

Lunes	Taquitos de queso panela y champiñón
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Salsa casera sin aceite al gusto1 1/4 taza de Cebolla rebanada1 1/2 taza de Champiñones picados1 2 pieza de Tortillas de maíz1 40 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Colocar en un sartén antiadherente las verduras picadas.2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.

Lunes	Arándanos, almendras y jícama
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar1 3/4 de taza de jícama picada1 8 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar los ingredientes.

Lunes	Pechuga de pollo rellena
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Cebolla y ajo1 1/2 taza de Ejotes1 3/4 taza de Elote1 1 pieza de Jitomate1 1 cucharada cafetera de Mantequilla1 1 taza de Uvas congeladas1 40 gramos de Queso panela light1 105 gramos de Milanesa de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar el relleno guisando el ajo con cebolla, jitomate y queso panela.2. Agregar el relleno a la milanesa de pollo, enrollar y asegurar con un palillo.3. Acompañar con ejotes y elote con mantequilla.4. Comer la fruta como postre.

Lunes	Quesadillas con jamón y espinacas
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Cebolla1 1/2 rebanada de Jamón de pavo1 1 taza de Espinacas2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza1 17.5 gramos de Queso Oaxaca rallado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Lunes	Tostada de picadillo con verduras
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Cebolla cruda1 1/2 pieza de Zanahoria1 1/2 pieza de Tomate2 piezas de Papa Cabray2 piezas de Tostadas deshidratadas1 11/2 cucharada sopera de Guacamole40 gramos de Molida de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar en cubos finos los vegetales.2. En un sartén a fuego bajo poner a cocer la carne molida, después agregar los vegetales.3. Servir el preparado a las tostadas y acompañar con guacamole.4. Acompañar con papa cambray.

Martes	Huevo con papas
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite1 1/2 pieza de Papa cocida1 2 piezas de Clara de huevo1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar la papa en cubitos.2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.4. Acompañamos con frijoles .

Martes

Pan tostado con queso cottage y aguacate

Snack 1



Ingredientes

- 1 rebanada de Pan tostado de 50 calorías por pieza
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 3 cucharada sopera de Queso cottage

Procedimiento

- Tostar el pan.
- Servir con queso cottage y aguacate.

Martes

Tacos de carne

Comida



Ingredientes

- 4 cucharadas sopera de Guacamole
- 1/2 de taza de Col cruda picada
- 1/2 pieza de Jitomate
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 90 gramos de Milanesa de res
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1/2 de cucharada sopera de Crema ligera

Procedimiento

- Cortar la milanesa en cubos y cocinar.
- Rellenar las tortillas con la carne picada.
- Acompañar con repollo, jitomate y salsa casera sin aceite al gusto.

Martes

Jicama con zanahoria

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Omelette de papa

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 3/4 de taza de Uva
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

2. Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.
 3. Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.
 4. Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.
 5. Servir acompañado de jitomate.
- Postre: Uvas.

Miércoles

Quesadillas italianas

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido
- 1 pieza de Tortilla de harina
- 1 pieza de Jitomate deshidratado
- 1/2 de cucharada soper de Aguacate mediano

Procedimiento

- 1) Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- 3) Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.

Miércoles

Elote preparado

Snack 1



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Crema ligera
- 1 1/2 pieza de Elote entero
- 30 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

Miércoles

Galletas, manzana y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 piezas de Manzana
- 1 1/2 piezas de Galletas María
- 9 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Miércoles

Tacos de panela con verduras

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Queso panela
- 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

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

Jueves	Claras de huevo con cebolla y tomate
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Cebolla1 1/2 pieza de Tomate1 1 1/2 pieza de Pan tostado3 pieza de Claras de huevo1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Jueves	Yogurt con granola y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa2 piezas de Almendras50 gramos de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.

Jueves	Tacos de carne
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">4 cucharadas sopera de Guacamole1 1/2 de taza de Col cruda picada1 1/2 pieza de Jitomate3 piezas de Tortilla de maíz90 gramos de Milanesa de res1 cucharada de servir de Frijol molido1/2 de cucharada sopera de Crema ligera Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar la milanesa en cubos y cocinar.2. Rellenar las tortillas con la carne picada.3. Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.

Jueves

Plátano con yogurt griego

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Plátano
- 1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Jueves

Picadillo veggie

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada
- 1 1/2 taza de Pimiento morrón
- 1 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)
- 1 1 taza de Espinaca cruda
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1 cucharada sopera de guacamole
- 1 1 1/2 taza de Champiñón rebanado
- 1 5 piezas de Papa de cambray

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes para la salsa de tomate y verterla en un sartén con aceite de oliva.
2. Picar las verduras y agregarlas cuando la salsa esté a punto de ebullición.
3. Servir con guacamole.

Viernes

Sincronizadas

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 taza de Espinacas
- 1 1 pieza de Jitomate guaje
- 1 1 cucharada sopera de guacamole
- 1 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 1 4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)
- 1 30 gramos de queso oaxaca light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas.
2. 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).
3. Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.

Viernes	Piña colada
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2/3 de taza de Leche de coco sin azúcar Silk1 40 gramos de Piña picada1 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo1 1 cucharada cafetera de Crema de coco natural Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).

Viernes	Carne de res con elote y verduras
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto1 1/2 taza de verduras mixtas1 1/2 pieza de papa mediana1 1 pieza de elote amarillo1 1 taza de fresa picada1 2 cucharadas soperas de crema ligera1 120 gramos de medallón de filete de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Colocar el medallón de filete de res al horno o a la parrilla.2. Acompañar con elote, papa y verduras.3. Postre: Fresas con crema En un tazón colocar las fresas picadas.4. Bañar con la crema ligera.5. Agregar endulzante artificial en caso necesario.

Viernes	Yogurt con chocolate y fresas
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Cocoa sin azúcar al gusto1 2 piezas de Almendras1 3 1/2 piezas de Fresa entera mediana1 50 mililitros de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.

Viernes

Burritos de huevo y champiñones

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Champiñones
- 3/4 taza de Fruta picada
- 1 pieza de Jitomate
- 2 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar las claras revueltas con los champiñones y jitomate.
2. Servir con las tortillas y enrollar los taquitos.
3. Acompañar con aguacate y fruta como postre.

Sábado

Chilaquiles light

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 3 tazas de Totopos horneados Susalia
- 1 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 30 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Colocar en un sartén los totopos.
2. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.
3. Integrar el pollo desmenuzado.
4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.

Sábado

Canapés de manzana con queso cottage

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 1 cucharada cafetera de coco rallado
- 3 cucharadas soperas queso cottage

Procedimiento

1. Lavar la manzana y cortar en laminas.
2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.
3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

Sábado	Chile relleno de camarón y queso panela
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 salsa de tomate casera al gusto1 1/3 de pieza de aguacate1 1 pieza de chile poblano1 1 cucharada de servir de arroz integral1 1 cucharada de servir de frijol molido1 1 cucharada cafetera de mantequilla1 1 pieza de tortilla1 20 gramos de queso panela1 80 gramos de camarón Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Sábado	Rice cake con fresa y cacahuete
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Galletas de arroz1 1/4 de taza de Fresa rebanada1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete1 2 cucharadas sopera de Requesón promedio Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Sábado	Sopa de lentejas con queso
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Jugo de tomate1 1/2 de taza de Lenteja cocida1 15 gramos de Queso de soya1 30 gramos de Aguacate hass Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer las lentejas al gusto con jugo de tomate.2. Emplatar y decorar con queso vegano y aguacate.

Domingo	Avena pay de manzana						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 708 369">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 386 906 411">1 Canela y vainilla al gusto</td><td data-bbox="987 386 1190 411">1 1/3 taza de Avena</td><td data-bbox="1300 373 1515 422">1 1 taza de Manzana verde</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 878 506">1 7 pieza de Mitades de corazón de nuez</td><td data-bbox="987 457 1219 506">1 75 gramos de Queso cottage light</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 558">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 1295 583">1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.<li data-bbox="597 588 1479 636">2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.<li data-bbox="597 640 1255 661">3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.	1 Canela y vainilla al gusto	1 1/3 taza de Avena	1 1 taza de Manzana verde	1 7 pieza de Mitades de corazón de nuez	1 75 gramos de Queso cottage light	
1 Canela y vainilla al gusto	1 1/3 taza de Avena	1 1 taza de Manzana verde					
1 7 pieza de Mitades de corazón de nuez	1 75 gramos de Queso cottage light						

Domingo	Jicama con zanahoria						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 926 708 947">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 951 846 999">1 1/2 taza de Jicama picada</td><td data-bbox="889 961 1203 987">1 1/2 taza de Zanahoria picada</td><td data-bbox="1263 951 1479 999">1 1 pieza de Galletas habaneras</td></tr><tr><td data-bbox="634 1045 829 1071">1 1 pieza de Limon</td><td data-bbox="889 1035 1157 1083">1 3 cucharada cafetera de Semillas de hemp</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1115 727 1136">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1140 1003 1161">1. Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.<li data-bbox="597 1165 1398 1186">2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.	1 1/2 taza de Jicama picada	1 1/2 taza de Zanahoria picada	1 1 pieza de Galletas habaneras	1 1 pieza de Limon	1 3 cucharada cafetera de Semillas de hemp	
1 1/2 taza de Jicama picada	1 1/2 taza de Zanahoria picada	1 1 pieza de Galletas habaneras					
1 1 pieza de Limon	1 3 cucharada cafetera de Semillas de hemp						

Domingo	Flautas de pollo						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1442 708 1463">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1476 824 1501">1 2 hojas Lechuga</td><td data-bbox="930 1465 1187 1514">1 2 cucharada sopera de Frijoles molidos</td><td data-bbox="1271 1465 1495 1514">1 5 piezas de Tortillas delgaditas</td></tr><tr><td data-bbox="634 1547 833 1596">1 150 gramos de Pechuga de pollo</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1627 727 1648">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1652 954 1673">1. Desmenuzar la pechuga de pollo.<li data-bbox="597 1677 979 1698">2. Cortar las hojas de lechuga en tiras.<li data-bbox="597 1703 943 1724">3. Calentar las tortillas en el comal.<li data-bbox="597 1728 1114 1749">4. Hacer las flautas con el pollo y lechuga rebanada.<li data-bbox="597 1753 1117 1774">5. Calentar los frijoles para acompañar con el platillo.	1 2 hojas Lechuga	1 2 cucharada sopera de Frijoles molidos	1 5 piezas de Tortillas delgaditas	1 150 gramos de Pechuga de pollo		
1 2 hojas Lechuga	1 2 cucharada sopera de Frijoles molidos	1 5 piezas de Tortillas delgaditas					
1 150 gramos de Pechuga de pollo							

Domingo

Snack 2



Yoghur con avena y nueces

Ingredientes

- 1 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- 1 1 cucharada cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Domingo

Cena



Quesadillas con espinacas

Ingredientes

- 1 1 taza de Espinaca
- 1 45 gramos de Queso oaxaca lighth
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 5 pieza de Tortillas delgaditas

Procedimiento

1. Poner a calentar las tortillas y agregar el queso junto con la espinaca.
2. Acompañar con guacamole.