

Lunes	Cereal con leche
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Cereal Multibrán Flakes1 1/2 taza de Leche light3 cucharada cafetera de almendra fileteada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Lunes	Fruta con requesón
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Fruta picada36 gramos de Requesón promedio2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar los ingredientes en un tazón.

Lunes	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">60 gramos de Quinoa1/2 de pieza de Limón real140 gramos de Milanesa de pollo cruda1 pieza de Ajonjolí3 cucharadas cafetera de Aceite de oliva2 cucharadas cafetera de Vinagreta1 taza de Lechuga8 piezas de Jitomate cereza1 cucharada sopera de Perejil crudo picado20 gramos de Queso fresco1 taza de Uva Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón.En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras.Cortar el queso en cuadritos.Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico.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.

Lunes

Rollitos de calabaza con queso panela

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Calabaza
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 5 pieza de Habaneras
- 45 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.
2. Acompañar con galletas habaneras.

Lunes

Chilaquiles light

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 3 tazas de Totopos horneados Susalia
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 1/2 de cucharada sopera de Crema natural
- 1 1/2 de taza de Fruta picada

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 y espinacas.
 4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles y la crema
- Postre: fruta picada.

Martes

Tostadas de atún

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Mezcla de verduras
- 1 lata de Atún en agua drenado
- 1 1 cucharada sopera de Aguacate hass
- 1 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas

Procedimiento

1. Cocer las verduras y drenar el atún.
2. Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.
3. Servir en tostadas con aguacate.

Martes

Pan con queso crema, pera y canela

Snack 1



Ingredientes

- 1 canela en polvo al gusto
- 1 1/2 cucharada sopera de queso crema
- 1 1/2 cucharadas cafeteras de almendra fileteada
- 20 gramos de pera finamente picada
- 1 pieza de pan tostado integral

Procedimiento

- Untar el queso crema sobre el pan.
- Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

Martes

Brochetas de pollo

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Cebolla blanca
- 1 1/2 taza de Pimiento fresco
- 8 piezas de Jitomate cereza
- 1 pieza de Papa
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 taza de Piña
- 5 cucharada cafetera de Ajonjolí

Procedimiento

- Cortar y lavar lo vegetales (pimiento, cebolla).
- Cortar el pollo en cubos, después ir agregándolos al palillo junto con los vegetales.
- En un comal o a la parrilla poner a cocer las brochetas.
- Cortar la papa en rodajas y ponerlas a cocer.
- Una ves listo, poner las rodajas de papa y encima las brochetas, espolvorear el ajonjolí.
- Postre: Piña.

Martes

Durazno y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 2 piezas de Durazno prisco
- 17 piezas de Almendra

Procedimiento

- Acompañar la fruta con almendras.

Martes

Ensalada de pollo con papa

Cena



Ingredientes

- 1 apio al gusto
- 3/4 pieza de papa picada
- 1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada
- 1 pieza de manzana

Procedimiento

1. Cocer la pechuga de pollo y la papa.
2. Una vez que estén bien cocidos, mezclar en un bowl con el apio y la mayonesa.
3. Acompañar con manzana picada.

Miércoles

Sincronizadas

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de fruta picada
- 1 taza de Espinacas
- 1 pieza de Jitomate guaje
- 2 piezas de tortillas de maíz
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 2 cucharadas soperas de guacamole
- 45 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.
4. Postre: fruta picada.

Miércoles

Manzana con requesón y nuez de la india

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Manzana verde
- 3 cucharadas soperas de Requesón
- 8 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Procedimiento

1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Miércoles	Pollo al achiote
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Pasta de achiote al gusto1 1/4 taza de Cebolla1 1/2 taza de Jugo de naranja1 3/4 taza de Arroz1 1 pieza de Calabacita1 1 taza de Fruta1 6 pieza de Almendras1 240 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar el jugo de naranja con la pasta de achiote y cebolla.2. Cortar el pollo en tiras y dejar marinar en la mezcla por 15 minutos.3. Cocinar el pollo a la plancha con el jugo de marinar.4. Acompañar con arroz y tiras de calabacita a la plancha.5. Servir la fruta y almendras como postre.

Miércoles	Dos quesos con mango
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de taza de Mango picado1 1 pieza de Pan integral1 1 cucharada sopera de Queso crema1 3 cucharadas soperas de Queso cottage Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Untar el queso crema en el pan tostado, agregar encima la fruta y el queso cottage.

Miércoles	Molletes con huevo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 pieza de jitomate1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 1 pieza de Clara de huevo1 2 pieza de Pan integral1 40 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar las claras como huevo revuelto.2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).3. Por último, poner encima el aguacate.4. Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.

Jueves

Omelet a la mexicana

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)
- | 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros
- | 1 1/2 rebanadas de pan integral
- | 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- | 3 piezas de claras de huevo

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.

Jueves

Berry smoothie bowl

Snack 1



Ingredientes

- | 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- | 60 gramos de Blueberries congeladas
- | 1 cucharada sopera de Semilla de hemp

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.

Jueves

Snack 2



Zanahoria con aderezo de pepino

Ingredientes

- 1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto
- 1 1/2 taza de Pepino picado
- 1 3/4 de taza de Zanahoria
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 90 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.

Jueves

Cena



Ensalada de coditos con pepino

Ingredientes

- 1 1/2 taza de pepino en cuadritos
- 1 1 de taza de pasta de coditos integral
- 1 1 cucharada cafetera de mayonesa light
- 1 4 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Cocer la pasta de coditos hasta que adquiera una textura al dente.
2. Cortar el pepino y jamón en cuadritos.
3. Mezclar en un bowl y añadir la mayonesa.

Viernes

Desayuno



Taquitos de huevo a la mexicana

Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 pieza de Chile jalapeño
- 1 6 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 pieza de Naranja
- 1 2 piezas de Huevo fresco

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Incorporar el jitomate y chile previamente picados.
3. Incorporar el huevo y cocinar.
4. Formar taquitos y acompañar con naranja.

Viernes

Tostada con dip de requesón

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 31 gramos de Requesón promedio
- 1 1 cucharada sopera de Semilla de calabaza

Procedimiento

1. Servir las tostadas con el requesón, semillas y sal.

Viernes

Sopa de garbanzos y espinacas

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 pieza de diente de ajo
- 1 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 2 piezas de Tomate guaje
- 1 2 tazas de caldo de verduras
- 1 2 tazas de garbanzo cocido
- 1 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 1 4 tazas de espinaca cruda picada

Procedimiento

1. En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore.
2. Una vez que estén dorados agregar el caldo de verduras, dejar 15 minutos o hasta que hierva, pasar a la licuadora y condimentar al gusto.
3. Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas.
4. Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.

Viernes

Zanahoria con limón y chile

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Viernes

Tostadas veganas

Cena



Ingredientes

- | 42 gramos de Queso de soya
- | 3/4 de taza de Lechuga
- | 65 gramos de Frijol promedio cocido
- | 3 piezas de Tostada de maíz horneada
- | 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Untar frijoles a las tostadas y coronar con lechuga, guacamole y queso.

Sábado

Mezcla de frutas con yogurt y almendras

Desayuno



Ingredientes

- | 3/4 de taza de fruta picada
- | 6 piezas de Almendras
- | 150 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado

Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Manzana verde golden
- | 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- | 1 cucharada cafetera de granola baja en grasa
- | 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt, manzana y granola.

Sábado	Enchiladas suizas
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 salsa verde casera al gusto1 1/3 de pieza de aguacate1 1 taza de Ensalada mixta (lechuga, pepino, tomate)1 1 cucharada de servir de frijol molido1 2 cucharada sopera de crema light1 4 piezas de tortilla de maíz1 30 gramos de queso oaxaca light1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).3. Agregar la salsa casera, queso, crema y aguacate.4. Acompañar con ensalada y frijoles.

Sábado	Rice cake con fresa y cacahuete
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Galletas de arroz1 1/2 de taza de Fresa rebanada1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Sábado	Tacos de panela con verduras
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Jitomate1 1 taza de Espinaca cruda picada1 2 piezas de Tortilla de maíz1 80 gramos de Queso panela1 2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Domingo	Entomatadas de queso						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 323 708 344">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 359 813 411">1 1/3 de pieza de aguacate</td><td data-bbox="906 348 1235 422">1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)</td><td data-bbox="1300 348 1520 422">1 6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 457 862 531">1 80 gramos de queso panela o queso fresco</td></tr></table> <p data-bbox="597 562 727 583">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 585 1105 611">1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.<li data-bbox="597 611 1127 636">2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.<li data-bbox="597 636 1143 661">3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.<li data-bbox="597 661 878 686">4. Acompañar con aguacate.	1 1/3 de pieza de aguacate	1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)	1 6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías	1 80 gramos de queso panela o queso fresco		
1 1/3 de pieza de aguacate	1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)	1 6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías					
1 80 gramos de queso panela o queso fresco							

Domingo	Galletas habaneras con requeson			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 978 708 999">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1003 889 1056">1 2 cucharada sopera de Guacamole</td><td data-bbox="954 1003 1209 1056">1 4 cucharada sopera de Requeson</td><td data-bbox="1279 1003 1487 1056">1 5 pieza de Galletas habaneras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1087 727 1108">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1110 1284 1136">1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.	1 2 cucharada sopera de Guacamole	1 4 cucharada sopera de Requeson	1 5 pieza de Galletas habaneras
1 2 cucharada sopera de Guacamole	1 4 cucharada sopera de Requeson	1 5 pieza de Galletas habaneras		

Domingo	Milanesa de pollo con puré y ensalada						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1453 708 1474">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1478 906 1530">1 150 gramos de Milanesa de pollo</td><td data-bbox="938 1478 1193 1530">1 1 pieza de Papa cocida</td><td data-bbox="1279 1478 1503 1530">1 1 taza de Mezcla de verduras</td></tr><tr><td data-bbox="634 1566 894 1598">1 2 tazas de Fruta picada</td><td data-bbox="938 1556 1235 1608">1 1 1/3 de cucharada sopera de Aceite</td><td data-bbox="1279 1556 1503 1608">1 1/4 de taza de Arroz cocido</td></tr></table> <p data-bbox="597 1642 727 1663">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1665 1503 1690">1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.<li data-bbox="597 1690 1073 1715">2) Hervir la papa en agua para preparar el puré.<li data-bbox="597 1715 1032 1740">3) Preparar una ensalada con los vegetales. <p data-bbox="597 1740 805 1766">Postre: Fruta picada.</p>	1 150 gramos de Milanesa de pollo	1 1 pieza de Papa cocida	1 1 taza de Mezcla de verduras	1 2 tazas de Fruta picada	1 1 1/3 de cucharada sopera de Aceite	1 1/4 de taza de Arroz cocido
1 150 gramos de Milanesa de pollo	1 1 pieza de Papa cocida	1 1 taza de Mezcla de verduras					
1 2 tazas de Fruta picada	1 1 1/3 de cucharada sopera de Aceite	1 1/4 de taza de Arroz cocido					

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 33 gramos de Atún en agua drenado
- 1 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.
2. Acompañar con fresas.

Tuna rice cake

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 45 gramos de Milanesa de pollo
- 1 1 cucharada soperas de Guacamole
- 1 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 2 pieza de Pan integral
- 1 1/2 de pieza de Papa

Procedimiento

- 1) Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanesa de pollo y el pan.
- 2) Acompañar con papitas rebanadas.

Club sandwich