

Lunes
Desayuno



Toast de champiñón con queso vegano

Ingredientes

- 1 2 rebanadas de Pan tostado
- 1 3 1/2 de taza de Champiñón crudo entero
- 1 1 pieza de Ajo
- 1 2 cucharadas sopera de Queso vegano untable
- 1 1/2 de 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.

Lunes
Snack 1



Edamames con ajonjolí

Ingredientes

- 1 1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí
- 1 2 tazas de edamames

Procedimiento

1. Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos.
2. Escurrir.
3. Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.

Lunes
Comida



Salteado de ternera con tallarines

Ingredientes

- 1 1 taza de Cebolla blanca
- 1 1 taza de Brocoli
- 1 1 taza de Champiñones
- 1 3 cucharada cafetera de Salsa de soya
- 1 2 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 80 gramos de Tallarines
- 1 125 gramos de Ternera

Procedimiento

1. Lavar y cortar la cebolla, en un sartén agregar el aceite y sofreír la cebolla y el ajo al gusto, integrar el brócoli y dejarlo cocinar 4 min.
2. En un sartén aparte poner a cocer los tallarines y una vez listo agregarlo al guiso de ternera y verduras.

Lunes	Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo	
Snack 2		
		
Ingredientes		
1/2 de taza de Uva 1/4 de cucharada cafetera de Aceite	2 tazas de Palomitas sin grasa	50 gramos de Pierna de cerdo
Procedimiento		
1) Preparar las palomitas con un poco de aceite. 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos. 3) Servir acompañado de uvas.		

Lunes	Omelet a la mexicana	
Cena		
		
Ingredientes		
1/2 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate) 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva	1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros 3 piezas de claras de huevo	1 1/2 rebanadas de pan integral
Procedimiento		
1. En un sartén, colocar el aceite. 2. Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo. 3. Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.		

Martes	Huevo estrellado en pan pita	
Desayuno		
		
Ingredientes		
1/2 taza de Espinaca 1 pieza de Mandarina	1 pieza de Pan pita arabe taquero 2 cucharada sopera de Guacamole	1 pieza de Huevo fresco 35 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.		

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1/3 de taza de Mango picado
- 1 pieza de Pan integral
- 1 cucharada sopera de Queso crema
- 3 cucharadas soperas de Queso cottage

Procedimiento

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

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 2 piezas de Jamon de pavo
- 3 hojas de Lechuga romana
- 3 piezas de Galletas habaneras

Procedimiento

- Extender las hojas de lechuga, rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.
- Acompañar con galletas habaneras.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 lata de Yogurt griego sin azúcar
- 1 taza de Fresas picadas
- 2 pieza de Claras de huevo
- 9 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar la avena para crear harina.
2. Agregar las claras y condimentos al gusto, volver a licuar y dejar reposar.
3. Pasar la mezcla a un sartén antiadherente y hacer tortillas delgadas.
4. Rellenar con yogurt, almendras y fresas.

Crepas de avena con fresas

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Asar los Nopales en comal.
2. Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.

Huarache de nopal con frijoles

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 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.

Plátano con crema de cacahuete

Miércoles	Salpicón de res
Comida 	Ingredientes 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada 1 pieza de Jitomate bola 3 tazas de Lechuga 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 6 piezas de Tostada de maíz horneada 1/2 de pieza de Pera 1/3 de pieza de Aguacate madiano 132 gramos de Falda de res Procedimiento - Cocer y deshebrar la falda de res. - En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al gusto y aceite. - Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea. - Acompañar con tostadas y aguacate.

Miércoles	Nopal asado relleno de queso panela
Snack 2 	Ingredientes 1/2 pieza de Tomate 3 piezas de Tortillas delgadas 2 piezas de Nopal 90 gramos de Queso panela 3 cucharada cafetera de Crema light Procedimiento - Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenas con queso panela y tomate. - Agregar crema y acompañar con tortillas.

Miércoles	Licudo de fresa con almendras
Cena 	Ingredientes 1 cucharada cafetera de Miel de abeja 7 mitades Nuez 2 tazas de leche vegetal o leche light 9 piezas medianas Fresas 6 piezas de Almendras Procedimiento - Licuar la leche de soya, las fresas y la miel de abeja. - Acompañar con las almendras y las nueces.

Jueves	Nopales con claras		
Desayuno			
	Ingredientes 1 taza de Nopal cocido 1 cucharada de servir de frijoles molidos 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de canola 2 piezas de tortilla de maíz 3 piezas de claras de huevo Procedimiento - Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente. - En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales. - Servir acompañados de frijoles y tortilla.		

Jueves	Elote preparado		
Snack 1			
	Ingredientes 2 piezas de Elote entero 2 cucharada cafetera de Crema ligera 40 gramos de Queso panela rallado Procedimiento - Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.		

Jueves	Pollo con calabaza y esquite		
Comida			
	Ingredientes 1/2 taza de Cebolla blanca 1/2 pieza de Aguacate 1 pieza de Calabaza 1 pieza de Tomate 1 taza de Elote amarillo desgranado 2 pieza de Tortilla 11/2 cucharada cafetera de Aceite 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento - Lavar y cortar la calabaza y la cebolla (al gusto). - En un sartén agregar el aceite y acitronar la cebolla, después agregar el pollo, tomate y al final la calabaza y el elote. - Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate.		

Jueves

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 pieza de Papa
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 2 taza de Brocoli
- 60 gramos de Queso oaxaca

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales al gustoEn una vaporera poner los vegetales previamente cortados, cocinar 5 a 10 min junto con la mantequilla.
2. Una ves listos pasarlos a un plato ondo y espolvorear el queso y dejar que se derrita.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 22 gramos de Palomitas fat free
- 1 3 cucharadas sopera de Quesón promedio
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

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

Palomitas con dip

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 3 pieza de Cebolla cambray
- 1 60 gramos de Quinoa
- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Germen de alfalfa
- 1 6 cucharada sopera de Queson
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Chile poblando
- 1 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a cocer la Quinoa en agua.
2. En un sartén acitronar la cebolla con el aceite y el ajo, después agregas los vegetales restantes junto con la quinoa.
3. tatemar el chile, y pelar.
4. rellenar el chile con el preparado de vegetales, quinoa y queso panela, al final poner como cama el germen de alfalfa y agregar las cucharadas de quesón con el aguacate.

Chile relleno de Quinoa y queson

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 3 1/2 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 1 6 piezas de Zanahoria baby
- 1 14 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.
2. Acompañar con cacahuete.

Zanahoria baby con hummus de chipotle

Viernes

Cena



Rollitos de jamón rellenos de queso

Ingredientes

- 1 Chile jalapeño al gusto
- 1/2 pieza de tomate huaje
- 1/2 taza de cebolla
- 1 pieza de Manzana
- 1 rebanada de pan integral
- 1 pieza de Naranja
- 4 piezas de Jamón de pavo
- 40 gramos de queso panela

Procedimiento

1. Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua.
2. Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito.
3. Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos.
4. Acompañar con pan integral.
5. Postre: Colocar en un bowl la manzana picada y los gajos de naranja.

Sábado

Desayuno



Salchichas de pavo en salsa

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Salsa casera
- 1 pieza de Clara de huevo
- 2 piezas de Salchichas de pavo
- 3 piezas de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Picar las salchichas y mezclar con claras y salsa en un sartén.
2. Dejar que se calienten y agregar cubitos de panela.
3. Acompañar con aguacate y tortillas.

Sábado

Snack 1



Gotas de yogurt y fresa

Ingredientes

- 1 taza de yogurt griego
- 8 piezas de Fresas medianas
- 9 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.
3. Acompañar con almendras.

Sábado	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico		
Comida			
	Ingredientes 60 gramos de Quinoa 1/2 de pieza de Limón real 140 gramos de Milanesa de pollo cruda 1 pieza de Ajonjolí 3 cucharadas cafetera de Aceite de oliva 2 cucharadas cafetera de Vinagreta 1 taza de Lechuga 8 piezas de Jitomate cereza 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado 20 gramos de Queso fresco 1 taza de Uva		
	Procedimiento 1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón. 2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras. 3) Cortar el queso en cuadritos. 4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico. 5) En un bowl colocar la lechuga picada en el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.		

Sábado	Nachos ligeros con guacamole		
Snack 2			
	Ingredientes 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate) 2 cucharadas soperas de Guacamole 20 gramos de queso panela desmoronado 60 gramos de totopos de nopal horneados		
	Procedimiento 1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela. 2. Servir con totopos horneados.		

Sábado	Claras de huevo, arroz, quinoa y pimienta		
Cena			
	Ingredientes 1/2 pieza de Pimiento 1 cucharada de servir de Arroz integral 4 piezas de Claras de huevo 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite 25 gramos de Quinoa		
	Procedimiento 1. Lavar y cortar el vegetal. 2. Poner a cocer el arroz y la quinoa en agua. 3. Una vez listo en un sartén agregar el aceite, las claras y los demás ingredientes.		

Domingo	Cupcakes salados
Desayuno 	Ingredientes 1/3 taza Hojuelas de avena 1 rebanada de Jamón de pavo 2 piezas de Claras de huevo 1/3 pieza de Aguacate 1 pieza de Huevo 40 gramos de Queso panela light 1/2 taza Pico de gallo 1 1/2 taza Espinacas Procedimiento 1. Picar el jamón, queso y espinacas, mezclar con el huevo como si fuera omelette y condimentar al gusto. 2. Pasar a un molde de muffins engrasado con aceite en aerosol y hornear por 15 minutos a 180°. 3. Acompañar con aguacate.

Domingo	Quesadillas con jamón y espinacas
Snack 1 	Ingredientes 1/4 de taza de Cebolla 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza 1 taza de Espinacas 25 gramos de Queso Oaxaca rallado 1 rebanada de Jamón de pavo Procedimiento 1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón. 2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita. 3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Domingo	Carne con brócoli oriental
Comida 	Ingredientes 1 taza de Zanahoria picada cruda 2 tazas de Brócoli crudo 1 taza de Arroz cocido 120 gramos de Milanesa de res 1 1/3 de cucharada sopera de Aceite 1/2 de taza de Uva verde Procedimiento 1. Cortar los ingredientes en cubos. 2. Cocinar la carne en un sartén con un poco de aceite, añadir las verduras y si se desea un poco de salsa de soya baja en sodio. 3. Servir sobre una cama de arroz al vapor. Postre: Uvas.

Domingo

Snack 2

Zanahoria baby con hummus de chipotle



Ingredientes

- 3 1/2 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 6 piezas de Zanahoria baby
- 14 piezas de Cacahuete

Procedimiento

- Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.
- Acompañar con cacahuete.

Domingo

Cena

Quesadillas con claras



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Espinacas
- 1 pieza de Jitomate
- 2 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 90 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

- Preparar las claras al gusto.
- Rellenar las quesadillas con espinacas, aguacate, jitomate y huevo.