

Lunes

Desayuno



Ingredientes

- 1 cilantro, sal y pimienta al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla
- 1 1/4 taza de Elote desgranado
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Tomate huaje
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 3 piezas de Calabaza mediana
- 1 60 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. En un sartén de teflón cocer los vegetales.
2. Mezclar en un bowl con aguacate rebanado y salpimentar al gusto.
3. Postre: Fruta picada.

Lunes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 1/2 rebanada de Pan tostado
- 1 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 3 cucharada sopera de Queso cottage

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Servir con queso cottage y aguacate.

Lunes

Comida



Ingredientes

- 1 salsa teriyaki al gusto
- 1 1/2 taza de zanahoria
- 1 1/2 pieza de Calabacita
- 1 1/2 taza de champiñón cocido
- 1 1 2/3 de taza de Tallarin cocido
- 1 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 1 160 gramos de tofu

Procedimiento

1. Cortar los vegetales y saltear en un sartén con aceite de oliva.
2. En una olla a parte, cocinar la pasta con agua hasta que tenga una consistencia al dente.
3. Mezclar los vegetales y tallarines en la olla, agregar el tofu y la salsa teriyaki.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Leche de soya
- 2/3 de taza de Brócoli cocido
- 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto.
2. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de huevo
- 1 pieza de salchicha de pavo
- 1 rebanada pan integral
- 1 pieza de manzana
- 1 taza de mezcla de verduras

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.
2. Posteriormente agregar el huevo con las verduras y condimentar al gusto.
3. Servir acompañado de pan tostado.
4. Postre: manzana.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 de taza de Nopal cocido
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir el nopal, el huevo y dejar cocinar a fuego medio.
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.
4. Acompañar con naranja.

Martes

Snack 1



Papitas cambray con queso panela

Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- 6 piezas de Papa cambray
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.
2. Una ves listas agregar mantequilla y queso panela.

Martes

Comida



Chile relleno de camarón y queso panela

Ingredientes

- 1 salsa de tomate casera al gusto
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 cucharada de servir de arroz integral
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 pieza de chile poblano
- 2 cucharada cafetera de mantequilla
- 2 pieza de tortilla
- 60 gramos de queso panela
- 160 gramos de camarón

Procedimiento

1. Poner al fuego el chile poblano y desvenarlo.
2. Rellenar con el camarón y queso panela.
3. Servir con salsa de tomate casera.
4. Acompañar con arroz, frijoles, tortilla y aguacate.

Martes

Snack 2



Plátano con crema de cacahuete

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Plátano
- 2 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Martes	Sincronizadas
Cena 	Ingredientes 1/2 taza de fruta picada 2 piezas de tortillas de maíz 45 gramos de queso oaxaca light 1 taza de Espinacas 2 rebanadas de Jamón de pavo 1 pieza de Jitomate guaje 2 cucharadas soperas de guacamole Procedimiento - Calentar las tortillas. - Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas). - Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa. - Postre: fruta picada.

Miércoles	Tacos de claras de huevo con acelgas
Desayuno 	Ingredientes 1/2 pieza de Papa 5 piezas de Claras de huevo 2 cucharada cafetera de Aceite 11/2 taza de Acelgas 5 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal) Procedimiento - lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una ves listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas. - Una ves listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer. - Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.

Miércoles	Quesadilla Mozzarella
Snack 1 	Ingredientes 1 pieza de Tortilla de maíz 1/4 de taza de Pimiento cocido 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa 2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento - Calentar las tortillas y añadir el queso. - Añadir pimiento cocido y guacamole.

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Arroz
- 2 taza de Verduras al gusto
- 3 cucharada sopera de Aderezo light
- 195 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Cocinar la milanesa a la plancha.
2. Acompañar con arroz y verduras.

Milanesa de pollo con arroz

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 15 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa
- 100 gramos de Berenjena

Procedimiento

1. Cortar la berenjena, el tomate y la papa en rodajas.
2. Colocar en capas y espolvorear el queso por encima.
3. Untar la mezcla con aceite y sazonar con algunas hojitas de albahaca y ajo.
4. Hornear a 180 °C por 15 minutos.

Berenjenas con tomate y mozzarella

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 2/3 pieza de Aguacate
- 1 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas
- 1 90 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Quesadillas con aguacate

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. al gusto
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 taza de Arúgula
- 1 1 rebanada de Pan tostado integral
- 1 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Rebanar queso panela y jitomate.
2. Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.
3. Acompañar con pan tostado integral.

Ensalada caprese

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 2 tazas de Pasta de codito
- 1 5 rebanadas de Jamón de pavo
- 1 4 cucharadas sopera de Crema ácida
- 1 80 gramos de Queso panela
- 1 1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Ensalada de coditos

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 perejil finamente picado al gusto
- 1 1/2 pieza de lata de atún drenado
- 1 1/2 pieza de jitomate guaje
- 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 2 piezas de naranja

Procedimiento

1. Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.
2. Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.
3. Postre: naranja.

Jueves

Cena



Sándwich de pollo y calabaza

Ingredientes

- 1 Calabacita al gusto
- 1 Tomate al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1/2 pieza de Manzana
- 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías
- 90 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.
2. Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la plancha.
3. Formar un sándwich con el resto de los ingredientes.
4. Postre: Una manzana .

Viernes

Desayuno



Huevo estrellado en pan pita

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Espinaca
- 1 1/2 pieza de Pan pita arabe taquero
- 1 1/2 pieza de Huevo fresco
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 2 pieza de Mandarina
- 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca.
2. Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso.
3. Postre: Mandarina.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

Arándanos, almendras y jícama

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate hass
- 1 1/2 de taza de croutones (bajos en grasa)
- 1 1/2 de taza de elote desgranado
- 1 pieza de pera
- 3 tazas de lechuga Italiana
- 6 piezas de jitomate cherry
- 1 1/2 cucharada sopera de aderezo César
- 150 gramos de Milanesa de pollo en tiras

Procedimiento

1. Cocer la milanesa de pollo en tiras y reservar.
2. Cortar los vegetales.
3. Mezclar en un bowl y agregar los croutones, el aguacate y el aderezo tipo César.
4. Postre: Una pera.

ensalada César

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 1/2 piezas 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.

Pan tostado con claras de huevo y aguacate

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 cilantro, sal y pimienta al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla
- 1 1/4 taza de Elote desgranado
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Tomate huaje
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 3 piezas de Calabaza mediana
- 1 60 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. En un sartén de teflón cocer los vegetales.
2. Mezclar en un bowl con aguacate rebanado y salpimentar al gusto.
3. Postre: Fruta picada.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Pimiento verde
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 tazas de Espinacas
- 1 2 pieza de Pan Tostado
- 1 4 pieza de Claras de Huevo

Procedimiento

1. Cortar el pimiento y el tomate (al gusto) En un sartén poner los vegetales previamente cortados, agregando la Cucharadita de aceite Agregar las claras de Huevo, tapar y dejarlo cocer.
2. En un bowl combinar la espinaca con el aguacate.
3. Una ves preparado, acompañar con el pan tostado.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 33 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.
2. Agregar aguacate.

Sábado	Papa Rellena		
Comida			
	Ingredientes		
	1 taza de Champiñones	1 taza de Cebolla	1 taza de Uvas
	2 pieza de Papa	3 cucharada cafetera de Mantequilla	3 cucharada sopera de Guacamole
	60 gramos de Queso panela	140 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
	Procedimiento		
	1. En un sartén poner el agua para cocer las papas.		
	2. En un sartén aparte poner a cocer los champiñones y la cebolla.		
	3. Quitar un poco de relleno a las papas, agregar mantequilla y rellenar con champiñones, cebolla y el pollo previamente desmenuzado.		
	4. Rallar el queso y espolvorearlo, acompañar con guacamole.		
	5. Postre: Uvas.		

Sábado	Zanahoria con aderezo de pepino		
Snack 2			
	Ingredientes		
	Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto	1/2 taza de Pepino picado	3/4 de taza de Zanahoria
	1 cucharada cafetera de Aceite de oliva	120 gramos de Yogurth griego sin azúcar	
	Procedimiento		
	1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.		
	2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.		
	3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.		
	4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.		

Sábado	Claras de huevo, arroz, quinoa y pimiento		
Cena			
	Ingredientes		
	1/2 pieza de Pimiento	1 cucharada de servir de Arroz integral	2 cucharada cafetera de Aceite
	5 piezas de Claras de huevo	40 gramos de Quinoa	
	Procedimiento		
	1. Lavar y cortar el vegetal.		
	2. Poner a cocer el arroz y la quinoa en agua.		
	3. Una ves listo en un sartén agregar el aceite, las claras y los demás ingredientes.		

Domingo	Entomatadas de queso	
Desayuno		
	Ingredientes 1 1/3 de pieza de aguacate 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite) 6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías 80 gramos de queso panela o queso fresco Procedimiento 1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes. 2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate. 3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado. 4. Acompañar con aguacate.	

Domingo	Ensalada de frutas y queso	
Snack 1		
	Ingredientes 3/4 de taza de Fruta picada 40 gramos de Queso fresco 2 1/2 de cucharada cafetera de Semilla de chía 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado Procedimiento 1. Picar la fruta, acompañar con queso fresco, chía y amaranto.	

Domingo	Lasagna vegetariana	
Comida		
	Ingredientes 1 taza de salsa marinara (baja en grasa) 1 taza de berenjena en rodajas 1 taza de espinaca cruda 1 taza de champiñón entero crudo 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva 100 gramos de láminas de pasta para lasagna crudas 120 gramos de Tofu Procedimiento 1. Cortar la berenjena en rodajas, condimentar con hierbas italianas y aceite de oliva. 2. Iniciar colocando en un molde una capa de salsa marinara, posteriormente una lámina de pasta, encima agregar una capa de tofu desmoronado y la berenjena preparada. 3. Continuar con una capa de espinaca, una capa de champiñón y otra lámina de pasta. 4. Finalizar con una capa de salsa marinara y tofu.	

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 13 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la barrita con almendras.

Barrita de cereal y almendras

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/2 pieza de Papa
- 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 4 piezas de Tortillas delgaditas
- 4 piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Lavar y cortar lo vegetales.
2. Cortar la papa en rodajas y en un sartén ponerlas a cocer a fuego bajo.
3. Una ves cocidas a termino medio poner los vegetales y vaciar el huevoAcompañar con tortilla.

Tortilla de papa