

Lunes	Quesadilla en tortilla de nopal	
Desayuno		
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1 pieza de Naranja 4 pieza de Tortilla de nopal 60 gramos de Queso oaxaca light Procedimiento 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	Postre de melón	
Snack 1		
	Ingredientes 1/4 de taza de Melón 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado 36 gramos de Queso cottage 11 piezas de Cacahuete Procedimiento 1. Picar el melón. 2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).	

Lunes	Poke bowl	
Comida		
	Ingredientes 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado 1 taza de Arroz cocido 120 gramos de Atún fresco 2 cucharadas sopera de Queso crema 2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento 1. Cocer el atún con el método saludable de tu preferencia. 2. Montar en un bowl con todos los ingredientes.	

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto
- 1 1/3 taza de Zanahoria
- 1 1/2 taza de Pepino
- 1 1/2 taza de Jícama
- 1 1/2 taza de Mango
- 15 pieza de Totopos Susalia

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Zanahoria
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 taza de Brocoli
- 1 pieza de Tostada deshidratada
- 2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 3 piezas de Espárragos
- 60 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. En una vaporera cocinar la papa, zanahoria, brócoli y los espárragos. En un sartén aparte poner a cocer el pollo.
2. En un bowl agregar la cucharada cafetera de mantequilla y agregar los vegetales junto con el pollo.
3. Acompañar con Tostada deshidratada.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 cocoa sin azúcar al gusto
- 1 1/2 taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa
- 4 piezas de fresas
- 15 piezas de Almendras

Procedimiento

1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt, cocoa y un chorrito de agua.
2. Dejar reposar en el refrigerador.
3. Por la mañana, agregar almendras y la fruta fresca antes de servir.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Calabaza
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 40 gramos de Queso panela
- 4 pieza de Habaneras

Procedimiento

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

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 taza de Arroz cocido
- 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 cucharada cafetera de Aceite de canola
- 2/3 de pieza de Aguacate hass

Procedimiento

1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha.
2. Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- Cocoa sin azúcar al gusto
- 4 piezas de Almendras
- 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 taza de Pimientos
- 1 pieza de Limon
- 2 pieza de Papa cambray
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales al gusto.
2. cortar el pollo y ponerlo a cocer, exprimir el limón y agregar los vegetales.

Pollo al limon

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- Salsa casera sin aceite al gusto
- 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1/2 taza de Champiñones picados
- 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 2 pieza de Tortillas de maíz
- 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.

Taquitos de queso panela y champiñón

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- Canela al gusto
- 1/4 taza de Yogur griego sin azúcar
- 1/2 pieza de Pera
- 3 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Espolvorear la pera con canela, poner en un molde y hornear hasta que esté suave.
2. Servir con yogur y almendras por encima.

Pera al horno

Miércoles

Nopal asado relleno de queso panela

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1/2 taza de Elote amarillo
- 2 pieza de Nopal
- 2 cucharada cafetera de Crema lighth
- 80 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenar con queso panela y tomate.
2. Agregar elote y crema.

Miércoles

Tacos de panela con verduras

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 60 gramos de Queso panela
- 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.
2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Jueves	Chilaquiles con jitomate
Desayuno	
	Ingredientes 40 gramos de Totopos de maíz horneados 1 pieza de Jitomate bola 45 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada 2 cucharadas cafetera de Queso fresco 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento - Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa. - Cocer el pollo en agua y desmenuzar. - Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco

Jueves	Pan con mermelada y queso cottage
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar 1 rebanada de Pan integral 45kcal 2 cucharadas soperas Queso cottage 8 piezas de Almendras Procedimiento - Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado. - Acompañar con almendras.

Jueves	Carne de res con elote y verduras
Comida	
	Ingredientes - endulzante artificial (en caso necesario) al gusto 1/2 taza de verduras mixtas 1/2 pieza de papa mediana 1 pieza de elote amarillo 1 taza de fresa picada 2 cucharadas soperas de crema ligera 150 gramos de medallón de filete de res Procedimiento - Colocar el medallón de filete de res al horno o a la parrilla. - Acompañar con elote, papa y verduras. - Postre: Fresas con crema En un tazón colocar las fresas picadas. - Bañar con la crema ligera. - Agregar endulzante artificial en caso necesario.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Pan tostado integral
- 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1/3 de taza de Hojuelas de avena
- 1 pieza de Durazno prisco
- 3 cucharadas soperas de queso cottage
- 15 piezas de Almendras

Procedimiento

1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt y queso cottage.
2. Dejar reposar en el refrigerador.
3. Por la mañana, agregar almendras y fruta fresca.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 2 cucharada de servir de Arroz
- 20 gramos de Queso Oaxaca
- 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar el pimiento, ponerlo en un sartén a asar.
2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
3. Una vez listo vaciar el pollo en el pimiento y espolvorear el queso.
4. Acompañar con Arroz.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Piña picada
- 1 1/2 taza de Yogurt light
- 2 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 3/4 de taza de Arroz cocido
- 3 cucharadas cafetera de Aceite
- 2 tazas de Brócoli crudo
- 105 gramos de Milanesa de res
- 1/2 de taza de Uva verde

Procedimiento

1. Cortar los ingredientes en cubos.
 2. Cocinar la carne en un sartén con un poco de aceite, añadir las verduras y si se desea un poco de salsa de soya baja en sodio.
 3. Servir sobre una cama de arroz al vapor.
- Postre: Uvas.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Frijoles molidos
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Lechuga
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 3 pieza de Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Taquitos de frijol

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Fruta picada
- 36 gramos de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Fruta con requesón

Sábado	Pollo relleno de champiñones y espinacas		
Comida			
Ingredientes 1 Salsa marinara casera al gusto 1 1/2 taza de Champiñón crudo 10 pieza de Almendras 1 cucharada sopera de Aceite 2 taza de Espinacas 45 gramos de Queso Oaxaca light 1 taza de Fruta 2 rebanada de Pan tostado 40kcal 150 gramos de Milanesa de pollo			
Procedimiento 1. Guisar las espinacas junto con los champiñones con 1/2 cucharada de aceite. 2. Rellenar la milanese de pollo con las verduras y queso y hacer un rollito sujetado por palillos. 3. Poner en un sartén con 1/2 cucharada de aceite. 4. Servir con la salsa marinara por encima, acompañar con pan tostado y fruta como postre.			

Sábado	Rollitos de lechuga con Jamon		
Snack 2			
Ingredientes 1 cucharada sopera de Guacamole 3 rebanadas de Tomate 1 1/2 pieza de Jamon de pavo 3 piezas de Galletas habaneras 2 hojas de Lechuga romana			
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.			

Sábado	Tostadas de atún		
Cena			
Ingredientes 1/2 lata de Atún en agua drenado 1 cucharada cafetera de mayonesa 1/2 taza de Mezcla de verduras 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas 1 cucharada sopera de Aguacate hass			
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.			

Domingo	Sándwich de panela
Desayuno	
	Ingredientes 1 Lechuga, pepino, tomate al gusto 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa 1 2 rebanada de Pan integral 40kcal 1 70 gramos de Queso panela light Procedimiento 1. Preparar un sándwich con los ingredientes.

Domingo	Ensalada caprese
Snack 1	
	Ingredientes 1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. al gusto 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva 1 3/4 de pieza de Jitomate bola 1 1 taza de Arúgula 1 1 rebanada de Pan tostado integral 1 20 gramos de Queso panela Procedimiento 1. Rebanar queso panela y jitomate. 2. Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. 3. Acompañar con pan tostado integral.

Domingo	Chop suey
Comida	
	Ingredientes 1 salsa de soya al gusto 1 diente de ajo picado al gusto 1 1/3 de taza de germen de soya 1 1/2 taza de elote amarillo desgranado 1 1 taza de garbanzo cocido 1 1 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados 1 2 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva Procedimiento 1. Sofreír en un sartén el aceite de oliva con la cebolla y el ajo. 2. Cuando la cebolla se vuelva translúcida agregar el resto de los ingredientes. 3. Agregar la salsa de soya con un poco de agua y tapar durante 8 minutos.

Domingo

Snack 2

Toronja con almendras



Ingredientes

- 1 pieza de Toronja
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

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

Domingo

Cena

Yogurt con fresa, plátano y nuez



Ingredientes

- 1/4 pieza de Plátano
- 1/4 de taza de Fresa
- 1 taza de Yogurt light
- 2 1/2 cucharadas cafeteras de nuez picada

Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.