

Lunes	Empalmes de frijol con queso		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 pieza de Jitomate	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
	1 1 1/2 taza de Lechuga	1 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas	1 40 gramos de Queso panela light
	Procedimiento		
	1. Calentar las tortillas y untar con frijoles. 2. Poner el queso espolvoreado por dentro. 3. Servir con lechuga, jitomate y aguacate.		

Lunes	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.		

Lunes	Fajitas de pollo con frijoles		
Comida			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto	1 1/2 cucharada cafetera de aceite de canola	1 2/3 de pieza de aguacate hass
	1 1 cucharada de servir de frijoles molidos	1 3 piezas de tortillas de maíz	1 90 gramos de milanesa de pollo en tiras
	Procedimiento		
	1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras. 2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.		

Lunes	Jitomate relleno de atún
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 perejil finamente picado al gusto1 1/3 de pieza de lata de atún drenado1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa1 1 pieza de jitomate guaje1 2 piezas de naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.2. Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.3. Postre: naranja.

Lunes	Quesadillas con espinacas
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Espinaca1 5 pieza de Tortillas delgadas1 11/2 cucharada sopera de Guacamole1 55 gramos de Queso oaxaca ligth Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner a calentar las tortillas y agregar el queso junto con la espinaca.2. Acompañar con guacamole.

Martes	Revueltos de huevo y tomate
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 2 piezas de Tortilla de maíz1 1 pieza de Clara de huevo1 2 disparos de un segundo Aceite en spray1 1 pieza de Huevo fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén calentar el aceite.2. Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.3. Acompañar con tortillas.

Martes

Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Pasta con aguacate y camarón

Comida



Ingredientes

- 2/3 taza de Espagueti
- 2/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Calabacita
- 1 pieza de Pimiento morrón
- 1 taza de Fruta picada
- 240 gramos de Camarones

Procedimiento

- Cortar los vegetales en tiras muy delgadas y mezclar con la pasta.
- Cocinar los camarones y Sazonar al gusto.
- Crear una salsa con aguacate, jugo de limón y especias al gusto.
- Mezclar todo.
- Acompañar con fruta de postre.

Martes

Coctel de frutas y almendras

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Taquitos de huevo a la mexicana

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 1 pieza de Chile jalapeño
- 1 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Incorporar el jitomate y chile previamente picados.
3. Incorporar el huevo y cocinar.
4. Formar taquitos y acompañar con naranja.

Miércoles

Rollitos de jamón rellenos de queso

Desayuno



Ingredientes

- 1 Chile jalapeño al gusto
- 1 1/2 pieza de tomate huaje
- 1 1/2 taza de cebolla
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 1 rebanada de pan integral
- 1 2 pieza de Jamón de pavo
- 1 40 gramos de queso panela

Procedimiento

1. Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua.
2. Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito.
3. Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos.
4. Acompañar con pan integral.
5. Postre: Una manzana.

Miércoles

Cubitos de Fruta

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Leche light
- 1 7 Piezas de Almendras
- 1 9 piezas de Fresas Medianas

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.

Miércoles	Pozole vegano	
<p data-bbox="289 302 396 333">Comida</p> 	<p data-bbox="592 277 708 300">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 312 878 336"> orégano y sal al gusto <li data-bbox="634 386 854 434"> 1/2 de taza de puré de tomate <li data-bbox="634 468 862 516"> 1 pieza de diente de ajo <li data-bbox="634 550 862 598"> 1 cucharada sopera de aceite de oliva <p data-bbox="592 632 727 655">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 657 1487 705">1. En un sartén colocar el aceite de oliva con la cebolla, chile ancho, ajo y puré de tomate, cocinar por 5 minutos y pasar a la licuadora con un poco de agua. <li data-bbox="592 707 1515 730">2. En una olla agregar el maíz pozolero, los champiñones, la soya y la mezcla de la licuadora. <li data-bbox="592 732 1414 756">3. Dejar que los ingredientes se integren y condimentar con sal y orégano al gusto. <li data-bbox="592 758 1484 781">4. Servir acompañado de lechuga, cebolla, rábano picado, jugo de limón al gusto y tortilla. 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="943 302 1230 350"> 1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado <li data-bbox="943 386 1187 409"> 1 taza de cebolla picada <li data-bbox="943 468 1224 516"> 1 taza de lechuga, cebolla y rábano picado <li data-bbox="943 550 1214 598"> 1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados <li data-bbox="1279 302 1503 350"> 1/3 de taza de soya cocida <li data-bbox="1279 386 1463 434"> 1 pieza de chile ancho <li data-bbox="1279 468 1507 516"> 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías

Miércoles	Yoghur con avena y nueces	
<p data-bbox="289 879 396 911">Snack 2</p> 	<p data-bbox="592 1026 708 1050">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 1050 837 1098"> 37 gramos de Yogurt sin lácteos <p data-bbox="592 1131 727 1155">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 1157 1036 1180">1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl. 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="943 1050 1179 1098"> 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena <li data-bbox="1279 1050 1515 1098"> 1 cucharada cafetera de Nueces mixtas

Miércoles	Taquitos de frijol	
<p data-bbox="306 1430 378 1461">Cena</p> 	<p data-bbox="592 1537 708 1560">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 1562 849 1610"> 1/4 taza de Frijoles molidos <li data-bbox="634 1644 909 1692"> 2 rebanada de Jamón de pavo <p data-bbox="592 1726 727 1749">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 1751 1013 1774">1. Preparar los tacos con los ingredientes. 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="943 1562 1211 1585"> 1/3 pieza de Aguacate <li data-bbox="943 1644 1224 1692"> 3 pieza de Torti-Regias Delgaditas <li data-bbox="1328 1562 1450 1610"> 1 taza de Lechuga

Jueves	Tacos de barbacoa light
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto1 1/3 pieza de Aguacate1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas1 120 gramos de Milanesa de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner la milanesa en una vaporera.2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.

Jueves	Pan con queso
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 pieza de Jitomate1 2 pieza de Pan integral 40kcal1 40 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Colocar los ingredientes sobre el pan.

Jueves	Pollo asado
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de cebolla cocida1 1/2 taza de Salsa casera sin aceite1 2/3 de pieza de aguacate hass1 3 piezas de Tortillas de maíz1 120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Asar el pollo.2. Consumir con los complementos correspondientes.

Jueves

Snack 2



Rice cake con fresa y cacahuete

Ingredientes

- 1 pieza de Galletas de arroz
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 2 cucharadas sopera de Requesón promedio

Procedimiento

- Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Jueves

Cena



Yogurt con fresa, plátano y nuez

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Desayuno



Huevo montado en papa y espinaca

Ingredientes

- 1/4 de taza de Espinaca cocida
- 1 1/2 de pieza de Guayaba
- 85 gramos de Papa cocida
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

- En un sartén calentar el aceite.
- Incorporar la espinaca y papa picada previamente cocida.
- Incorporar el huevo y la clara y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto.
- Acompañar con guayaba.

Viernes

Helado de fruta natural

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta congelada
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Viernes

Pollo relleno de champiñones y espinacas

Comida



Ingredientes

- Salsa marinara casera al gusto
- 1 cucharada sopera de Aceite
- 1 1/2 taza de Champiñón crudo
- 2 taza de Espinacas
- 10 pieza de Almendras
- 45 gramos de Queso Oaxaca light
- 1 taza de Fruta
- 2 rebanada de Pan tostado 40kcal
- 150 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

- Guisar las espinacas junto con los champiñones con 1/2 cucharada de aceite.
- Rellenar la milanesa de pollo con las verduras y queso y hacer un rollito sujetado por palillos.
- Poner en un sartén con 1/2 cucharada de aceite.
- Servir con la salsa marinara por encima, acompañar con pan tostado y fruta como postre.

Viernes

Nopal asado relleno de queso panela

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1/2 taza de Elote amarillo
- 2 cucharada cafetera de Crema ligh
- 70 gramos de Queso panela
- 2 pieza de Nopal

Procedimiento

- Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenas con queso panela y tomate.
- Agregar elote y crema.

Viernes

Enfrijoladas

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite
- 1 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- 1 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.

Sábado

Sándwich de panela

Desayuno



Ingredientes

- 1 Lechuga, pepino, tomate al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- 1 70 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con los ingredientes.

Sábado

Parfait de piña

Snack 1



Ingredientes

- 1 21 gramos de Piña picada
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 36 gramos de Queso cottage
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Picar la piña.
2. Emplatarse y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).

Sábado	Tostadas con pollo y frijoles
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Cebolla picada1 2/3 de pieza de Aguacate hass1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 1 taza de Lechuga picada1 1 pieza de Manzana1 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas1 20 gramos de Queso panela1 105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.3. Postre: manzana.

Sábado	Tostadas con nopalitos
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Tostada de maíz horneada1 1 taza de Nopal cocido1 1/2 de pieza de Jitomate1 20 gramos de Queso fresco1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate.2) Servir en tostadas con queso encima.

Sábado	Pozole de pollo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Chile ancho cocido con ajo y cebolla al gusto1 Lechuga, rabanitos, cilantro y cebolla al gusto1 1/2 taza de Maíz pozolero1 120 gramos de Pollo desmenuzado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner en una olla agua con la mezcla de chiles y ajo.2. Agregar el pollo y maíz pozolero.3. Acompañar con vegetales al gusto.

Domingo	Tostada francesa con manzana							
Desayuno 	Ingredientes <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 33%;">1 Vainilla y canela al gusto</td> <td style="width: 33%;">1 1/4 taza de Leche light</td> <td style="width: 33%;">1 1/2 pieza Manzana verde golden</td> </tr> <tr> <td>1 rebanada de Pan integral</td> <td>1 pieza de huevo</td> <td>7 mitades de Corazón de nuez</td> </tr> </table>		1 Vainilla y canela al gusto	1 1/4 taza de Leche light	1 1/2 pieza Manzana verde golden	1 rebanada de Pan integral	1 pieza de huevo	7 mitades de Corazón de nuez
1 Vainilla y canela al gusto	1 1/4 taza de Leche light	1 1/2 pieza Manzana verde golden						
1 rebanada de Pan integral	1 pieza de huevo	7 mitades de Corazón de nuez						
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 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. 							

Domingo	Verduras con cacahuete							
Snack 1 	Ingredientes <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 33%;">1 Limón al gusto</td> <td style="width: 33%;">1/2 taza de Jícama</td> <td style="width: 33%;">1/2 taza de Zanahoria</td> </tr> <tr> <td>1 taza de Pepino</td> <td>13 piezas de Cacahuete tostado sin sal</td> <td></td> </tr> </table>		1 Limón al gusto	1/2 taza de Jícama	1/2 taza de Zanahoria	1 taza de Pepino	13 piezas de Cacahuete tostado sin sal	
1 Limón al gusto	1/2 taza de Jícama	1/2 taza de Zanahoria						
1 taza de Pepino	13 piezas de Cacahuete tostado sin sal							
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar todos los ingredientes. 							

Domingo	Pollo en salsa con elote										
Comida 	Ingredientes <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 33%;">1 3/4 de taza de Elote desgranado</td> <td style="width: 33%;">1 1/2 de pieza de Jitomate guaje o saladet</td> <td style="width: 33%;">3 piezas de Tostada de maíz horneada</td> </tr> <tr> <td>5 cucharadas soperas de Guacamole</td> <td>140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</td> <td>1/4 de pieza de Chile poblano</td> </tr> <tr> <td>1/2 de pieza de Manzana</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		1 3/4 de taza de Elote desgranado	1 1/2 de pieza de Jitomate guaje o saladet	3 piezas de Tostada de maíz horneada	5 cucharadas soperas de Guacamole	140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1/4 de pieza de Chile poblano	1/2 de pieza de Manzana		
1 3/4 de taza de Elote desgranado	1 1/2 de pieza de Jitomate guaje o saladet	3 piezas de Tostada de maíz horneada									
5 cucharadas soperas de Guacamole	140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1/4 de pieza de Chile poblano									
1/2 de pieza de Manzana											
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1) En una olla cocer el pollo y desmenuzarlo. 2) En un sartén preparar salsa de jitomate condimentada al gusto, agregar el pollo y el elote hasta integrar los ingredientes completamente. 3) Acompañar con tostadas y guacamole. 										

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 3 cucharadas sopera de Quesón promedio
- 1 2 cucharadas cafetera de Queso crema

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas y acompañar con tostadas horneadas.

Dip finas hierbas

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Naranja
- 1 60 gramos de Queso oaxaca light
- 1 4 pieza de Tortilla de nopal

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.

Quesadilla en tortilla de nopal