

Lunes	Quesadillas con frijoles
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada de servir de Frijol molido1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.Servir con guacamole.

Lunes	Melón con queso cottage y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Melón3 cucharadas soperas de Queso cottage10 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes.

Lunes	Filete de pescado con verduras, papa y pasta
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de papa mediana2/3 taza de pasta integral cocida1 taza de mezcla de verduras1 pieza de manzana2 cucharada sopera de salsa alfredo2 cucharada cafetera de mantequilla160 gramos de filete de pescado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar el pescado y las verduras.Cocer la pasta en agua y una vez que esté al dente agregar la salsa Alfredo.Cocer la papa y untar la mantequilla encima.Postre: manzana.

Lunes

Snack 2



Zanahoria baby con hummus de chipotle

Ingredientes

- 1 3 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 1 4 piezas de Zanahoria baby
- 1 14 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.
2. Acompañar con cacahuete.

Lunes

Cena



Toast de champiñón con queso vegano

Ingredientes

- 1 2 rebanadas de Pan tostado
- 1 3 tazas de Champiñón crudo entero
- 1 1 pieza de Ajo
- 1 1 cucharada sopera de Queso vegano untable
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite

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.

Martes

Desayuno



Tostadas de atún

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Mezcla de verduras
- 1 3/4 de lata de Atún en agua drenado
- 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.

Martes

Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

Snack 1



Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 5 piezas de Galletas Habaneras
- 30 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

- Cortar el queso.
- Untar las galletas con el guacamole.

Martes

Cazuela de pollo con edamames

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de Zanahoria
- 1 taza de Edamames
- 2 taza de Coliflor
- 3 cucharada de servir de Arroz
- 3 cucharada cafetera de Aceite de soya
- 4 cucharada cafetera de Ajonjolí
- 21/2 cucharada cafetera de Aceite
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

- Lavar los vegetales y cortarlos al gusto, poner a cocer en agua los edamames por 5 min y colarlos.
- En un sartén aparte poner a cocer el pollo (en cubos, o tiras) e integrar los vegetales previamente cortados, agregar la salsa de soya y condimento al gusto.
- Tostar el ajonjolí, y esparcirlo junto con los edamames.
- Acompañar con arroz.

Martes

Mini pizzas de frutas

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 taza de Fruta Picada
- 4 piezas de Galletas Marías
- 4 Piezas de Almendras
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

- Picar la fruta de su preferencia (recomendación).
- Kiwi, Blue Berry) Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.
- Acompañar con almendras.

Martes

Quesadillas con aguacate

Cena



Ingredientes

- 1 2/3 pieza de Aguacate
- 1 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas
- 1 90 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Miércoles

Taquitos de camarón y queso

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 1/2 piezas de guayaba
- 1 2 piezas de tortillas de maíz
- 1 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 1 60 gramos de camarón fresco

Procedimiento

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

Miércoles

Gotas de yogurt y fresa

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 taza de yogurt griego
- 1 7 piezas de Almendras
- 1 8 piezas de Fresas medianas

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.
3. Acompañar con almendras.

Miércoles	Poke bowl
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado1 taza de Arroz cocido120 gramos de Atún fresco2 cucharadas soperas de Queso crema2 cucharadas soperas de Guacamole <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cocer el atún con el método saludable de tu preferencia.Montar en un bowl con todos los ingredientes.

Miércoles	Canapés de manzana con queso cottage
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 pieza de manzana2 cucharada cafetera de coco rallado4 1/2 cucharadas soperas de queso cottage <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Lavar la manzana y cortar en laminas.En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

Miércoles	Huevo revuelto y licuado de fruta
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Leche Deslactosada light1 taza de Fruta picada3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 rebanada de Pechuga de pavo1 pieza de Huevo fresco1 pieza de Huevo fresco5 disparos de un segundo Aceite en spray <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Licuar fruta permitida con leche y servir frío.Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray.Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.

Jueves	Huarache de nopal con frijoles
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 cucharada de servir de Frijoles1 1/2 cucharada sopera de crema2 piezas de Nopal30 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Asar los Nopales en comal.Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.

Jueves	Manzana con requesón y nuez de la india
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Manzana verde3 cucharadas soperas de Requesón8 piezas de Nuez de la india tostada sin sal Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Jueves	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2/3 de pieza de aguacate1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido1 taza de ensalada mixta de verduras1 cucharada de servir de frijoles1 cucharada cafetera de aceite de canola1 taza de melón picado1 pieza de tortilla de maíz120 gramos de milanesa de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.Postre: melón picado.

Jueves	Pan con alfalfa
Snack 2	
	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.

Jueves	Taquitos de camarón y queso
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 piezas de guayaba2 piezas de tortillas de maíz2 cucharadas soperas de Guacamole30 gramos de Queso Oaxaca light60 gramos de camarón fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar los camarones en un sartén antiadherente.Agregar el queso rallado.Servir en taquitos con guacamole.Postre: Guayaba.

Viernes	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 integral Postre: melón picado.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Papaya picada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 3 cucharadas sopera de Queso cottage
- 2 cucharadas cafetera de Coco rallado

Procedimiento

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

Viernes

Comida



Ingredientes

- 2/3 de pieza de aguacate
- 1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido
- 1 1 taza de ensalada mixta de verduras
- 1 1 cucharada de servir de frijoles
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 1 taza de melón picado
- 1 1 pieza de tortilla de maíz
- 1 120 gramos de milanesa de pollo

Procedimiento

- En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.
- Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.
- Postre: melón picado.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de Manzana verde golden
- 1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuate
- 1 1 cucharada cafetera de granola baja en grasa
- 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

- Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt, manzana y granola.

Viernes

Cena



Sándwich de ensalada de pollo

Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de verduras
- 1 1/2 taza de melón picado
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías
- 75 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo.
2. En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa.
3. Formar un sándwich con las rebanadas de pan.
4. Postre: melón picado.

Sábado

Desayuno



Mezcla de frutas con yogurt y almendras

Ingredientes

- 3/4 de taza de fruta picada
- 6 piezas de Almendras
- 150 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado

Snack 1



Pan tostado con queso cottage y aguacate

Ingredientes

- 1 1/2 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.

Sábado

Tacos de lenteja

Comida



Ingredientes

- 1 2 1/2 cucharada sopera de Crema
- 1 3 cucharada de servir de Lentejas
- 1 3 piezas de Tortillas delgadas
- 1 70 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.
2. Una vez lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

Sábado

Pan con queso crema, pera y canela

Snack 2



Ingredientes

- 1 canela en polvo al gusto
- 1 1/2 cucharada sopera de queso crema
- 1 1 pieza de pan tostado integral
- 1 1 1/2 cucharadas cafeteras de almendra fileteada
- 1 20 gramos de pera finamente picada

Procedimiento

1. Untar el queso crema sobre el pan.
2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

Sábado

Ricecake ensalada de huevo duro

Cena



Ingredientes

- 1 4 piezas de Galletas de arroz
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 36 gramos de Requesón promedio
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 1/4 de taza de Uva

Procedimiento

- 1) Cocer los huevos en agua, picarlos y mezclar en un bowl con la papa, la mayonesa y requesón. Condimentar al gusto.
- 2) Colocar sobre las galletas de arroz.

Domingo	Claras de huevo con espinacas									
<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="634 321 812 373">1 1/3 de pieza de aguacate</td><td data-bbox="911 331 1206 363">1 1/2 taza de cóctel de frutas</td><td data-bbox="1292 321 1511 373">1 1 rebanada de pan integral</td></tr><tr><td data-bbox="634 415 870 447">1 2 tazas de espinacas</td><td data-bbox="911 405 1227 457">1 2 cucharada sopera de leche light o vegetal</td><td data-bbox="1292 405 1520 457">1 4 pieza de claras de huevo</td></tr><tr><td data-bbox="634 489 870 541">1 40 gramos de Yogurt griego</td><td></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 1430 615">1. En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche.<li data-bbox="597 619 1279 640">2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas.<li data-bbox="597 644 967 665">3. Servir con aguacate y pan integral.<li data-bbox="597 669 1507 722">4. Postre: cóctel de frutas con yogurt griego (utilizar endulzante artificial sin calorías en caso necesario).	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de cóctel de frutas	1 1 rebanada de pan integral	1 2 tazas de espinacas	1 2 cucharada sopera de leche light o vegetal	1 4 pieza de claras de huevo	1 40 gramos de Yogurt griego		
1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de cóctel de frutas	1 1 rebanada de pan integral								
1 2 tazas de espinacas	1 2 cucharada sopera de leche light o vegetal	1 4 pieza de claras de huevo								
1 40 gramos de Yogurt griego										

Domingo	Manzana con requesón y nuez de la india			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 982 711 1003">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1008 812 1060">1 1 pieza de Manzana verde</td><td data-bbox="911 1008 1170 1060">1 3 cucharadas soperas de Requesón</td><td data-bbox="1214 1008 1520 1060">1 8 piezas de Nuez de la india tostada sin sal</td></tr></table> <p data-bbox="597 1087 727 1108">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1113 1146 1134">1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.	1 1 pieza de Manzana verde	1 3 cucharadas soperas de Requesón	1 8 piezas de Nuez de la india tostada sin sal
1 1 pieza de Manzana verde	1 3 cucharadas soperas de Requesón	1 8 piezas de Nuez de la india tostada sin sal		

Domingo	Fajitas de pollo con frijoles									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1428 711 1449">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1453 876 1505">1 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto</td><td data-bbox="967 1453 1144 1505">1 2/3 de pieza de aguacate hass</td><td data-bbox="1235 1453 1511 1505">1 1 cucharada de servir de frijoles molidos</td></tr><tr><td data-bbox="634 1537 902 1589">1 1 cucharada cafetera de aceite de canola</td><td data-bbox="967 1537 1136 1589">1 1 taza de fruta picada</td><td data-bbox="1235 1537 1487 1589">1 3 piezas de tortillas de maíz</td></tr><tr><td data-bbox="634 1621 902 1673">1 120 gramos de milanesa de pollo en tiras</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1701 727 1722">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1726 1263 1747">1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.<li data-bbox="597 1751 1117 1772">2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.<li data-bbox="597 1776 829 1797">3. Postre: Fruta picada.	1 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto	1 2/3 de pieza de aguacate hass	1 1 cucharada de servir de frijoles molidos	1 1 cucharada cafetera de aceite de canola	1 1 taza de fruta picada	1 3 piezas de tortillas de maíz	1 120 gramos de milanesa de pollo en tiras		
1 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto	1 2/3 de pieza de aguacate hass	1 1 cucharada de servir de frijoles molidos								
1 1 cucharada cafetera de aceite de canola	1 1 taza de fruta picada	1 3 piezas de tortillas de maíz								
1 120 gramos de milanesa de pollo en tiras										

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta Picada
- 4 piezas de Galletas Marías
- 4 Piezas de Almendras
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación).
2. Kiwi, Blue Berry) Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.
3. Acompañar con almendras.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de verduras
- 1 1/2 taza de melón picado
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías
- 75 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo.
2. En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa.
3. Formar un sándwich con las rebanadas de pan.
4. Postre: melón picado.