

Lunes

Quesadillas veganas

Snack 1



Ingredientes

- 1 3 piezas de Tortilla de nopal
- 1 30 gramos de Queso de soya

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.

Lunes

Pechuga de pollo rellena

Comida



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Cebolla y ajo
- 1 1/2 taza de Ejotes
- 1 3/4 taza de Elote
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 1 taza de Uvas congeladas
- 1 10 pieza de Almendras
- 1 40 gramos de Queso panela light
- 1 150 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Preparar el relleno guisando el ajo con cebolla, jitomate y queso panela.
2. Agregar el relleno a la milanese de pollo, enrollar y asegurar con un palillo.
3. Acompañar con ejotes y elote con mantequilla.
4. Comer la fruta y almendras como postre.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto
- 5 pieza de Galletas María
- 6 cucharada sopera de Requesón

Procedimiento

1. Licuar el requeson con jugo de limón al gusto.
2. Stevia y un chorrito de vainilla.
3. En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas.
4. Congelar mínimo por 30 minutos.

Pay de limón

Lunes

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Asar los Nopales en comal.
2. Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.
3. Acompañar con papa de galeana.

Huarache de nopal con frijoles

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Salchicha de pavo
- 2 pieza de Durazno
- 2 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal)

Procedimiento

1. Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.
2. Acompañar con tortillas.
3. Postre: Duranzno.

Claras de huevo con salchicha

Martes

Snack 1



Huevo duro con jitomate

Ingredientes

- 1 pieza de Guayaba
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1/2 de pieza de Huevo cocido
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada

Procedimiento

- 1) Hervir el huevo por 10 minutos.
- 2) Hacer una salsa con el tomate.
- 3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa.
- 4) Partir por la mitad el huevo cocido.
- 5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.

Martes

Comida



Pollo con calabaza y esquite

Ingredientes

- 1/2 taza de Cebolla blanca
- 1/2 pieza de Aguacate
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Calabaza
- 1 pieza de Tomate
- 1 pieza de Tortilla
- 1 taza de Elote amarillo desgranado
- 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y cortar la calabaza y la cebolla (al gusto).
2. En un sartén agregar el aceite y acitronar la cebolla, después agregar el pollo, tomate y al final la calabaza y el elote.
3. Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate.

Martes

Snack 2



Rollitos de calabaza con queso panela

Ingredientes

- 1/2 pieza de Calabaza
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Habaneras
- 40 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.

Martes

Cena



Hotcakes de avena

Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Avena en hojuelas
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 1 15 gramos de Carne molida de pavo

Procedimiento

- 1) Licuar las hojuelas de avena y reservar.
- 2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.
- 4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcacke por ambos lados.
- 5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Miércoles

Desayuno



Ensalada de aguacate con pollo

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pepino sin semilla
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 2 cucharada cafetera de Guacamole
- 1 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 1 4 cucharada sopera de Queso cottage
- 1 11/2 piezas de Pan tostado

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con galletas habaneras.

Miércoles

Snack 1



Galletas marías con yogurt

Ingredientes

- 1 2 piezas de Galletas marías
- 1 5 piezas de Almendras
- 1 60 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

Miércoles	Alambre Tradicional
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Cebolla1 2 tazas de Papaya picada1 105 gramos de Ternera1 1 pieza de Pimiento rojo1 3 piezas de Tortillas delgadas1 1 cucharada cafetera de Aceite1 30 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar los vegetales. En un sartén a fuego medio, asar los vegetales y la carne.2. Una vez listo integrar el queso Oaxaca y dejar derretir.3. Postre: Papaya.

Miércoles	Pan Tostado con Queson
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Pan Tostado1 2 cucharada sopera de Queson Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Agregar quesón a la pieza de pan tostado.

Miércoles	Machacado con huevo y Agua de melón
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de pieza de Jitomate bola1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 1 pieza de Huevo fresco1 1 pieza de Chile jalapeño1 1 cucharada sopera de Machacado de res1 1/2 de taza de Melón picado1 3 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Rociar un sartén con aceite en spray.2. Añadir el machacado y "dorar".3. Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo.4. Acompañar con tortilla y agua de melón.

Jueves

Desayuno



Nopales con claras

Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 piezas de tortilla de maíz
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 2 piezas de claras de huevo

Procedimiento

1. Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.
2. En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.
3. Servir acompañados de frijoles y tortilla.

Jueves

Snack 1



Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Ingredientes

- 1/4 pieza de Manzana verde golden
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

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

Jueves

Comida



Filete de pescado con papa y zanahoria

Ingredientes

- 160 gramos de Filete de pescado
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 cucharada sopera de Aceite
- 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1/2 de pieza de Kiwi

Procedimiento

- 1) Preparar el filete de pescado en un sartén con los vegetales, papa y aceite. Postre: Kiwi rebanado.

Jueves

Toronja con almendras

Snack 2



Ingredientes

- | 1 pieza de Toronja
- | 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Jueves

Cereal con fresas y huevo revuelto

Cena



Ingredientes

- | 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- | 1/4 de taza de Fresa rebanada
- | 3/4 de taza de Hojuelas de maíz
- | 1 pieza de Huevo entero fresco
- | 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- | 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- | 1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

- 1) Preparar el cereal con la leche y las fresas.
- 2) Acompañar con huevo revuelto y tortilla.

Viernes

Rajas con crema light

Desayuno



Ingredientes

- | 1/4 taza de Cebolla rebanada
- | 1 pieza de tortilla
- | 2 pieza de Chile poblano
- | 2 cucharada sopera de Crema ácida
- | 30 gramos de queso panela

Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar los vegetales cortados en julianas.
2. Agregar la crema ácida y el queso panela.
3. Cocinar por 8 minutos más.
4. Servir con tortilla.

Viernes

Yogurt bebible con almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)
- 5 piezas de Almendras

Procedimiento

- Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras.

Viernes

Tostadas con pollo y frijoles

Comida



Ingredientes

- 1/4 taza de Cebolla picada
- 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 taza de Lechuga picada
- 1 pieza de Manzana
- 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas
- 20 gramos de Queso panela
- 105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada

Procedimiento

- Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.
- Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.
- Postre: manzana.

Viernes

Sweet rice cake

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 pieza de Rice cake
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado
- 1/4 de taza de Frambuesa

Procedimiento

- Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.

Viernes

Cena



Quesadillas italianas

Ingredientes

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

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.

Sábado

Desayuno



Panela asada con verduras

Ingredientes

- 1 1/4 de cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico
- 1 60 gramos de Queso panela
- 1 1 pieza de Tortilla de maíz

Procedimiento

1. Rebanar el queso en lamina y ponerlo a cocer en un sartén antiadherente y dejar que tome un color dorado.
 2. Acompañar con pimiento y cebolla cocinados al sartén.
- Postre: durazno.

Sábado

Snack 1



Ensalada de huevo duro

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Lechuga picada
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado
- 1 2 piezas de Clara de huevo cocida
- 1 4 piezas de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema.
2. Picar las claras en cuadritos, mezclar con el apio y la mayonesa.
3. Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.

Sábado	Tostadas de picadillo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate mediano1 1 pieza de Jitomate guaje1 1/3 de taza de Frijol molido1 4 piezas de Tostada de nopal horneada1 1 taza de Lechuga1 1/2 de cucharada sopera de Crema1 75 gramos de Molida de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.2) Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.3) Servir con aguacate y crema.

Sábado	Zanahoria con aderezo de pepino
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto1 1/2 taza de Pepino picado1 3/4 de taza de Zanahoria1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva1 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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	Ensalada griega
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado1 1/2 de taza de Garbanzo cocido1 7 piezas de Aceituna negra sin hueso1 135 gramos de Yogurt sin lácteos Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl, agregar limón, sal, ajo en polvo y eneldo* (opcional).

Domingo	Avena pastel de zanahoria						
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 373 893 426">1 Canela y vainilla al gusto</td><td data-bbox="938 384 1144 409">1 1/3 taza de Avena</td><td data-bbox="1224 373 1469 426">1 1/2 taza de Zanahoria rallada</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 893 510">1 5 pieza de Uva pasa sin azúcar</td><td data-bbox="938 457 1185 510">1 7 pieza de Corazón de nuez</td><td data-bbox="1224 457 1469 510">1 75 gramos de Queso cottage light</td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 1323 588">1. En una olla con agua, cocer las hojuelas de avena con canela al gusto.<li data-bbox="597 588 1502 640">2. Cuando la avena esté casi lista, agregar la zanahoria rallada y la nuez hasta que termine su cocción.<li data-bbox="597 640 954 665">3. Servir con queso cottage y pasas.	1 Canela y vainilla al gusto	1 1/3 taza de Avena	1 1/2 taza de Zanahoria rallada	1 5 pieza de Uva pasa sin azúcar	1 7 pieza de Corazón de nuez	1 75 gramos de Queso cottage light
1 Canela y vainilla al gusto	1 1/3 taza de Avena	1 1/2 taza de Zanahoria rallada					
1 5 pieza de Uva pasa sin azúcar	1 7 pieza de Corazón de nuez	1 75 gramos de Queso cottage light					

Domingo	Pan Tostado con queso crema y jamón						
<p data-bbox="289 829 396 865">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 951 711 976">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 976 982 1029">1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa</td><td data-bbox="1040 976 1230 1029">1 1 pieza de Pan Tostado Integral</td><td data-bbox="1323 976 1523 1029">1 1 pieza de Jamón de pavo</td></tr><tr><td data-bbox="634 1060 885 1085">1 2 rebanada de Tomate</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1115 727 1140">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1140 1109 1165">1. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.	1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa	1 1 pieza de Pan Tostado Integral	1 1 pieza de Jamón de pavo	1 2 rebanada de Tomate		
1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa	1 1 pieza de Pan Tostado Integral	1 1 pieza de Jamón de pavo					
1 2 rebanada de Tomate							

Domingo	Chile relleno de carne						
<p data-bbox="289 1379 396 1415">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1476 711 1501">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1501 885 1526">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="959 1501 1153 1526">1 3/4 taza de Arroz</td><td data-bbox="1333 1501 1515 1526">1 1 taza de Fruta</td></tr><tr><td data-bbox="634 1558 901 1583">1 2 pieza de Chile poblano</td><td data-bbox="959 1558 1274 1583">1 150 gramos de Carne molida</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1612 727 1638">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1638 1128 1663">1. Poner el chile en un comal, quemar la piel y pelarlo.<li data-bbox="597 1663 1063 1688">2. Guisar la carne molida con salsa roja casera.<li data-bbox="597 1688 1331 1713">3. Rellenar el chile con la carne molida y acompañar con arroz y aguacate.<li data-bbox="597 1713 963 1738">4. Acompañar con fruta como postre.	1 1/3 pieza de Aguacate	1 3/4 taza de Arroz	1 1 taza de Fruta	1 2 pieza de Chile poblano	1 150 gramos de Carne molida	
1 1/3 pieza de Aguacate	1 3/4 taza de Arroz	1 1 taza de Fruta					
1 2 pieza de Chile poblano	1 150 gramos de Carne molida						

Domingo

Snack 2



Verduras con cacahuete

Ingredientes

- | Limón al gusto
- | 1/2 taza de Jícama
- | 1/2 taza de Zanahoria
- | 1 taza de Pepino
- | 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Domingo

Cena



Sándwich de pollo y calabaza

Ingredientes

- | Calabacita al gusto
- | Tomate al gusto
- | 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- | 1 pieza de Manzana
- | 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías
- | 60 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 .