

Lunes	Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 taza de cebolla picada1/3 de pieza de aguacate1/2 taza de melón picado1 taza de espinacas1 rebanada de pan integral1 cucharada de servir de frijol molido2 piezas de claras de huevo30 gramos de queso oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso oaxaca light.Servir con aguacate y pan integralPostre: melón picado.

Lunes	Fruta con requesón
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Fruta picada36 gramos de Requesón promedio1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar los ingredientes en un tazón.

Lunes	Chile relleno de Quinoa y requeson
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Tomate1/2 cucharada cafetera de Aceite1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo1/2 pieza de Aguacate1 taza de Germen de alfalfa2 pieza de Chile poblando3 pieza de Cebolla cambray60 gramos de Quinoa7 1/2 cucharada sopera de Requeson Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Poner a cocer la Quinoa en agua.En un sartén acitronar la cebolla con el aceite y el ajo, después agregas los vegetales restantes junto con la quinoa.tatamar el chile, y pelar.rellenar el chile con el preparado de vegetales y quinoa, al final poner como cama el germen de alfalfa y agregar las cucharadas de requesón con el aguacate.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Tostada de maíz horneada
- 1 taza de Nopal cocido
- 1 pieza de Jitomate
- 20 gramos de Queso fresco
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate.
- 2) Servir en tostadas con queso encima.

Tostadas con nopalitas

Lunes

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.

Tacos de panela con verduras

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 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

Procedimiento

1. Colocar en un sartén los totopos.
2. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.
3. Integrar el pollo desmenuzado y espinacas.
4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.

Chilaquiles light

Martes

Yogurt con chocolate y fresas

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Martes

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 cucharada sopera de aceite de oliva
- 1 1 taza de garbanzo cocido
- 1 2 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados

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.

Martes

Garbanzos rostizados

Snack 2



Ingredientes

- 1 Ajo y paprika en polvo al gusto al gusto
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 80 gramos de Garbanzo cocido

Procedimiento

1. Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva.
2. Hornear a 170 °C por 25 minutos.
3. Retirar del horno y agregar los condimentos.
4. Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 pieza de huevo entero
- 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Romper las tostadas en trozos.
2. Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner el huevo estrellado y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.
3. Acompañar con aguacate.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 60 gramos de Queso panela
- 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz
- 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.
2. Dejar hervir.
3. Acompañar con tortilla y guacamole.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada soperas de Mermelada baja en azúcar
- 1 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.

Miércoles	Sopa de garbanzos y espinacas									
<p data-bbox="289 279 397 310">Comida</p> 	<p data-bbox="597 296 706 321">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 331 911 363">1/3 de pieza de aguacate</td> <td data-bbox="954 321 1182 373">1 pieza de diente de ajo</td> <td data-bbox="1219 321 1500 373">1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 401 889 453">1 1/2 taza de garbanzo cocido</td> <td data-bbox="954 401 1175 453">2 piezas de Tomate guaje</td> <td data-bbox="1219 401 1442 453">2 tazas de caldo de verduras</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 485 894 537">2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva</td> <td data-bbox="954 485 1175 537">4 tazas de espinaca cruda picada</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 569 727 594">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 594 1349 619">1. En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore. <li data-bbox="597 619 1484 667">2. Una vez que estén dorados agregar el caldo de verduras, dejar 15 minutos o hasta que hierva, pasar a la licuadora y condimentar al gusto. <li data-bbox="597 667 1295 693">3. Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas. <li data-bbox="597 693 1354 718">4. Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere. 	1/3 de pieza de aguacate	1 pieza de diente de ajo	1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza	1 1/2 taza de garbanzo cocido	2 piezas de Tomate guaje	2 tazas de caldo de verduras	2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva	4 tazas de espinaca cruda picada	
1/3 de pieza de aguacate	1 pieza de diente de ajo	1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza								
1 1/2 taza de garbanzo cocido	2 piezas de Tomate guaje	2 tazas de caldo de verduras								
2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva	4 tazas de espinaca cruda picada									

Miércoles	Arándanos, almendras y jícama			
<p data-bbox="289 829 397 861">Snack 2</p> 	<p data-bbox="597 978 706 1003">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1003 948 1056">1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar</td> <td data-bbox="1008 1003 1252 1056">3/4 de taza de jícama picada</td> <td data-bbox="1321 1003 1451 1056">10 piezas de Almendras</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1087 727 1113">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1113 862 1138">1. Mezclar los ingredientes. 	1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar	3/4 de taza de jícama picada	10 piezas de Almendras
1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar	3/4 de taza de jícama picada	10 piezas de Almendras		

Miércoles	Pan tostado con frijoles y aguacate						
<p data-bbox="305 1379 381 1411">Cena</p> 	<p data-bbox="597 1451 706 1476">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1476 846 1528">1/3 de pieza de Aguacate mediano</td> <td data-bbox="906 1476 1159 1528">1 taza de Melón picado</td> <td data-bbox="1268 1476 1516 1528">1 cucharada de servir de Frijol molido</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1560 850 1612">1 pieza de Jitomate guaje o saladet</td> <td data-bbox="906 1560 1214 1612">2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)</td> <td data-bbox="1268 1560 1516 1612">5 piezas de Almendra</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1644 727 1669">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1669 760 1694">1. Tostar el pan. <li data-bbox="597 1694 786 1719">2. Untar los frijoles. <li data-bbox="597 1719 1263 1745">3. Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan. <li data-bbox="597 1745 1182 1770">4. Cortar el melón en cuadros y acompañar con almendras. 	1/3 de pieza de Aguacate mediano	1 taza de Melón picado	1 cucharada de servir de Frijol molido	1 pieza de Jitomate guaje o saladet	2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)	5 piezas de Almendra
1/3 de pieza de Aguacate mediano	1 taza de Melón picado	1 cucharada de servir de Frijol molido					
1 pieza de Jitomate guaje o saladet	2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)	5 piezas de Almendra					

Jueves Desayuno	Yogurt con fresa, plátano y nuez
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 pieza de Plátano1 1/2 taza de Fresa3 cucharadas cafeteras de nuez picada1 taza de Yogurt light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

Jueves Snack 1	Helado de fruta natural
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Fruta congelada7 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Jueves Comida	Chop suey
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">salsa de soya al gusto1 diente de ajo picado al gusto1/3 de taza de germen de soya1/2 taza de elote amarillo desgranado1 cucharada sopera de aceite de oliva1 taza de garbanzo cocido2 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Sofreír en un sartén el aceite de oliva con la cebolla y el ajo.Cuando la cebolla se vuelva translúcida agregar el resto de los ingredientes.Agregar la salsa de soya con un poco de agua y tapar durante 8 minutos.

Jueves

Snack 2



Pan tostado con queso cottage y aguacate

Ingredientes

- 1 rebanada de Pan tostado
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 3 cucharada sopera de Queso cottage

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Servir con queso cottage y aguacate.

Jueves

Cena



Huarache de nopal con frijoles

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.

Viernes

Desayuno



Pan tostado con huevo y tomate

Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Pan tostado
- 2 pieza de Huevo

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.

Viernes

Snack 1



Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Comida



Tallarines con vegetales

Ingredientes

- 1 salsa teriyaki al gusto
- 1 1/2 taza de zanahoria
- 1 1/2 pieza de Calabacita
- 1 1/2 taza de champiñón cocido
- 1 1 1/3 de taza de Tallarin cocido
- 1 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 1 100 gramos de tofu

Procedimiento

1. Cortar los vegetales y saltear en un sartén con aceite de oliva.
2. En una olla a parte, cocinar la pasta con agua hasta que tenga una consistencia al dente.
3. Mezclar los vegetales y tallarines en la olla, agregar el tofu y la salsa teriyaki.

Viernes

Snack 2



Nachos ligeros con guacamole

Ingredientes

- 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 1 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 20 gramos de queso panela desmoronado
- 1 60 gramos de totopos de nopal horneados

Procedimiento

1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.
2. Servir con totopos horneados.

Viernes

Cena



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Pimiento rojo
- | 1/2 pieza de Papa
- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 3 piezas de Tortillas delgaditas
- | 4 piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Lavar y cortar lo vegetales.
2. Cortar la papa en rodajas y en un sartén ponerlas a cocer a fuego bajo.
3. Una ves cocidas a termino medio poner los vegetales y vaciar el huevo Acompañar con tortilla.

Tortilla de papa

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- | 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- | 5 piezas de Almendras
- | 50 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Yogurt con granola y almendras

Sábado	Ensalada veggie con arándanos y piña
Comida	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de pimiento fresco1/3 de pieza de aguacate1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado2 piezas de limón1/4 de taza de arándano seco2/3 de taza de edamames (soya cocida)2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado1/4 de taza de piña picada1 cucharada cafetera de aceite de oliva2 tazas de espinaca cruda2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer la quinoa en agua hirviendo durante 12 minutos.En un sartén, cocinar la piña por 5 minutos.En un plato hondo mezclar la quinoa con las espinacas, la lechuga, el pimiento, los edamames, los arándanos, la piña y el aguacate.Para la vinagreta, mezclar el jugo de limón, el aceite de oliva, el jengibre y una pizca de sal.Verter la vinagreta en la ensalada y agregar el cacahuete.

Sábado	Yogurt con manzana y crema de cacahuete
Snack 2	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 pieza de Manzana verde golden1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete50 mililitros de Yogurt griego
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Sábado	Enfrijoladas
Cena	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate60 gramos de Queso panela rallado1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.Acompañar con aguacate.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Nopal cocido
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Calentar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el nopal, el huevo y dejar cocinar a fuego medio.
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.

Nopalitos con huevo

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 taza de Leche light
- 1 7 piezas de Fresas Medianas
- 1 7 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.

Cubitos de Fruta

Domingo

Snack 2

Rice cake con fresa y cacahuete



Ingredientes

- 1 pieza de Galletas de arroz
- 1/2 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Domingo

Cena

Nachos veganos



Ingredientes

- 35 gramos de Queso de soya
- 1 1/2 de pieza de Chile jalapeño
- 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- 30 gramos de Totopos de maíz horneados
- 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. En un plato montar los totopos y coronar con todos los toppings.