

Lunes	Ensalada de aguacate con atún
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Pepino sin semilla1 pieza de Tomate2 cucharada sopera de Guacamole4 cucharada cafetera de Semillas de hemp2 piezas de Pan Tostado45 gramos de Atún fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar los vegetales.En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con pan tostado.

Lunes	Rollitos de calabaza con queso panela
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Calabaza1/2 cucharada cafetera de Aceite40 gramos de Queso panela4 pieza de Habaneras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.Acompañar con galletas habaneras.

Lunes	Enchiladas suizas
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">salsa verde casera al gusto1/3 de pieza de aguacate2 cucharada sopera de crema light4 piezas de tortilla de maíz30 gramos de queso oaxaca light90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela* (opcional).

Batido de almendras

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 lata de Yogurt griego sin azúcar
- 1 1 taza de Fresas picadas
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 9 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar la avena para crear harina.
2. Agregar las claras y condimentos al gusto, volver a licuar y dejar reposar.
3. Pasar la mezcla a un sartén antiadherente y hacer tortillas delgadas.
4. Rellenar con yogurt, almendras y fresas.

Crepas de avena con fresas

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 1/2 taza de Verduras (Cebolla, chile)
- 1 2 taza de Espinacas
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas
- 1 90 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Cocinar las verduras en un sartén, agregar las espinacas y el queso.
2. Dejar que se gratine.
3. Acompañar con tortillas y aguacate.

Espinacas con queso

Martes	Pan con alfalfa
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Germen de alfalfa1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal1 cucharada sopera de Guacamole2 rebanada de Tomate40 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Untar el guacamole al pan integral, el queso, tomate y germen de alfalfa, disfruta.

Martes	Salsa de queso con calabaza
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Frijol Cocido1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo1 pieza de Tostada deshidratada120 gramos de Queso panela1/2 pieza de Papa1 pieza de Calabaza2 piezas de Tomate1/2 cucharada cafetera de Comino1 pieza de Naranja2 cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">cocer los tomates en agua, una vez que esta hirviendo ponerlo a licuar y agregar comino, sal y ajo.cutar el queso y la calabaza en cubos ponerlos en sartén y agregar el tomate previamente licuadaacompañar con los frijoles, papa y tostada deshidratada.postre: Manzana.

Martes	Yogurt con mango y almendras
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2/4 de taza de Yogur light1/2 pieza de Mango de manila8 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Rebanar o licuar la fruta.Agregar el yogurt y las almendras picadas.

Martes

Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 taza de cebolla picada
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 taza de melón picado
- 1 1 taza de espinacas
- 1 1 rebanada de pan integral
- 1 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1 2 piezas de claras de huevo
- 1 30 gramos de queso oaxaca light

Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.
2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso oaxaca light.
3. Servir con aguacate y pan integral Postre: melón picado.

Miércoles

Huevo con chorizo de champiñón

Desayuno



Ingredientes

- 1 Chile ancho y especias al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 pieza de Claras de huevo
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1 1/2 taza de Champiñones crudos
- 1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 40 gramos de Queso panela light
- 1 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Picar finamente los champiñones y guisar con chile ancho y especias.
2. Dejar que seque bien.
3. Agregar el huevo y revolver.
4. Acompañar con tortillas, frijoles, panela y aguacate.

Miércoles

Totopos con frijoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 1/4 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas

Procedimiento

1. Acompañar los totopos con salsa, jitomate, aguacate y frijoles.

Miércoles

Salmón en salsa de naranja

Comida



Ingredientes

- 1 3 piezas de Naranja
- 1 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 4 piezas de Nopal crudo
- 1 3 cucharadas cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 1 150 gramos de Salmón fresco

Procedimiento

- 1) Colocar en un sartén el jugo de la naranja, así como la miel de maple y hervir. Una vez que llegue a ebullición se cocina por 15 minutos a fuego bajo más hasta formar una especie de salsa. Fuera del fuego se añade un poco de aceite y reservamos.
- 2) Horneamos el salmón a 200 °C durante 15 minutos.
- 3) Servir el salmón sobre una cama de nopales con la salsa encima, acompañado de arroz.

Miércoles

Coctel de frutas y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 1 14 piezas de almendras

Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

Miércoles

Portobello relleno de Quinoa

Cena

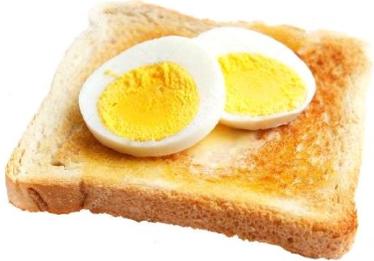


Ingredientes

- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Portobello
- 1 40 gramos de Quinoa
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Lavar y limpiar los champiñones.
2. En un sartén a fuego medio, poner la cucharadita de aceite y colocar el portobello a cocinar por cada lado hasta que estén ligeramente dorados.
3. Preparar la quinoa y una vez lista vaciarlo al portobello y espolvorear queso Oaxaca y dejar derretir.

Jueves	Pan con huevo duro y queso panela
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto1 1 pieza de manzana1 1 pieza de huevo duro1 40 gramos de queso panela1 1 rebanada de pan integral Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Hervir el huevo.2. Colocar sobre el pan tostado acompañado de queso panela.3. Servir acompañado de ensalada de verduras.4. Postre: manzana.

Jueves	Verduras con aderezo
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Galletas habaneras1 1 1/2 taza de Verduras1 6 cucharada sopera de Aderezo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar las verduras con aderezo.

Jueves	Pechuga de pollo rellena
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Cebolla y ajo1 1 taza de Elote1 14 pieza de Almendras1 1/2 taza de Ejotes1 1 cucharada cafetera de Mantequilla1 40 gramos de Queso panela light1 1 pieza de Jitomate1 1 taza de Uvas congeladas1 210 gramos de Milanese de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar el relleno guisando el ajo con cebolla, jitomate y queso panela.2. Agregar el relleno a la milanese de pollo, enrollar y asegurar con un palillo.3. Acompañar con ejotes y elote con mantequilla.4. Comer la fruta y almendras como postre.

Jueves

Fruta con requesón

Snack 2



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.

Jueves

Taquitos de queso panela y champiñón

Cena



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
- | 3 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.

Viernes

Rajas con crema light

Desayuno



Ingredientes

- | 1/4 taza de Cebolla rebanada
- | 1 pieza de tortilla
- | 2 pieza de Chile poblano
- | 3 cucharada sopera de Crema ácida
- | 40 gramos de queso panela

Procedimiento

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.

Viernes

Pera al horno

Snack 1



Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/4 taza de Yogur griego sin azúcar
- 1 1/2 pieza de Pera
- 1 8 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.

Viernes

Tostadas de ceviche de pescado

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 1 3/4 taza de Jugo de limón
- 1 1 pieza de Aguacate hass
- 1 1 taza de coctel de frutas (mezcla de frutas)
- 1 5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas
- 1 200 gramos de Filete de pescado cortado en cubos

Procedimiento

1. Cortar el pescado en cubos y dejar reposar como mínimo dos horas en el jugo de limón en el refrigerador.
2. Servir en tostadas con aguacate y acompañar con pico de gallo al gusto.

Viernes

Mason jar

Snack 2



Ingredientes

- 1 Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto

Procedimiento

1. Disfruta de un snack saludable.

Viernes

Cena



Ingredientes

- | 1 taza de Zanahoria rallada
- | 1 taza de Pepino rallado
- | 3 pieza de Tortillas de jicama
- | 4 cucharada sopera de Guacamole
- | 6 pieza de Habaneras
- | 4 1/2 cucharada sopera de Requesón

Procedimiento

1. Lavar los vegetales y rallarlos.
2. Tomar una tortilla de jicama e ir agregando la Cucharada sopera de requesón junto con los vegetales.
3. Tomar las galletas habaneras y untar el guacamole.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- | 1/4 de taza de Salsa de chile
- | 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 2 piezas de Clara de huevo
- | 1 pieza de Huevo fresco
- | 4 disparos de un segundo Aceite en spray
- | 1 1/2 de pieza de Naranja

Procedimiento

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.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- | 1 taza de Melón
- | 3 cucharadas soperas de Queso cottage
- | 10 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado

Platón de quinoa con pollo

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 90 gramos de Quinoa
- 1 3 Hojas de Lechuga romana
- 1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar la quinoa.
2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
3. Integrar los ingredientes en un platón.

Sábado

Piña colada

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 taza de Leche de coco sin azúcar Silk
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo
- 1 50 gramos de Piña picada
- 1 2 cucharadas cafetera de Creama de coco natural

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).

Sábado

Sándwich de atún

Cena



Ingredientes

- 1 2/3 de lata de Atún en agua drenado
- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 2 cucharadas cafetera de Mayonesa
- 1 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.

Procedimiento

1. Mezclar el atún con mayonesa, los vegetales y servir sobre los panes.

Domingo	Cupcakes salados										
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 296 711 317">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 321 862 369">1 1/3 taza Hojuelas de avena</td><td data-bbox="959 331 1208 359">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="1305 321 1495 369">1 1/2 taza Pico de gallo</td></tr><tr><td data-bbox="634 405 911 453">1 1 rebanada de Jamón de pavo</td><td data-bbox="959 415 1159 443">1 1 pieza de Huevo</td><td data-bbox="1305 405 1438 453">1 1 1/2 taza Espinacas</td></tr><tr><td data-bbox="634 489 862 537">1 2 pieza de Claras de huevo</td><td data-bbox="959 489 1268 537">1 40 gramos de Queso panela light</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 569 727 590">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 594 1425 642">1. Picar el jamón, queso y espinacas, mezclar con el huevo como si fuera omelette y condimentar al gusto.<li data-bbox="597 646 1511 695">2. Pasar a un molde de muffins engrasado con aceite en aerosol y hornear por 15 minutos a 180°.<li data-bbox="597 699 878 720">3. Acompañar con aguacate.		1 1/3 taza Hojuelas de avena	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza Pico de gallo	1 1 rebanada de Jamón de pavo	1 1 pieza de Huevo	1 1 1/2 taza Espinacas	1 2 pieza de Claras de huevo	1 40 gramos de Queso panela light	
1 1/3 taza Hojuelas de avena	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza Pico de gallo									
1 1 rebanada de Jamón de pavo	1 1 pieza de Huevo	1 1 1/2 taza Espinacas									
1 2 pieza de Claras de huevo	1 40 gramos de Queso panela light										

Domingo	Ensalada caprese							
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 898 711 919">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 924 980 999">1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. al gusto</td><td data-bbox="1019 934 1279 982">1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td><td data-bbox="1321 934 1507 982">1 3/4 de pieza de Jitomate bola</td></tr><tr><td data-bbox="634 1045 834 1073">1 1 taza de Arúgula</td><td data-bbox="1019 1035 1240 1083">1 1 rebanada de Pan tostado integral</td><td data-bbox="1321 1035 1495 1083">1 40 gramos de Queso panela</td></tr></table> <p data-bbox="597 1115 727 1136">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1140 954 1161">1. Rebanar queso panela y jitomate.<li data-bbox="597 1165 1312 1186">2. Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.<li data-bbox="597 1190 987 1211">3. Acompañar con pan tostado integral.		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 40 gramos de Queso panela
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 40 gramos de Queso panela						

Domingo	"Volcanes" de verdura							
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1451 711 1472">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1476 878 1524">1 3 piezas de Tortilla de maíz</td><td data-bbox="959 1476 1208 1524">1 105 gramos de Queso de soya</td><td data-bbox="1256 1476 1442 1524">1 1/3 de pieza de Aguacate hass</td></tr><tr><td data-bbox="634 1560 906 1608">1 1/2 de taza de Mezcla de verduras</td><td data-bbox="959 1560 1219 1608">1 1/2 de taza de Salsa de chile</td><td data-bbox="1256 1560 1479 1608">1 68 gramos de Papa cocida</td></tr></table> <p data-bbox="597 1640 727 1661">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1665 1219 1686">1. Calentar las tortillas en el comal hasta que queden tostadas.<li data-bbox="597 1690 938 1711">2. Añadir queso vegano y gratinar.<li data-bbox="597 1715 1052 1736">3. Coronar con las verduras de tu preferencia.<li data-bbox="597 1740 1019 1761">4. Acompañar con aguacate, salsa y papa.		1 3 piezas de Tortilla de maíz	1 105 gramos de Queso de soya	1 1/3 de pieza de Aguacate hass	1 1/2 de taza de Mezcla de verduras	1 1/2 de taza de Salsa de chile	1 68 gramos de Papa cocida
1 3 piezas de Tortilla de maíz	1 105 gramos de Queso de soya	1 1/3 de pieza de Aguacate hass						
1 1/2 de taza de Mezcla de verduras	1 1/2 de taza de Salsa de chile	1 68 gramos de Papa cocida						

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 taza de Brócoli cocido
- | 1 pieza de Huevo cocido
- | 2 rebanada de Pan integral 40 kcal
- | 4 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Huevo cocido y brócoli

Domingo

Cena



Ingredientes

- | Soya baja en sodio al gusto
- | 1/4 taza de Arroz
- | 1 taza de Verduras
- | 10 pieza de Almendras
- | 150 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Cocinar el pollo en cubos a la plancha y agregar las verduras, almendras y salsa de soya.
2. Acompañar con arroz.

Pollo oriental