Aguacate hass	1 1/2 de taza de Mezcla de verduras	1 1/2 de taza de Salsa de chile	1 1/4 de pieza de Papa cocida
1 3 piezas de Tortilla de maíz	1 77 gramos de Queso de soya	1 1/3 de pieza de Aguacate hass					
1 1/2 de taza de Mezcla de verduras	1 1/2 de taza de Salsa de chile	1 1/4 de pieza de Papa cocida					

Domingo

Snack 2



Jicama con zanahoria

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Jicama picada
- 1 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 1 pieza de Limón
- 2 pieza de Galletas habaneras
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp

Procedimiento

1. Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.
2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Domingo

Cena



Bistec ranchero

Ingredientes

- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 5 piezas de Papa de cambray
- 60 gramos de Bistec de res
- 46.5 gramos de Aguacate mediano
- 1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico

Procedimiento

1. Picar la milanesa en cuadritos.
2. Cocinar la carne y rellenar las tortillas, acompañar con aguacate y papa