




Lunes	Omelette con champiñones
Desayuno	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate3/4 de taza de Champiñones rebanados1 pieza de Clara de huevo1 pieza de Jitomate guaje1 pieza de huevo entero4 piezas de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas20 gramos de queso panela
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero.Agregar los champiñones y el queso panela a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal).Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear.Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.

Lunes	Nopal asado relleno de queso panela
Snack 1	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Tomate2 piezas de Nopal3 cucharadas cafetera de Crema light3 piezas de Tortillas delgaditas90 gramos de Queso panela
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenas con queso panela y tomate.Agregar crema y acompañar con tortillas.

Lunes	Milanesa de pollo con arroz
Comida	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1 taza de Arroz2 tazas de Verduras al gusto3 cucharadas soperas de Aderezo light195 gramos de Milanesa de pollo
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">Cocinar la milanesa a la plancha.Acompañar con arroz y verduras.

Lunes

Galletas de manzana con avena

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 pieza de Manzana hecha puré
- 1 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes.
2. Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Lunes

Pan tostado con huevo y tomate

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Huevo
- 1 2 1/2 pieza de Pan tostado
- 1 15 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén cocinar el huevo y tomate.
2. En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.

Martes

Taquitos de queso panela y champiñón

Desayuno



Ingredientes

- 1 Salsa casera sin aceite al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1 1/2 taza de Champiñones picados
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 3 pieza de Tortillas de maíz
- 1 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar en un sartén antiadherente la mantequilla y 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.

Martes

Snack 1



Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Comida



Fajitas de pollo con frijoles

Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 120 gramos de milanesa de pollo en tiras
- 1 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 1 taza de fruta picada
- 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 3 piezas de tortillas de maíz

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.
2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.
3. Postre: Fruta picada.

Martes

Snack 2



Edamames con ajonjolí

Ingredientes

- 1 1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí
- 1 2 tazas de edamames

Procedimiento

1. Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos.
2. Escurrir.
3. Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.

Martes

Cena



Omelette con acelgas y jitomate

Ingredientes

- 1/4 de pieza de Jitomate
- 1/2 de taza de Acelga cruda
- 1 pieza de Naranja
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 pieza de Huevo entero fresco

Procedimiento

- En un sartén calentar el aceite.
- Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.
- Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.
- Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

Miércoles

Desayuno



Overnight oats fresa

Ingredientes

- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1/2 de taza de Fresa rebanada
- 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- 3 cucharadas soperas de Queso cottage
- 1 3/4 de cucharada soperas de Chía

Procedimiento

- Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.
- Refrigerar y dejar reposar durante la noche.
- Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.

Miércoles

Snack 1



Ensalada de huevo duro

Ingredientes

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


Procedimiento


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

Miércoles	Filete de pescado en salsa de tomate
Comida	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 2/3 de pieza de aguacate hass1 1 taza de mezcla de verduras1 1 pieza de jitomate bola (para salsa)1 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite)1 1 cucharada cafetera de mantequilla1 1 taza de jugo de frutas natural1 2 cucharada de servir de arroz integral1 2 piezas de tostadas de maíz horneadas1 120 gramos de filete de pescado
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">1. Licuar el tomate para la salsa y hervir.2. Una vez que la salsa este un poco espesa, agregar el filete de pescado con las verduras, la mantequilla y cocinar por 20 minutos a fuego medio.3. Servir en tostadas de maíz con aguacate.4. Acompañar con frijoles y arroz.

Miércoles	Nopal asado relleno de queso panela
Snack 2	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Tomate1 2 pieza de Nopal1 3 cucharada cafetera de Crema ligh1 3 pieza de Tortillas delgaditas1 90 gramos de Queso panela
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenar con queso panela y tomate.2. Agregar crema y acompañar con tortillas.

Miércoles	Empalmes de frijol con queso
Cena	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 1/3 taza de Frijoles molidos1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 pieza de Jitomate1 1 1/2 taza de Lechuga1 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas1 50 gramos de Queso panela light
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas y untar con frijoles.2. Poner el queso espolvoreado por dentro.3. Servir con lechuga, jitomate y aguacate.

Jueves	Rajas con crema light
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Cebolla rebanada1 2 pieza de Chile poblano1 3 cucharada sopera de Crema ácida1 40 gramos de queso panela1 2 pieza de tortilla Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Jueves	Tortitas de papa con pierna de cerdo
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de pieza de Papa cocida1 40 gramos de Pierna de cerdo1 1/4 de pieza de Huevo fresco1 1 disparo de un segundo de Pam Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Cocer, pelar la papa y machacarla.2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.

Jueves	Rollitos de pavo con espinacas
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Zanahoria rallada1 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile1 1/2 taza de Arroz1 1 taza de Pepino1 1 pieza de Jitomate1 2 taza de Espinacas1 3 taza de Lechuga1 80 gramos de Queso panela light1 180 gramos de Molida de pavo o pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acitronar la cebolla y el ajo.2. Guisar junto con las espinacas y zanahoria.3. En un trozo de papel film, extender la carne molida, rellenar con el guisado de espinacas y el queso panela.4. Enrollar la mezcla dentro del papel y apretar bien por los lados para que no se tire.5. Cocinar a vapor hasta que la carne esté lista.6. Acompañar con arroz, aguacate y ensalada de pepino con jitomate.

Jueves

Manzana con zanahoria y almendras

Snack 2



Ingredientes

- | 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.

Jueves

Tacos de claras de huevo con acelgas

Cena



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Papa
- | 2 cucharada cafetera de Aceite
- | 4 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)
- | 4 piezas de Claras de huevo
- | 1 1/2 taza de Acelgas

Procedimiento

1. lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una ves listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas.
2. Una ves listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer.
3. Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.

Viernes

Bistec ranchero

Desayuno



Ingredientes

- | 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 5 piezas de Papa de cambay
- | 75 gramos de Bistec de res
- | 2/3 de pieza de Aguacate mediano
- | 1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico
- | 1/2 de pieza de Manzana

Procedimiento

1. Picar la milanesa en cuadritos.
 2. Cocinar la carne y rellenar las tortillas, acompañar con aguacate y papa.
- Postre: Manzana.

Viernes

Snack 1



Elote preparado

Ingredientes

- 1 2 piezas de Elote entero
- 1 2 cucharada cafetera de Crema ligera
- 1 40 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

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

Viernes

Comida



Pollo con ensalada y pasta

Ingredientes

- 1 1 1/2 tazas de Lechuga
- 1 2 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 1 6 piezas de Tomates cherry
- 1 88 gramos de Pasta penne
- 1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén cocinar el pollo y cocinar la pasta.
3. Aderezar la ensalada.

Viernes

Snack 2



Snack de pepino con salmón

Ingredientes

- 1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 37.5 gramos de Salmón
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso crema
- 1 1 taza de Uva

Procedimiento

- 1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.
- 2) Acompañar con uvas.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Chile poblano
- 3 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- 30 gramos de Pechuga sin piel deshebrada

Procedimiento

1. Asar el chile poblano y cortar en rajas.
2. En un sartén calentar el aceite y añadir el chile y el pollo previamente cocido.
3. Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).
4. Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.

Tostadas de rajas

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Chile poblano
- 3 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- 30 gramos de Pechuga sin piel deshebrada

Procedimiento

1. Asar el chile poblano y cortar en rajas.
2. En un sartén calentar el aceite y añadir el chile y el pollo previamente cocido.
3. Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).
4. Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.

Tostadas de rajas

Sábado

Snack 1




Ingredientes


- 12 piezas de uva
- 12 piezas de Fresa mediana
- 36 gramos de queso mozzarella bajo en grasa


Procedimiento


1. Desinfectar la fruta.
2. En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.


Brochetas de frutas con queso


Sábado	Bowl de salmón
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 taza de Espinaca cruda picada235 gramos de Arroz cocido150 gramos de Salmón2 cucharadas soperas de Guacamole2 disparos de un segundo Aceite en spray <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cocinar el salmón a fuego medio.Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.

Sábado	Pan Tostado con Queson
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">4 cucharada soperas de Queson1 1/2 pieza de Pan Tostado <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Agregar quesón a la pieza de pan tostado.

Sábado	Tiradito de betabel
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">Vinagre balsámico y jugo de limón al gusto1 pieza de Betabel1 taza Espinacas1 cucharada cafetera de Aceite de oliva35 gramos de Queso panela light120 gramos de Pechuga de pollo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cocinar el betabel y cortar en láminas finas.Adezarar con vinagre balsámico, aceite de oliva y jugo de limón.

Domingo	Tartina de cebolla, espárragos y requesón						
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="592 363 711 386">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 394 852 422">1 1/2 taza de Cebolla</td><td data-bbox="954 384 1214 436">1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="1271 384 1451 436">1 2 pieza de Pan integral 45 kcal</td></tr><tr><td data-bbox="634 468 889 520">1 5 cucharada sopera de Requeson</td><td colspan="2" data-bbox="954 478 1214 506">1 6 piezas de Esparragos</td></tr></table> <p data-bbox="592 552 727 575">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 573 1479 625">1. En el sartén poner a acitronar la cebolla hasta quedar dorado, añadir los espárragos y dejarlos cocinar.<li data-bbox="592 625 1344 653">2. Calentar la pieza de pan y servir la cebolla, el requesón y los espárragos.	1 1/2 taza de Cebolla	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 2 pieza de Pan integral 45 kcal	1 5 cucharada sopera de Requeson	1 6 piezas de Esparragos	
1 1/2 taza de Cebolla	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 2 pieza de Pan integral 45 kcal					
1 5 cucharada sopera de Requeson	1 6 piezas de Esparragos						

Domingo	Cubitos de Fruta			
<p data-bbox="285 829 399 865">Snack 1</p> 	<p data-bbox="592 955 711 978">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 982 867 1010">1 1 taza de Leche light</td><td data-bbox="902 982 1219 1010">1 7 piezas de Fresas Medianas</td><td data-bbox="1260 982 1524 1010">1 10 Piezas de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="592 1039 727 1062">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1060 919 1087">1. Lavar y desinfectar las fresas.<li data-bbox="592 1087 967 1115">2. Poner a licuar las fresas y la leche.<li data-bbox="592 1115 1105 1142">3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.<li data-bbox="592 1142 889 1169">4. Acompañar con almendras.	1 1 taza de Leche light	1 7 piezas de Fresas Medianas	1 10 Piezas de Almendras
1 1 taza de Leche light	1 7 piezas de Fresas Medianas	1 10 Piezas de Almendras		

Domingo	Fajitas de pollo con frijoles									
<p data-bbox="289 1379 396 1415">Comida</p> 	<p data-bbox="592 1421 711 1444">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1451 873 1503">1 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto</td><td data-bbox="967 1451 1143 1503">1 2/3 de pieza de aguacate hass</td><td data-bbox="1235 1451 1511 1503">1 1 cucharada de servir de frijoles molidos</td></tr><tr><td data-bbox="634 1535 902 1587">1 1 cucharada cafetera de aceite de canola</td><td data-bbox="967 1535 1133 1587">1 1 taza de fruta picada</td><td data-bbox="1235 1535 1484 1587">1 3 piezas de tortillas de maíz</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 1619 902 1671">1 120 gramos de milanesa de pollo en tiras</td></tr></table> <p data-bbox="592 1694 727 1717">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1715 1263 1743">1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.<li data-bbox="592 1743 1117 1770">2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.<li data-bbox="592 1770 829 1797">3. Postre: Fruta picada.	1 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto	1 2/3 de pieza de aguacate hass	1 1 cucharada de servir de frijoles molidos	1 1 cucharada cafetera de aceite de canola	1 1 taza de fruta picada	1 3 piezas de tortillas de maíz	1 120 gramos de milanesa de pollo en tiras		
1 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto	1 2/3 de pieza de aguacate hass	1 1 cucharada de servir de frijoles molidos								
1 1 cucharada cafetera de aceite de canola	1 1 taza de fruta picada	1 3 piezas de tortillas de maíz								
1 120 gramos de milanesa de pollo en tiras										

Domingo

Snack 2



Cubitos de Fruta

Ingredientes

- 1 taza de Leche light
- 7 piezas de Fresas Medianas
- 10 Piezas de Almendras

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner a licuar las fresas y la leche.
3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
4. Acompañar con almendras.

Domingo

Cena



Quesadillas veganas con espinaca

Ingredientes

- 20 gramos de Queso de soya
- 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 65 gramos de Frijol promedio cocido
- 3 piezas de Tortilla de nopal
- 4 cucharadas cafetera de Salsa de ajonjolí

Procedimiento

1. Calentar la tortilla y añadir el queso con frijoles y espinacas.
2. Acompañar con salsa.