

Lunes	Pan con queso y huevo estrellado
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 taza de Aguacate1 pieza de Pan tostado integral1 pieza de Huevo1 taza de Espinacas30 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar el huevo estilo estrellado en un sartén antiadherente.Calentar el pan y dejar que el queso se gratine por encima.Servir el resto de los ingredientes sobre el pan.

Lunes	Cubitos de Fruta
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Leche light6 Piezas de Almendras9 piezas de Fresas Medianas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y desinfectar las fresas.Poner a licuar las fresas y la leche.vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.Acompañar con almendras.

Lunes	Muslos de pollo con zanahoria y papa
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de pieza de Jitomate bola1/4 de taza de Zanahoria picada cruda100 gramos de Papa cocida1/2 de taza de Arroz cocido1 1/2 de pieza de Muslo de pollo crudo sin piel1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Moler el jitomate previamente cocido con agua.Añadir aceite a un sartén grande a fuego medio y agregar el pollo.Condimentar al gusto con ingredientes permitidos. Sellar el pollo por ambos lados.Una vez sellado agregar el jitomate licuado y tapar hasta que esté bien cocido.Añadir papa y zanahoria previamente cocida.Acompañar con arroz.

Lunes	Pan con alfalfa
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 cucharada sopera de Guacamole1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal11/2 taza de Germen de alfalfa30 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Untar el guacamole al pan, integrar el queso, el germen de alfalfa y disfruta.

Lunes	Pan tostado con salmón y queso crema
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada sopera de Queso crema light2 rebanada de Pan integral 40kcal60 gramos de Salmón en rebanadas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Tostar el pan y untar con queso crema.Servir por encima rebanadas de salmón.

Martes	Nopales con claras
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Nopal cocido1 cucharada de servir de frijoles molidos1 piezas de tortilla de maíz1 cucharada cafetera de aceite de canola2 piezas de claras de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.Servir acompañados de frijoles y tortilla.

Martes

Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Manzana verde golden
- 1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 2 1/2 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Martes

Pastel de carne

Comida



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Arroz
- 1 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile
- 1 1 pieza de Calabacita rallada
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 150 gramos de Molida de res

Procedimiento

1. Acitronar la cebolla y el ajo.
2. Mezclar en un recipiente las verduras ralladas, cebolla, clara de huevo y carne molida.
3. Sazonar al gusto.
4. Pasar la mezcla a un pedazo de papel aluminio y enrollar.
5. Poner en una charola y hornear por 45 minutos a 180°.
6. Acompañar con arroz.

Martes

Plátano con yogurt griego

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Cena



Nopalitos con queso y jitomate

Ingredientes

- 1 taza de nopal cocido
- 1 pieza de jitomate
- 1 cucharada cafetera de aceite
- 1 pieza de tortilla de maíz
- 30 gramos de queso panela light

Procedimiento

1. En una olla cocer los nopales con agua por 20 minutos.
2. Retirar el agua con un colador y reservar.
3. En la misma olla agregar el aceite con el jitomate.
4. Una vez que el jitomate esté cocido agregar los nopales y el queso panela.
5. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
6. Cocinar por 5 minutos más.
7. Acompañar con tortilla.

Miércoles

Desayuno



Quesadilla en tortilla de nopal

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 vez listas, agregar el aguacate.
2. Postre: 1 Naranja.

Miércoles

Snack 1



Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Ingredientes

- 1/4 pieza de Manzana verde golden
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 2 1/2 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Miércoles	Picadillo fácil
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de pieza de Jitomate bola170 gramos de Papa cocida3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías90 gramos de Molida de res1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Moler el jitomate previamente cocido con agua.Cocinar en un sartén con aceite la carne con la papa previamente cocida y el jitomate.Acompañar con tortillas.

Miércoles	Zanahoria baby con hummus de chipotle
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 cucharada sopera de Hummus de chipotle4 piezas de Zanahoria baby12 piezas de Cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.Acompañar con cacahuete.

Miércoles	Cupcakes salados
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 taza Hojuelas de avena1/3 pieza de Aguacate1/2 taza Pico de gallo1 rebanada de Jamón de pavo1 1/2 taza Espinacas2 pieza de Claras de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar el jamón y espinacas, mezclar con las claras de huevo como si fuera omelette y condimentar al gusto.Passar a un molde de muffins engrasado con aceite en aerosol y hornear por 15 minutos a 180°.Acompañar con aguacate.

Jueves	Waffles light
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 taza de Hojuelas de avena1 1/2 pieza de Plátano maduro2 pieza de Clara de huevo8 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar todos los ingredientes, condimentar al gusto con vainilla y canela.Dejar reposar la mezcla mientras la wafflera se calienta.Verter la mezcla en la wafflera y esperar a que se cocine.Opcional, acompañar con miel de maple sin azúcar.

Jueves	Jitomate relleno de atún
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 perejil finamente picado al gusto1 1/3 de pieza de lata de atún drenado1/2 cucharada cafetera de mayonesa1 pieza de jitomate guaje2 piezas de naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.Postre: naranja.

Jueves	Milanesa de res con espagueti
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Mezcla de verduras2 1/2 de cucharada sopera de Crema1 taza de Espagueti integral cocido105 gramos de Milanesa de res1/4 de pieza de Chile poblano2 cucharadas sopera de Leche Lala Light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar la milanesa a la plancha.Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).Acompañar con verduras.

Jueves

Salchicha, queso panela y tomate

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Salchicha de pavo
- | 1/2 pieza de manzana
- | 4 piezas de Tomate cherry
- | 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry.
2. Acompañar con manzana.

Jueves

Pastel azteca

Cena



Ingredientes

- | Salsa verde casera al gusto
- | 1 cucharada sopera de Crema ácida
- | 3 piezas de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- | 30 gramos de Queso Oaxaca light
- | 60 gramos de Pollo desmenuzado

Procedimiento

1. Poner en un molde capas de tortilla, salsa y pollo.
2. Colocar por encima el queso y crema.
3. Hornear por 15 minutos.

Viernes

Sándwich de panela

Desayuno



Ingredientes

- | Lechuga, pepino, tomate al gusto
- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- | 60 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con los ingredientes.

Viernes

Pan Tostado con queso crema y jamón

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- 1 1 pieza de Pan Tostado Integral
- 1 1 pieza de Jamón de pavo
- 2 rebanada de Tomate

Procedimiento

1. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Viernes

Rollitos de Lechuga

Comida



Ingredientes

- 1 1 taza de Cebolla
- 1 6 Hojas de Lechuga romana
- 1 6 cucharada sopera de Guacamole
- 1 60 gramos de Arroz integral
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Poner a cocer el arroz integral y condimentarlo al gusto.
2. Acitronar la cebolla e ir agregando el pollo y dejarlo cocinar.
3. Extender las hojas de lechuga, rellenar con el pollo desmenuzado y el aguacate.
4. Acompañar con arroz.

Viernes

Helado de chocolate

Snack 2



Ingredientes

- 1 Cacao sin azúcar al gusto
- 1 1/2 pieza de Plátano congelado
- 1 30 gramos de Yogur griego sin azúcar

Procedimiento

1. Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.

Viernes

Cena



Entomatadas de queso

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
- 60 gramos de queso panela o queso fresco

Procedimiento

1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.
2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.
3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.
4. Acompañar con aguacate.

Sábado

Desayuno



Claras de huevo con espinacas

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 taza de cóctel de frutas
- 1 rebanada de pan integral
- 2 piezas de claras de huevo
- 2 tazas de espinacas
- 2 cucharada sopera de leche light o vegetal

Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche.
2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas.
3. Servir con aguacate y pan integral.
4. Postre: cóctel de frutas.

Sábado

Snack 1



Durazno y almendras

Ingredientes

- 2 piezas de Durazno prisco
- 7 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Sábado	Pastel de carne						
Comida							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> 1/4 taza de Arroz</td><td> 1/2 taza de Zanahoria rallada</td><td> 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile</td></tr><tr><td> 1 pieza de Calabacita rallada</td><td> 1 pieza de Clara de huevo</td><td> 150 gramos de Molida de res</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Acitronar la cebolla y el ajo.2. Mezclar en un recipiente las verduras ralladas, cebolla, clara de huevo y carne molida.3. Sazonar al gusto.4. Pasar la mezcla a un pedazo de papel aluminio y enrollar.5. Poner en una charola y hornear por 45 minutos a 180°.6. Acompañar con arroz.	1/4 taza de Arroz	1/2 taza de Zanahoria rallada	1/2 taza de Cebolla, ajo, chile	1 pieza de Calabacita rallada	1 pieza de Clara de huevo	150 gramos de Molida de res
1/4 taza de Arroz	1/2 taza de Zanahoria rallada	1/2 taza de Cebolla, ajo, chile					
1 pieza de Calabacita rallada	1 pieza de Clara de huevo	150 gramos de Molida de res					

Sábado	Berenjenas con tomate y mozzarella						
Snack 2							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> 1/4 de pieza de Papa</td><td> 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td><td> 1 pieza de Jitomate bola</td></tr><tr><td> 7.5 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa</td><td> 100 gramos de Berenjena</td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cortar la berenjena, el tomate y la papa en rodajas.2. Colocar en capas y espolvorear el queso por encima.3. Untar la mezcla con aceite y sazonar con algunas hojitas de albahaca y ajo.4. Hornear a 180 °C por 15 minutos.	1/4 de pieza de Papa	1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 pieza de Jitomate bola	7.5 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa	100 gramos de Berenjena	
1/4 de pieza de Papa	1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 pieza de Jitomate bola					
7.5 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa	100 gramos de Berenjena						

Sábado	Granola-Yogurt Bowl			
Cena				
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos</td><td> 1 cucharada sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas</td><td> 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.	1/3 de taza de Yogurt sin lácteos	1 cucharada sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas	2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas
1/3 de taza de Yogurt sin lácteos	1 cucharada sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas	2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas		

Domingo	Quesadillas con frijoles						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 373 711 394">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 401 878 449">1 cucharada de servir de Frijol molido</td><td data-bbox="932 401 1175 449">1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole</td><td data-bbox="1256 401 1500 449">3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td></tr><tr><td data-bbox="634 485 867 533">30 gramos de Queso Oaxaca light</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 562 727 583">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 583 1289 611">1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.<li data-bbox="597 611 841 638">2. Servir con guacamole.	1 cucharada de servir de Frijol molido	1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole	3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	30 gramos de Queso Oaxaca light		
1 cucharada de servir de Frijol molido	1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole	3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías					
30 gramos de Queso Oaxaca light							

Domingo	Pudin de chía con fresas						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 913 711 934">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 940 915 989">4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos</td><td data-bbox="1008 940 1175 989">1/4 de taza de Leche de soya</td><td data-bbox="1273 940 1500 989">1/4 de taza de Fresa rebanada</td></tr><tr><td data-bbox="634 1024 899 1073">1 cucharada cafetera de Semilla de chía</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1102 727 1123">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1123 1235 1150">1. Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar* (opcional).<li data-bbox="597 1150 1268 1178">2. Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver.<li data-bbox="597 1178 943 1205">3. Dejar reposar en el refrigerador.	4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos	1/4 de taza de Leche de soya	1/4 de taza de Fresa rebanada	1 cucharada cafetera de Semilla de chía		
4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos	1/4 de taza de Leche de soya	1/4 de taza de Fresa rebanada					
1 cucharada cafetera de Semilla de chía							

Domingo	Tacos de lechuga Oriental						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1430 711 1451">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1457 786 1505">1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="883 1457 1127 1505">1/2 taza de Zanahoria rallada</td><td data-bbox="1208 1457 1419 1505">1 pieza de Tomate</td></tr><tr><td data-bbox="634 1541 818 1589">3 Hojas Lechuga</td><td data-bbox="883 1541 1143 1589">21 piezas de Cacahuete natural</td><td data-bbox="1208 1541 1451 1589">120 gramos de Carne molida de res</td></tr></table> <p data-bbox="597 1619 727 1640">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1640 922 1667">1. Lavar y desinfectar la lechuga.<li data-bbox="597 1667 857 1694">2. Cocinar la carne molida.<li data-bbox="597 1694 808 1722">3. Rallar la zanahoria.<li data-bbox="597 1722 1305 1749">4. Cortar el aguacate y tomate en rebanadas para acompañar el platillo.<li data-bbox="597 1749 1203 1776">5. Mezclar en un bowl la carne, la zanahoria y los cacahuates.<li data-bbox="597 1776 1029 1803">6. Agregar la mezcla a las hojas de lechuga.	1/3 pieza de Aguacate	1/2 taza de Zanahoria rallada	1 pieza de Tomate	3 Hojas Lechuga	21 piezas de Cacahuete natural	120 gramos de Carne molida de res
1/3 pieza de Aguacate	1/2 taza de Zanahoria rallada	1 pieza de Tomate					
3 Hojas Lechuga	21 piezas de Cacahuete natural	120 gramos de Carne molida de res					

Domingo

Snack 2



Donas de manzana

Ingredientes

- 1 Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto
- 1 1/4 taza de Avena
- 1 1/4 taza de Claras de huevo
- 1 3/4 pieza de Manzana verde

Procedimiento

1. Licuar la avena con las claras de huevo, condimentar al gusto.
2. Cortar la manzana en círculos y quitar el centro.
3. Pasar las rebanadas de manzana por la mezcla de avena.
4. Colocar en un sartén antiadherente y dejar que se cocine por ambos lados.
5. Acompañar con un poco de miel de maple sin azúcar.

Domingo

Cena



Yogurt con fresa, plátano y nuez

Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/4 de taza de Fresa
- 1 3/4 de taza de Yogurt light
- 1 2 cucharadas cafeteras de nuez picada

Procedimiento

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