

Lunes	Taquitos de queso panela y champiñón
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Salsa casera sin aceite al gusto1 1/4 taza de Cebolla rebanada1 1/2 taza de Champiñones picados1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla1 2 pieza de Tortillas de maíz1 60 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Lunes	Elote preparado
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 cucharada cafetera de Crema ligera1 1 1/2 pieza de Elote entero1 30 gramos de Queso panela rallado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

Lunes	Filete de res en salsa de tomate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 120 gramos de Filete de res1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 1 pieza de Papa cocida1 1/4 de taza de Arroz cocido1 1 taza de Uva verde1 1 cucharada sopera de Aceite1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua.2) En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate.3) Preparar arroz cocido con zanahoria.

Lunes

Melón con queso cottage y almendras

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Lunes

Revueltos de huevo y tomate

Cena



Ingredientes

- | 1/2 de pieza de Jitomate bola
- | 2 piezas de Tortilla de maíz
- | 1 pieza de Clara de huevo
- | 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- | 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.
3. Acompañar con tortillas.

Martes

Enfrijoladas

Desayuno



Ingredientes

- | 1/3 de pieza de aguacate
- | 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite
- | 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- | 60 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.
2. Acompañar con aguacate.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 Canela molida y vainilla al gusto
- 1 1/2 taza de Leche de almendra
- 1 1 cucharada cafetera de Granola
- 1 5 piezas de Almendra triturada
- 1 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.
2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera. Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3/4 taza de Arroz
- 1 2 taza de Verduras al gusto
- 1 3 cucharada sopera de Aderezo light
- 1 150 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Cocinar la milanesa a la plancha.
2. Acompañar con arroz y verduras.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Papaya picada
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 36 gramos de Queso cottage
- 1 2 cucharadas cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Licuar la papaya con el queso y endulzante permitido (opcional). Agregar un chorrito de agua de ser necesario.
2. Servir frío con toppings de amaranto y coco.

Martes

Tostadas de atún

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 lata de Atún en agua drenado
- 1 1/2 taza de Mezcla de verduras
- 1 1 cucharada sopera de Aguacate hass
- 1 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas

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.

Miércoles

Quesadillas con frijoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole
- 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 45 gramos de Queso Oaxaca Lala Light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.
2. Servir con guacamole.

Miércoles

Energy balls

Snack 1



Ingredientes

- 1 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 1 cucharada cafetera de Cococa en polvo

Procedimiento

1. Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena).
2. Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.

Miércoles	Fideos de arroz con pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda1 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda1 70 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos1 100 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar las verduras en julianas.2. Calentar un sartén con aceite a fuego medio y saltear las verduras.3. Añadir el pollo y dejar cocinar.4. Agregar los fideos de arroz previamente cocidos al sartén y mezclar todo.5. Condimentar al gusto con ingredientes permitidos.

Miércoles	Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)1 1 cucharada sopera de plátano machacado1 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.2. Untar sobre el rice cake.

Miércoles	Omelette con acelgas y jitomate
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de pieza de Jitomate1 1/2 de taza de Acelga cruda1 2 piezas de Naranja1 1 pieza de Tortilla de maíz1 2 piezas de Clara de huevo1 2 disparos de un segundo Aceite en spray1 1 pieza de Huevo entero fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén calentar el aceite.2. Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.3. Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.4. Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

Jueves	Claras de huevo con espinacas
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate1/2 taza de cóctel de frutas1 rebanada de pan integral2 piezas de claras de huevo2 tazas de espinacas2 cucharada sopera de leche light o vegetal40 gramos de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche.Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas.Servir con aguacate y pan integral.Postre: cóctel de frutas con yogurt griego (utilizar endulzante artificial sin calorías en caso necesario).

Jueves	Galletas marías con yogurt
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Galletas marías5 piezas de Almendras60 gramos de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

Jueves	Alambre Tradicional
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Cebolla1 pieza de Pimiento rojo1 cucharada cafetera de Aceite2 tazas de Papaya picada3 piezas de Tortillas delgaditas30 gramos de Queso Oaxaca light105 gramos de Ternera Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar los vegetalesEn un sartén a fuego medio, asar los vegetales y la carne.Una ves listo integral el queso Oaxaca y dejar derretir.Postre: Papaya.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de plátano
- 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 3 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Plátano con queso cottage y almendra

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de rebanada de Pan tostado
- 3 tazas de Champiñón crudo entero
- 1 1 cucharada soperas de Queso vegano untable
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Ajo

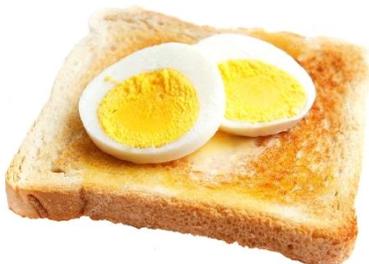
Procedimiento

- 1) En un sartén a fuego medio saltear los champiñones con el ajo.
- 2) Untar el queso sobre el pan tostado y colocar encima el champiñón preparado y unas hojitas de tomillo.

Toast de champiñón con queso vegano

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto
- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 1 pieza de huevo duro
- 1 1 rebanada de pan integral
- 40 gramos de queso panela

Procedimiento

1. Hervir el huevo.
2. Colocar sobre el pan tostado acompañado de queso panela.
3. Servir acompañado de ensalada de verduras.
4. Postre: manzana.

Pan con huevo duro y queso panela

Viernes

Pan con crema de almendras y cacao

Snack 1



Ingredientes

- 1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao), al gusto
- 1 rebanada de Pan integral de 50 calorías por pieza
- 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.

Viernes

Bowl Arroz con pollo y espinaca

Comida



Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 taza de Arroz
- 2 taza de Espinaca
- 3 cucharada cafetera de Aceite
- 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.
2. Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.
3. Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.

Viernes

Tostada con dip de requesón

Snack 2



Ingredientes

- 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 3 cucharadas sopera de Quesón promedio
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Servir las tostadas con el requesón, guacamole y sal.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 1 3 piezas de tortillas de nopal o de maíz de 20 calorías cada una
- 1 40 gramos de camarón fresco
- 1 3 piezas de guayaba

Procedimiento

1. Cocinar los camarones en un sartén antiadherente.
2. Agregar el queso rallado.
3. Servir en taquitos con guacamole.
4. Postre: Guayaba.

Taquitos de camarón y queso

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 20 gramos de Queso de soya
- 1 2 piezas de Tortilla de nopal
- 1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 1 3 cucharadas cafetera de Salsa de ajonjolí
- 1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido

Procedimiento

1. Calentar la tortilla y añadir el queso con frijoles y espinacas.
2. Acompañar con salsa.

Quesadillas veganas con espinaca

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Plátano
- 1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Plátano con yogurt griego

Sábado	Fideos de arroz con pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda1 100 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada1 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 70 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar las verduras en julianas.2. Calentar un sartén con aceite a fuego medio y saltear las verduras.3. Añadir el pollo y dejar cocinar.4. Agregar los fideos de arroz previamente cocidos al sartén y mezclar todo.5. Condimentar al gusto con ingredientes permitidos.

Sábado	Sweet rice cake
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Fresa rebanada1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado1 1 pieza de Rice cake1 1/4 de taza de Frambuesa1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.

Sábado	Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de cebolla picada1 1 rebanada de pan integral1 15 gramos de queso oaxaca light1 1/3 de pieza de aguacate1 1 cucharada de servir de frijol molido1 1 taza de espinacas1 2 piezas de claras de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Domingo	Tacos de claras de huevo con acelgas						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 708 373">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 384 841 409">1 1/2 pieza de Papa</td><td data-bbox="898 373 1174 422">1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="1219 373 1442 422">1 3 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 841 506">1 3 piezas de Claras de huevo</td><td data-bbox="898 468 1130 493">1 11/2 taza de Acelgas</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 1507 611">1. lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una vez listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas.<li data-bbox="597 611 1174 636">2. Una vez listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer.<li data-bbox="597 636 1174 661">3. Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.	1 1/2 pieza de Papa	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 3 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)	1 3 piezas de Claras de huevo	1 11/2 taza de Acelgas	
1 1/2 pieza de Papa	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 3 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)					
1 3 piezas de Claras de huevo	1 11/2 taza de Acelgas						

Domingo	Tostada con dip de requesón			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 978 708 1003">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1003 862 1052">1 2 piezas de Tostada de maíz horneada</td><td data-bbox="922 1003 1190 1052">1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio</td><td data-bbox="1247 1003 1498 1052">1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</td></tr></table> <p data-bbox="597 1083 727 1108">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1108 1146 1134">1. Servir las tostadas con el requesón, guacamole y sal.	1 2 piezas de Tostada de maíz horneada	1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio	1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
1 2 piezas de Tostada de maíz horneada	1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio	1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole		

Domingo	Bowl Arroz con pollo y espinaca						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1453 708 1478">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1478 922 1526">1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo</td><td data-bbox="987 1488 1166 1514">1 1 taza de Arroz</td><td data-bbox="1344 1478 1466 1526">1 2 taza de Espinaca</td></tr><tr><td data-bbox="634 1562 906 1610">1 3 cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="987 1562 1287 1610">1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1642 727 1667">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1667 1276 1692">1. En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.<li data-bbox="597 1692 1109 1717">2. Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.<li data-bbox="597 1717 1490 1766">3. Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.	1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 1 taza de Arroz	1 2 taza de Espinaca	1 3 cucharada cafetera de Aceite	1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 1 taza de Arroz	1 2 taza de Espinaca					
1 3 cucharada cafetera de Aceite	1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel						

Domingo

Snack 2



Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo

Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Uva
- 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa
- 40 gramos de Pierna de cerdo
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.
- 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.
- 3) Servir acompañado de uvas.

Domingo

Cena



Tostada francesa con manzana

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.