

Lunes	Tacos de panela con verduras
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Jitomate1 taza de Espinaca cruda picada2 piezas de Tortilla de maíz60 gramos de Queso panela2 cucharadas soperas de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Lunes	Mug Cake Frutos Rojos
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">27 gramos de Blueberries1 cucharada soperas de Avena en hojuelas2 piezas de Clara de huevo1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Muele la avena para formar harina.En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, blueberries, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.Agregar de topping crema de cacahuete.

Lunes

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

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

Lunes

Granola-Yogurt Bowl

Cena



Ingredientes

- | 94 gramos de Yogurt sin lácteos
- | 18 gramos de Granola con fruta seca, baja en grasas
- | 4 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Martes

Huarache de nopal con frijoles

Desayuno



Ingredientes

- | 1 1/2 cucharada de servir de Frijoles
- | 1 1/2 cucharada sopera de crema
- | 2 piezas de Nopal
- | 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Asar los Nopales en comal.
2. Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.

Martes

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

1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
2. Acompañar con almendras.

Martes

Macarrones en salsa de tomate con atun

Comida



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Aguacate
- | 1 pieza de Pimiento fresco
- | 1 pieza de Cebolla
- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 2 pieza de Tomate
- | 2 Hojas Laurel
- | 60 gramos de Macarron crudo
- | 105 gramos de Atun fresco

Procedimiento

1. Cocer la pasta en agua, con 1 hoja de laurel.
2. Cortar los vegetales (al gusto) En un sartén aparte poner el aceite, la cebolla, pimiento y el tomate agregando las especias al gusto, una ves listo ponerlo a licuar.
3. la salsa previamente preparada se le agregara el atún.
4. Servir los Macarrones y bañar con las salsa, acompañar con el aguacate.

Martes

Pan con alfalfa

Snack 2



Ingredientes

- | 1 taza de Germen de alfalfa
- | 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal
- | 1 cucharada sopera de Guacamole
- | 2 rebanada de Tomate
- | 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Untar el guacamole al pan integral, el queso, tomate y germen de alfalfa, disfruta.

Martes

Sopa de lentejas con queso

Cena



Ingredientes

- | 1/4 de taza de Jugo de tomate
- | 3/4 de taza de Lenteja cocida
- | 15 gramos de Queso de soya
- | 1/3 de pieza de Aguacate hass

Procedimiento

1. Cocer las lentejas al gusto con jugo de tomate.
2. Emplatar y decorar con queso vegano y aguacate.

Miércoles

Omelette con champiñones

Desayuno



Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 taza de Champiñones rebanados
- | 1 pieza de Clara de huevo
- | 1 pieza de Jitomate guaje
- | 1 pieza de huevo entero
- | 3 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas

Procedimiento

1. En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero.
2. Agregar los champiñones a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal).
3. Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear.
4. Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.

Miércoles

Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Snack 1



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.

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	Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole
Snack 2	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 cucharada sopera de Guacamole1 5 piezas de Galletas Habaneras1 30 gramos de Queso oaxaca light
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el queso.2. Untar las galletas con el guacamole.

Miércoles	Yogurt con frutos rojos
Cena	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 1/2 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)1 10 piezas Almendras1 50 gramos de Queso cottage light1 75 gramos de Yogurt griego
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar el yogurt griego con el queso cottage.2. Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla.3. Usar de topping las almendras picadas.

Jueves	Tostada de picadillo con verduras
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Cebolla cruda1 1/2 pieza de Zanahoria1 1/2 pieza de Tomate2 piezas de Tostadas deshidratadas2 cucharada sopera de Guacamole4 piezas de Papa Cabray55 gramos de Molida de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar en cubos finos los vegetales.En un sartén a fuego bajo poner a cocer la carne molida, después agregar los vegetales.Servir el preparado a las tostadas y acompañar con guacamole.Acompañar con papa cambray.

Jueves	Quesadilla Mozzarella
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Tortilla de maíz28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas y añadir el queso.Acompañar con guacamole.

Jueves	Tacos de bistec con papa
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Jitomate bola68 gramos de Papa cocida3 piezas de Tortilla de maíz120 gramos de Bistec2 cucharadas cafetera de Aceite2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar la carne y montar taquitos.Acompañar con verdura, papa y guacamole.

Jueves

Snack 2



Barrita de cereal y almendras

Ingredientes

- | 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- | 10 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la barrita con almendras.

Jueves

Cena



Ensalada de pollo con papa

Ingredientes

- | apio al gusto
- | 1/2 pieza de papa picada
- | 1 pieza de manzana
- | 1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- | 60 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Cocer la pechuga de pollo y la papa.
2. Una vez que estén bien cocidos, mezclar en un bowl con el apio y la mayonesa.
3. Acompañar con manzana picada.

Viernes

Desayuno



Omelet a la mexicana

Ingredientes

- | 1/2 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)
- | 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros
- | 1 1/2 rebanadas de pan integral
- | 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- | 3 piezas de claras de huevo

Procedimiento

1. En un sartén, colocar el aceite.
2. Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.
3. Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.

Viernes

Manzana con zanahoria y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de manzana roja
- 8 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- 10 piezas de almendras

Procedimiento

1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Viernes

Milanesa de pollo con puré y ensalada

Comida



Ingredientes

- 135 gramos de Milanesa de pollo
- 1 pieza de Papa cocida
- 1 taza de Mezcla de verduras
- 2 tazas de Fruta picada
- 1 cucharada sopera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.
 - 2) Hervir la papa en agua para preparar el puré.
 - 3) Preparar una ensalada con los vegetales.
- Postre: Fruta picada.

Viernes

Galletas marías con yogurt

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

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 soperas de Guacamole

Procedimiento

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

Sábado

Tacos de claras de huevo con acelgas

Desayuno



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.

Sábado

Plátano con crema de cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Plátano
- | 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- | 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Sábado	Bowl de salmón
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Espinaca cruda picada1 taza de Arroz cocido120 gramos de Salmón2 cucharadas soperas de Guacamole2 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar el salmón a fuego medio.Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.

Sábado	Papitas cambray con queso panela
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 cucharada soperas de Mantequilla6 piezas de Papa cambray30 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.Una vez listas agregar mantequilla y queso panela.

Sábado	Pan tostado con pollo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada de servir de Frijol molido1 1/2 de pieza de Pan tostado80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda46.5 gramos de Aguacate mediano1/4 de taza de Fruta picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer el pollo y desmenuzarlo.Untar los frijoles en el pan tostado y colocar encima el pollo desmenuzado con rebanadas de aguacate. Postre: Fruta picada.

Domingo	Chilaquiles light						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 369">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 373 914 422">1 1/3 de pieza de Aguacate mediano</td><td data-bbox="951 373 1166 422">3 tazas de Totopos horneados Susalia</td><td data-bbox="1279 384 1494 411">1 pieza de Jitomate</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 914 506">1 cucharada de servir de Frijol molido</td><td data-bbox="951 457 1239 506">60 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td><td data-bbox="1279 457 1494 506">1 taza de Espinaca cruda picada</td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 558">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 946 583">1. Colocar en un sartén los totopos.<li data-bbox="597 585 1154 606">2. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.<li data-bbox="597 609 1045 630">3. Integrar el pollo desmenuzado y espinacas.<li data-bbox="597 632 1295 653">4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.	1 1/3 de pieza de Aguacate mediano	3 tazas de Totopos horneados Susalia	1 pieza de Jitomate	1 cucharada de servir de Frijol molido	60 gramos de Pechuga de pollo sin piel	1 taza de Espinaca cruda picada
1 1/3 de pieza de Aguacate mediano	3 tazas de Totopos horneados Susalia	1 pieza de Jitomate					
1 cucharada de servir de Frijol molido	60 gramos de Pechuga de pollo sin piel	1 taza de Espinaca cruda picada					

Domingo	Jícama, zanahoria y almendras			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 978 711 999">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1003 849 1031">1 taza de zanahoria</td><td data-bbox="951 1003 1138 1031">1 taza de jícama</td><td data-bbox="1230 1003 1463 1031">10 piezas almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1062 727 1083">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1087 1166 1108">1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).<li data-bbox="597 1110 889 1131">2. Acompañar con almendras.	1 taza de zanahoria	1 taza de jícama	10 piezas almendras
1 taza de zanahoria	1 taza de jícama	10 piezas almendras		

Domingo	Ensalada con pollo a la plancha						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1474 711 1495">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1499 906 1547">1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</td><td data-bbox="967 1499 1130 1547">80 gramos de Quinoa</td><td data-bbox="1222 1509 1503 1537">1 1/2 de taza de Lechuga</td></tr><tr><td data-bbox="634 1583 857 1631">1 taza de Mezcla de verduras</td><td data-bbox="967 1583 1146 1631">1/3 de pieza de Aguacate hass</td><td data-bbox="1222 1583 1503 1631">4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar</td></tr></table> <p data-bbox="597 1663 727 1684">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1688 1409 1709">1) Mezclar la lechuga con el pollo en cuadritos, las verduras, quinoa y el aguacate.<li data-bbox="597 1711 797 1732">2) Agregar aderezo.	1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	80 gramos de Quinoa	1 1/2 de taza de Lechuga	1 taza de Mezcla de verduras	1/3 de pieza de Aguacate hass	4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar
1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	80 gramos de Quinoa	1 1/2 de taza de Lechuga					
1 taza de Mezcla de verduras	1/3 de pieza de Aguacate hass	4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar					

Domingo

Snack 2



Nopal asado relleno de queso panela

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Domingo

Cena



Taco arabe con pollo y aguacate

Ingredientes

- 1 taza de Lechuga
- 1 pieza de Pan pita Taquero
- 3 cucharada sopera de Guacamole
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Poner a cocer el pollo, calentar la pieza de pan pita.
2. Agregar al pan pita el guacamole, lechuga y el pollo anteriormente preparado.