

Lunes	Queso panela guisado
Desayuno	
	Ingredientes 1 pieza de Jitomate bola 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada 2 cucharadas sopera de Guacamole 80 gramos de Queso panela 2 piezas de Tortilla de maíz 1/4 de taza de Fruta picada Procedimiento - Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate, guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla. - Dejar hervir. - Acompañar con tortilla y guacamole.

Lunes	Garbanzos rostizados
Snack 1	
	Ingredientes - Ajo y paprika en polvo al gusto 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva 80 gramos de Garbanzo cocido Procedimiento - Drenar los garbanzos y untarlos con el aceite de oliva. - Hornear a 170 °C por 25 minutos. - Retirar del horno y agregar los condimentos. - Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.

Lunes	Pescado con ensalada y arroz
Comida	
	Ingredientes 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido 1 pieza de Jitomate 1 taza de Pepino con cáscara rebanado 2 piezas de Tostada de maíz horneada 3 taza de Lechuga 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar 160 gramos de Filete de pescado 1/3 de pieza de Aguacate madiano 1 taza de Fruta picada Procedimiento - cocinar el filete de pescado a la plancha. - Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de manzana roja
- 10 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- 12 piezas de almendras

Procedimiento

1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 80 gramos de Queso panela
- 2 cucharadas soperas de Guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.
2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Cereal Multigran Flakes
- 1 1/2 taza de Leche light
- 3 cucharada cafetera de almendra fileteada

Procedimiento

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

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Naranja
- 1 17 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Naranjas y almendras

Martes

Comida



Crema de zanahoria y pollo

Ingredientes

- 1 sazónador de pollo al gusto
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 3/4 de taza de papa
- 1 1 cucharada sopera de crema light
- 1 salsa casera sin aceite al gusto
- 1 1/2 taza de leche light o vegetal
- 1 1 taza de zanahoria
- 1 1 taza de pimiento morrón y cebolla
- 1 1/4 de taza de cebolla
- 1 1/2 taza de caldo de pollo
- 1 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 1 taza de pimiento morrón y cebolla
- 1 1 taza de pimiento morrón y cebolla

Procedimiento

1. Crema de zanahoria: Picar todas las verduras y poner a hervir en una olla.
2. Una vez que estén cocidas, licuar con el caldo de pollo y la leche.
3. Hervir nuevamente, agregar la mantequilla y sazónador de pollo al gusto.
4. Servir con crema ligera.
5. Fajitas de pollo: Picar el pimiento y la cebolla en tiras y colocar en un sartén antiadherente.
6. Agregar la milanesa de pollo en tiras.
7. Sazonar con pimienta.
8. Acompañar con tortilla, aguacate y salsa casera.

Martes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Dos quesos con mango

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Chicharos
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 rebanada de jamón de pavo
- 2 pieza de Tostada de maíz o nopal horneada
- 2 piezas de Huevo

Procedimiento

1. Cocinar el huevo estilo estrellado en una sartén antiadherente y posteriormente dorar el jamón.
2. Untar las tostadas con frijoles y poner encima el huevo y jamón.
3. Agregar los chicharos.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinacas
- 1 taza de Fruta
- 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- 2 cucharada sopera de Queso crema light
- 60 gramos de Salmón en rebanadas

Procedimiento

1. Tostar el pan y untar con queso crema.
2. Servir por encima rebanadas de salmón, jitomate y espinacas.
3. Comer la fruta como postre.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto
- 1 taza de Zanahoria rallada
- 28 pieza de Cacahuete natural

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 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.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

- 1 Cocoa sin azúcar al gusto
- 6 piezas de Almendras
- 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 60 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Yogurt con chocolate y fresas

Miércoles

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos sin aceite
- 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- 60 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.
2. Acompañar con aguacate.

Enfrijoladas

Jueves	Tacos mexicanos
Desayuno	
	Ingredientes 1 taza de Uva 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 75 gramos de Molida de res 3/4 de cucharada cafetera de Aceite 1/2 de pieza de Jitomate Procedimiento - Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto. - Servir en taquitos con la tortilla de maíz. Postre: uvas.

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	Mango-Tofu Bowl
Comida	
	Ingredientes 1/3 de taza de Mango picado 1 taza de Arroz cocido 160 gramos de Tofu, firme 2/3 de pieza de Aguacate hass 1 taza de Mezcla de verduras Procedimiento - Horenar el tofu con ajo en polvo, salsa de soya y pimienta a 400° F por 30 min o hasta que esté dorado. - Servir en un bowl con todos los ingredientes.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 Canela molida y vainilla al gusto
- 1 taza de Leche de almendra
- 1 cucharada cafetera de Granola
- 5 piezas de Almendra triturada
- 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.
2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera. Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Pimiento rojo
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 2 1/2 cucharada de servir de Arroz
- 30 gramos de Queso Oaxaca
- 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar el pimiento, ponerlo en un sartén a asar.
2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
3. Una vez listo vaciar el pollo en el pimiento y espolvorear el queso.
4. Acompañar con Arroz.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de verduras
- 1/4 de taza de salsa casera sin aceite
- 2 piezas de huevo
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una
- 3 piezas de guayaba

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.
2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.
3. Postre: Guayaba.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 3 cucharadas soperas de Queso cottage
- 10 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Melón con queso cottage y almendras

Viernes

Comida



Ingredientes

- 2 tazas de Pasta cocida
- 105 gramos de Queso mozzarella
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1/2 de taza de Puré de tomate enlatado

Procedimiento

1. Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.
3. Incorporar en un sartén la pasta, puré de tomate, aceite de oliva y queso tipo mozzarella vegano; cocinar hasta gratinar y servir.

Pasta cremosa

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fruta picada
- 36 gramos de Requesón promedio
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Fruta con requesón

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 taza de Lechuga
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 3 pieza de Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Espinaca
- 1 1/2 pieza de Pan pita arabe taquero
- 1 1/2 pieza de Huevo fresco
- 1 pieza de Mandarina
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 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.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 2 pieza de Pan integral 40kcal
- 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar los ingredientes sobre el pan.

Sábado	Salpicón de res
Comida	
	Ingredientes 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 1/3 de pieza de Aguacate madiano 1 pieza de Jitomate bola 6 piezas de Tostada de maíz horneada 132 gramos de Falda de res 3 tazas de Lechuga 1/2 de pieza de Pera 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.

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

Sábado	Claras de huevo con cebolla y tomate
Cena	
	Ingredientes 1/2 taza de Cebolla 1/2 pieza de Tomate 2 pieza de Pan tostado 2 cucharada cafetera de Aceite 4 pieza de Claras de huevo Procedimiento - Cortar y lavar la cebolla y el tomate. - Poner a acitronar la cebolla y después el tomate. - Agregar las claras de huevo. - Acompañar con pan tostado.

Domingo	Huevo con chorizo de champiñón		
Desayuno			
			
Ingredientes			
1 Chile ancho y especias al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Huevo	
1 1 pieza de Claras de huevo	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos	1 1 1/2 taza de Champiñones crudos	
1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas	1 40 gramos de Queso panela light	1 40 gramos de Queso panela light	
Procedimiento			
1. Picar finamente los champiñones y guisar con chile ancho y especias.			
2. Dejar que seque bien.			
3. Agregar el huevo y revolver.			
4. Acompañar con tortillas, frijoles, panela y aguacate.			

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

Domingo	Carne de res con elote y verduras		
Comida			
			
Ingredientes			
1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto	1 1/2 taza de verduras mixtas	1 1 pieza de elote amarillo	
1 1 pieza de papa mediana	1 1 taza de fresa picada	1 1 cucharada cafetera de mantequilla	
1 2 cucharadas soperas de crema ligera	1 180 gramos de medallón de filete de res		
Procedimiento			
1. Colocar el medallón de filete de res al horno o a la parrilla.			
2. Acompañar con elote, papa con mantequilla y verduras.			
3. Postre: Fresas con cremaEn un tazón colocar las fresas picadas.			
4. Bañar con la crema ligera.			
5. Agregar endulzante artificial en caso necesario.			

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de miel
- 1 rebanada de Pan integral
- 1 1/2 piezas de fresa rebanada
- 3 cucharadas soperas de Queso ricotta

Procedimiento

1. Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta.
2. Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 1/2 taza de Fresa
- 1 taza de Yogurt light
- 4 cucharadas cafeteras de nuez picada

Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.