

Lunes	Club sandwich
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada cafetera de Mayonesa1 taza de Mezcla de verduras2 pieza de Pan integral45 gramos de Milanesa de pollo1 rebanada de Jamón de pavo1/4 de pieza de Papa1/2 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanesa de pollo y el pan.Acompañar con papitas rebanadas.

Lunes	Salchicha, queso panela y tomate
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Salchicha de pavo1/2 pieza de manzana4 piezas de Tomate cherry20 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry.Acompañar con manzana.

Lunes	Pollo con ejotes y camote
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Zanahoria1 taza de Ejotes1 pieza de Camote3 cucharada cafetera de Aceite120 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar el camote en tiras.En un sartén asar el pollo, los ejotes y zanahoria.

Lunes

Pan con crema de almendras y cacao

Snack 2



Ingredientes

- 1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao), al gusto
- 1 1 rebanada de Pan integral de 50 calorías por pieza
- 1 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)

Procedimiento

1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.
2. Untar sobre el pan tostado.

Lunes

Quesadillas griegas

Cena



Ingredientes

- 1 Especias italianas al gusto
- 1 1/2 pieza de Ajo picado
- 1 1 pieza de Tortilla de harina integral
- 1 1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas
- 1 1 taza de Espinacas crudas
- 1 1 cucharada sopera de Yogurt griego
- 1 22.5 gramos de Queso mozzarella light

Procedimiento

1. En un sartén de teflón cocinar el ajo con las espinacas y el tomate.
2. Una vez que estén cocidos los vegetales agregar el queso mozzarella.
3. Formar las quesadillas y cortar por la mitad.
4. Servir acompañadas de un dip natural de yogurt griego con especias.

Martes

Tacos mexicanos

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Uva
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 45 gramos de Molida de res
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de pieza de Jitomate

Procedimiento

1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.
 2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz.
- Postre: uvas.

Martes

Melón con queso cottage y almendras

Snack 1



Ingredientes

- | 1 taza de Melón
- | 3 cucharadas soperas de Queso cottage
- | 5 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Martes

Alambre Tradicional

Comida



Ingredientes

- | 1/2 taza de Cebolla
- | 1 pieza de Pimiento rojo
- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 2 tazas de Papaya picada
- | 3 piezas de Tortillas delgaditas
- | 30 gramos de Queso Oaxaca light
- | 105 gramos de Ternera

Procedimiento

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.

Martes

Tostada de nopales con queso

Snack 2



Ingredientes

- | 1 taza de Nopal cocido
- | 1 cucharada soperas de Guacamole
- | 1 1/2 piezas de Tostadas Horneadas
- | 25 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso.
2. Una vez listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.

Martes	Rollitos de jamón rellenos de queso
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Chile jalapeño al gusto1 1/2 pieza de tomate huaje1 1/2 taza de cebolla1 1 pieza de Manzana1 1 rebanada de pan integral1 2 pieza de Jamón de pavo1 40 gramos de queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua.2. Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito.3. Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos.4. Acompañar con pan integral.5. Postre: Una manzana.

Miércoles	Huarache de nopal con frijoles
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 cucharada de servir de Frijoles1 1 cucharada sopera de crema1 2 piezas de Nopal1 2 piezas de Papa de galeana1 30 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Asar los Nopales en comal.2. Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.3. Acompañar con papa de galeana.

Miércoles	Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 cucharada cafetera de miel1 1 rebanada de Pan integral (45 calorías por pieza)1 1 1/2 piezas de fresa rebanada1 2 cucharadas soperas de Queso ricotta Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta.2. Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.

Miércoles	Pollo con ensalada y pasta
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 tazas de Lechuga1 1/2 cucharada sopera de Aderezo ranch6 piezas de Tomates cherry70 gramos de Pasta penne120 gramos de Pechuga de pollo sin piel <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar los vegetales.En un sartén cocinar el pollo y cocinar la pasta.Aderezar la ensalada.

Miércoles	Fresas con queso cottage
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/4 taza de Queso cottage light1 taza de Fresas picadas2 piezas de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.

Miércoles	Sándwich de atún
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">49.5 gramos de Atún en agua drenado1 1/4 de cucharada cafetera de Mayonesa1 pieza de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza. <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes. <p>Postre: Naranja.</p>

Jueves	Pancakes de avena frutos rojos
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Hojuelas de avena3 piezas de Clara de huevo9 gramos de Mantequilla1/4 de taza de Fresa rebanada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Moler las hojuelas de avena hasta conseguir una harina.Mezclar la avena con las claras, canela y endulzante permitido (opcional).Añadir agua de ser necesario.Hacer pancakes en un sartén con mantequilla.Acompañar con fresas.

Jueves	Pan con crema de almendras y cacao
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto1 rebanada de Pan integral de 50 calorías por pieza2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.Untar sobre el pan tostado.

Jueves	Pollo en salsa con arroz y verduras
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Mezcla de verduras1 pieza de Jitomate bola1 cucharada de servir de Arroz cocido105 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1/3 de pieza de Aguacate hass1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 pieza de Manzana1/2 de pieza de Papa cocida Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar la pechuga de pollo a la plancha y cortarla en cubos.Mezclar con las verduras y agregar salsa de tomate al gusto.Acompañar con arroz y rebanaditas de aguacate.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 pieza de Jamon de pavo
- 2 hojas de Lechuga romana
- 3 rebanadas de Tomate
- 3 piezas de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.
2. Acompañar con galletas habaneras.

Jueves

Cena



Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 rebanada de Pan integral
- 1 pieza de Huevo

Procedimiento

1. Guisar el pico de gallo y reservar.
2. Con un vaso, cortar el centro de la rebanada de pan y poner en el comal.
3. Agregar el huevo batido con el pico de gallo al centro del pan y cocinar por ambos lados.
4. Tostar también el centro del pan.
5. Acompañar con aguacate y salsa.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- Vainilla y canela al gusto
- 1/4 taza de Leche light
- 1/2 pieza Manzana verde golden
- 1 rebanada de Pan integral
- 1 pieza de huevo
- 7 mitades de Corazón de nuez

Procedimiento

1. Picar la manzana en cubitos y mezclarla con canela. (Opcional: Agregar unas gotitas de limón).
2. Batir con un tenedor el huevo con leche, vainilla y canela.
3. Remojar la rebanada de pan en la mezcla de huevo por ambos lados.
4. Colocar en un sartén antiadherente y cocinar por ambos lados.
5. Rellenar con la manzana en cubitos y enrollar (Opcional: Puede cocer la manzana previamente si prefiere que sea suave).
6. Decorar por encima con la nuez picada.

Viernes

Pan con queso crema, pera y canela

Snack 1



Ingredientes

- 1 canela en polvo al gusto
- 1/2 cucharada sopera de queso crema
- 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías
- 1 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 20 gramos de pera finamente picada

Procedimiento

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

Viernes

Pollo relleno de champiñones y espinacas

Comida



Ingredientes

- 1 Salsa marinara casera al gusto
- 1 cucharada sopera de Aceite
- 1 taza de Fruta
- 1 1/2 taza de Champiñón crudo
- 2 taza de Espinacas
- 2 rebanada de Pan tostado 40kcal
- 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 135 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

- Guisar las espinacas junto con los champiñones con 1/2 cucharada de aceite.
- Rellenar la milanesa de pollo con las verduras y queso y hacer un rollito sujetado por palillos.
- Poner en un sartén con 1/2 cucharada de aceite.
- Servir con la salsa marinara por encima, acompañar con pan tostado y fruta como postre.

Viernes

Jitomate relleno de atún

Snack 2



Ingredientes

- 1 perejil finamente picado al gusto
- 1/3 de pieza de lata de atún drenado
- 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 pieza de jitomate guaje
- 2 piezas de naranja

Procedimiento

- Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.
- Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.
- Postre: naranja.

Viernes	Molletes con huevo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Pan integral1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 pieza de Jitomate2 pieza de Clara de huevo1 1/2 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar las claras como huevo revuelto.Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).Por último, poner encima el aguacate y acompañar con salsa casera de jitomate.

Sábado	Claras de huevo en salsa de tomate
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Tomate1 taza de Verdura mixta1 pieza de Tortilla1 cucharada sopera de Requesón2 pieza de Papa Cambray2 pieza de Claras de huevo1 1/2 cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar el tomate y ponerlo a licuar agregar especias (al gusto).En un sartén aparte, cocinar las claras de huevo y agregar la salsa de tomate previamente licuada.Poner a hervir las papas cambray.Acompañar con verduras mixtas, requeson y papas cambray.

Sábado	Fresas con yogurt griego y nuez
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">endulzante artificial (en caso necesario) al gusto1/2 taza de fresa picada1/2 cucharada cafetera de nuez picada2 cucharadas soperas de yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.Agregar endulzante artificial si es necesario.

Sábado	Pescado al chipotle con arroz y vegetales
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Chile chipotle seco1 1/2 de taza de Arroz cocido1 1/4 de taza de Chícharo cocido sin vaina1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda1 5 cucharadas sopera de Crema ácida1 100 gramos de Filete de pescado1 1/2 de taza de Fruta picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la crema con chile chipotle y servir sobre el filete de pescado a la plancha.2. Acompañar con arroz y verduras.

Sábado	Postre de melón
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Melón1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage1 7 piezas de Cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar el melón.2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).

Sábado	Tacos de requeson
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de Aguacate hass1 1/2 pieza de Jitomate1 1 cucharada de servir de Frijol molido1 2 cucharadas sopera de Requesón promedio1 3 piezas de Tortilla de nopal Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón.2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.3. Acompañar con frijol molido.

Domingo	Omelette con queso						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 384 883 409">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="943 384 1214 409">1 1/2 taza de Pico de gallo</td><td data-bbox="1312 373 1442 422">1 1 taza de Espinacas</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 862 506">1 2 pieza de Claras de huevo</td><td data-bbox="943 457 1263 506">1 60 gramos de Queso Oaxaca light</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 1284 588">1. Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo.<li data-bbox="597 588 1068 613">2. Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados.<li data-bbox="597 613 943 638">3. Rellenar con espinacas y queso.<li data-bbox="597 638 878 663">4. Acompañar con aguacate.	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Pico de gallo	1 1 taza de Espinacas	1 2 pieza de Claras de huevo	1 60 gramos de Queso Oaxaca light	
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Pico de gallo	1 1 taza de Espinacas					
1 2 pieza de Claras de huevo	1 60 gramos de Queso Oaxaca light						

Domingo	Nachos ligeros con guacamole						
<p data-bbox="285 831 399 863">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 926 711 951">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 951 922 999">1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)</td><td data-bbox="971 951 1198 999">1 1 cucharada sopera de Guacamole</td><td data-bbox="1247 951 1479 999">1 20 gramos de queso panela desmoronado</td></tr><tr><td data-bbox="634 1035 906 1083">1 40 gramos de topos de nopal horneados</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 1279 1165">1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.<li data-bbox="597 1165 922 1190">2. Servir con topos horneados.	1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)	1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 20 gramos de queso panela desmoronado	1 40 gramos de topos de nopal horneados		
1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)	1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 20 gramos de queso panela desmoronado					
1 40 gramos de topos de nopal horneados							

Domingo	Pastel de carne						
<p data-bbox="289 1381 396 1413">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1430 711 1455">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1465 829 1491">1 1/4 taza de Arroz</td><td data-bbox="943 1455 1187 1503">1 1/2 taza de Zanahoria rallada</td><td data-bbox="1252 1455 1523 1503">1 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile</td></tr><tr><td data-bbox="634 1535 873 1583">1 1 pieza de Calabacita rallada</td><td data-bbox="943 1535 1162 1583">1 1 pieza de Clara de huevo</td><td data-bbox="1252 1535 1507 1583">1 150 gramos de Molida de res</td></tr></table> <p data-bbox="597 1619 727 1644">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1644 894 1669">1. Acitronar la cebolla y el ajo.<li data-bbox="597 1669 1474 1694">2. Mezclar en un recipiente las verduras ralladas, cebolla, clara de huevo y carne molida.<li data-bbox="597 1694 792 1719">3. Sazonar al gusto.<li data-bbox="597 1719 1187 1745">4. Pasar la mezcla a un pedazo de papel aluminio y enrollar.<li data-bbox="597 1745 1166 1770">5. Poner en una charola y hornear por 45 minutos a 180°.<li data-bbox="597 1770 841 1795">6. Acompañar con arroz.	1 1/4 taza de Arroz	1 1/2 taza de Zanahoria rallada	1 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile	1 1 pieza de Calabacita rallada	1 1 pieza de Clara de huevo	1 150 gramos de Molida de res
1 1/4 taza de Arroz	1 1/2 taza de Zanahoria rallada	1 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile					
1 1 pieza de Calabacita rallada	1 1 pieza de Clara de huevo	1 150 gramos de Molida de res					

Domingo

Snack 2

Canapés de manzana con queso cottage



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Domingo

Cena

Hot cakes de manzana



Ingredientes

- 1/3 taza de Avena
- 1 pieza de Manzana
- 2 pieza de Claras de huevo
- 8 pieza de Almendras

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes.
- Hacer pancakes con la mezcla.
- Acompañar con miel de maple sin azúcar.