

Lunes	Quesadilla en tortilla de nopal
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Aguacate1 60 gramos de Queso oaxaca light1 1 pieza de Naranja1 6 pieza de Tortilla de nopal
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una ves listas, agregar el aguacate.2. Postre: 1 Naranja.

Lunes	Yogurt con granola y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa1 5 piezas de Almendras1 75 gramos de Yogurt griego
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.

Lunes	Pollo asado
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de cebolla cocida1 2/3 de pieza de aguacate hass1 120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel1 1/2 taza de Salsa casera sin aceite1 1 cucharada cafetera de aceite de canola1 1/2 pieza de papa asada1 3 piezas de Tortillas de maíz
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Asar el pollo.2. Consumir con los complementos correspondientes.

Lunes	Quesadilla Mozzarella
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Tortilla de maíz28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa2 cucharadas soperas de Guacamole1/4 de taza de Pimiento cocido Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas y añadir el queso.Añadir pimiento cocido y guacamole.

Lunes	Empalmes de frijol con queso
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 taza de Frijoles molidos1/3 pieza de Aguacate1/2 pieza de Jitomate1 1/2 taza de Lechuga4 piezas de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas50 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas y untar con frijoles.Poner el queso espolvoreado por dentro.Servir con lechuga, jitomate y aguacate.

Martes	French toast y latte vegano
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Leche de soya2 cucharadas cafeteras de Harina de trigo1 rebanada de Pan integral2 disparos de un segundo Aceite en spray1 cucharada soperas de Nuez picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar la harina, 1/4 T de leche de soya, endulzante sin calorías de tu preferencia, vainilla, canela y sal en un bowl y mezclar o licuar hasta que queden combinados.Remojar el pan vegano en la mezcla por los dos lados por 30 segundos.Calentar un sartén con aceite y cocinar a fuego medio- alto hasta que quede dorado.Servir con nuez picada, jarabe de maple sin azúcar (opcional) y 1 T de leche de soya (agregar café opcional).

Martes

Manzana y jamón de pechuga de pavo

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 piezas de manzana
- 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

- Consumir frescos.

Martes

Pollo al chipotle con puré de papa

Comida



Ingredientes

- 2 piezas de Chile chipotle seco
- 1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido
- 5 cucharadas soperas de Crema ácida
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 taza de Fruta picada
- 1 taza de Brócoli crudo
- 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda

Procedimiento

- Licuar la crema con chile chipotle cocido y servir sobre el pollo ya cocido.
 - Acompañar con brócoli y puré de papa con mantequilla.
- Postre: Fruta picada.

Martes

Galletas marías con yogurt

Snack 2



Ingredientes

- 3 piezas de Galletas marías
- 5 piezas de Almendras
- 70 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

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

Martes

Avena con plátano y canela

Cena



Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 6 piezas de Nuez

Procedimiento

1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.
2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.
3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Miércoles

Claras de huevo en salsa

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 3 piezas de Tostada de nopal horneada
- 1 3 piezas de Clara de huevo
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción.
2. Acompañar con frijoles y aguacate.

Miércoles

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.

Miércoles	Rib eye con puré de papa y zanahoria
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 125 gramos de Rib eye sin grasa1 1 pieza de Papa cocida1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda1 1 cucharada cafetera de Aceite1 2 tazas de Uva <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1) Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más.2) Cocer las papas y prepararlas como puré.3) Saltear zanahoria con un poco de aceite. <p>Postre: Uvas.</p>

Miércoles	Galletas, manzana y almendras
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Manzana1 3 1/2 piezas de Galletas María1 12 piezas de Almendra <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Miércoles	Tacos de panela con verduras
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Jitomate1 1 taza de Espinaca cruda picada1 2 piezas de Tortilla de maíz1 60 gramos de Queso panela1 2 cucharadas sopera de Guacamole <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Jueves	Miguitas con huevo en salsa
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Salsa de chile1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 2 piezas de Clara de huevo1 1 pieza de Huevo fresco1 4 disparos de un segundo Aceite en spray1 1 1/2 de pieza de Naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén calentar el aceite.2. Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.3. Añadir el huevo y mezclar.4. Acompañar con salsa y naranja.

Jueves	Botanita light
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto1 1/3 taza de Zanahoria1 1/2 taza de Pepino1 1/2 taza de Jícama1 1/2 taza de Mango1 7 pieza de Cacahuates sin sal1 15 pieza de Totopos Susalia Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.

Jueves	Milanesa de res con espagueti
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Mezcla de verduras1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema1 161 gramos de Espagueti integral cocido1 105 gramos de Milanesa de res1 1 1/2 de pieza de Chile poblano1 1/4 de taza de Leche Lala Light1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Preparar la milanesa a la plancha.2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).3) Acompañar con verduras.

Jueves

Snack 2



Plátano con crema de cacahuete

Ingredientes

- 1 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.

Jueves

Cena



Milanesa de res con verduras y arroz

Ingredientes

- 1/4 taza de Arroz
- 1 taza de Verduras
- 210 gramos de Milanesa de res

Procedimiento

1. Cocinar la milanesa a la plancha y acompañar con verduras y arroz.

Viernes

Desayuno



Fresas con yogurt griego y almendras

Ingredientes

- 3/4 taza de Yogur griego sin azúcar
- 1 taza de Fresas
- 10 pieza de Almendras
- 50 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Servir la fruta con yogurt, queso cottage y almendras.

Viernes

Yogurt con granola y almendras

Snack 1



Ingredientes

- | 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- | 5 piezas de Almendras
- | 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Viernes

Arándanos, almendras y jícama

Snack 2



Ingredientes

- | 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- | 1 de taza de jícama picada
- | 12 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

Viernes

Quesadilla de queso panela con elote

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Elote amarillo cocido
- 1 1/2 pieza de Manzana
- 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 80 gramos de Queso panela
- 1 cucharada de servir de Frijol molido

Procedimiento

- Colocar en un sartén el elote y queso panela.
 - Poner en el comal las tortillas.
 - Rellenarlas con frijoles y el guiso.
- Postre: manzana.

Sábado

Taquitos de huevo, pavo y espinaca

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

- En un sartén calentar el aceite.
- Añadir la espinaca, el pavo y el huevo y dejar cocinar a fuego medio.
- Calentar las tortillas y hacer taquitos.
- Acompañar con naranja.

Sábado

Pan Tostado con Requeson

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pan Tostado
- 3 1/2 cucharada sopera de Requeson

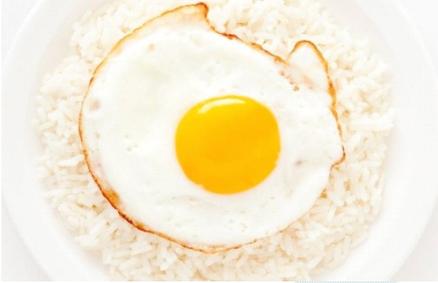
Procedimiento

- Agregar requesón a la pieza de pan tostado.

Sábado	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2/3 de pieza de aguacate1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido1 1 taza de ensalada mixta de verduras1 1 cucharada de servir de frijoles1 1 cucharada cafetera de aceite de canola1 1 taza de melón picado1 1 pieza de tortilla de maíz1 120 gramos de milanesa de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.3. Postre: melón picado.

Sábado	Helado de chocolate
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Cacao sin azúcar al gusto1 1/2 pieza de Plátano congelado1 4 pieza de Almendras1 50 gramos de Yogur griego sin azúcar Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.2. Decorar con almendras.

Sábado	Mini albóndigas
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 1/2 de taza de Arroz cocido1 60 gramos de Molida de res1 1 cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Formar albóndiga con la carne.2. Licuar el jitomate previamente cocido.3. Cocinar la albóndiga con él jitomate a fuego lento tapado.4. Acompañar con arroz.

Domingo	Arroz con huevo
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 373 711 394">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 401 1484 531" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 401 932 432"> 2/3 de taza de Arroz cocido<li data-bbox="980 401 1208 447"> 2 piezas de Clara de huevo<li data-bbox="1284 401 1484 447"> 1 pieza de Huevo fresco<li data-bbox="634 480 902 531"> 1 cucharada cafetera de Aceite <p data-bbox="597 562 727 583">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 585 1008 636" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 585 1008 611">1. Cocinar el huevo al gusto en un sartén.<li data-bbox="597 613 813 636">2. Montar sobre arroz.

Domingo	Zanahorias mini con aderezo casero
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 955 711 976">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 982 1516 1054" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 982 786 1054"> 1 cucharada cafetera de mayonesa<li data-bbox="911 993 1187 1043"> 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa<li data-bbox="1252 993 1516 1043"> 14 piezas de zanahorias mini (baby carrots) <p data-bbox="597 1087 727 1108">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1110 1463 1161" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1110 1463 1136">1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.<li data-bbox="597 1138 1073 1161">2. Servir como aderezo para las zanahorias mini.

Domingo	Pescado al horno
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1413 711 1434">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 1440 1495 1650" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1440 850 1486"> 1/2 taza de Cebolla rebanada<li data-bbox="938 1451 1133 1472"> 3/4 taza de Arroz<li data-bbox="1252 1451 1495 1472"> 1 pieza de Calabacita<li data-bbox="634 1520 878 1570"> 1 1/2 taza Verduras al vapor<li data-bbox="938 1520 1192 1570"> 5 cucharada sopera de Crema light<li data-bbox="1252 1520 1490 1570"> 60 gramos de Queso Oaxaca light<li data-bbox="634 1604 867 1650"> 240 gramos de Filete de pescado <p data-bbox="597 1682 727 1703">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1705 1317 1803" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1705 1317 1730">1. En un refractario, colocar el filete de pescado con cebolla y calabacita.<li data-bbox="597 1732 1101 1757">2. Condimentar al gusto, agregar la crema y queso.<li data-bbox="597 1759 927 1785">3. Hornear por 30 minutos a 180°.<li data-bbox="597 1787 1101 1803">4. Servir acompañado de arroz y verduras al vapor.

Domingo

Palomitas con dip

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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