

Lunes	Huevo estrellado en pan pita
Desayuno	
	Ingredientes 1/2 taza de Espinaca 1 cucharada sopera de Guacamole 1 pieza de Pan pita arabe 15 gramos de Queso panela 1 pieza de Huevo fresco Procedimiento - En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca. - Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso.

Lunes	Fresas con yogurt griego y nuez
Snack 1	
	Ingredientes - endulzante artificial (en caso necesario) al gusto 2 cucharadas soperas de yogurt griego 1/2 taza de fresa picada 1/2 cucharada cafetera de nuez picada Procedimiento - Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez. - Agregar endulzante artificial si es necesario.

Lunes	Chile relleno de camarón y queso panela
Comida	
	Ingredientes - salsa de tomate casera al gusto 1 cucharada de servir de arroz integral 1 pieza de tortilla 1/3 de pieza de aguacate 1 cucharada de servir de frijol molido 20 gramos de queso panela 1 pieza de chile poblano 1 cucharada cafetera de mantequilla 80 gramos de camarón Procedimiento - Poner al fuego el chile poblano y desvenarlo. - Rellenar con el camarón y queso panela. - Servir con salsa de tomate casera. - Acompañar con arroz, frijoles, tortilla y aguacate.

Lunes	Pay de limón
Snack 2	
	Ingredientes - Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto 4 pieza de Galletas María 4 1/2 cucharada sopera de Requesón Procedimiento - Licuar el requesón con jugo de limón al gusto. - Stevia y un chorrito de vainilla. - En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas. - Congelar mínimo por 30 minutos.

Lunes	Sandwich turkey ranch
Cena	
	Ingredientes 1/2 taza de Germinado de alfalfa 2 rodajas de Tomate 15 gramos de Queso panela 1 Hoja de Lechuga romana 2 piezas de pan de barra 45 Kcal 1 pieza de Jamon de pavo 2 cucharada sopera de Aderezo ranch Procedimiento - Poner a calentar las piezas de pan en el comal. - Integrar los vegetales y aderezo.

Martes	Quesadillas griegas
Desayuno	
	Ingredientes - Espicias italianas al gusto 1/2 pieza de Ajo picado 1 pieza de Tortilla de harina integral 1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas 1 taza de Espinacas crudas 1 cucharada sopera de Yogurt griego 22.5 gramos de Queso mozzarella light Procedimiento - En un sartén de teflón cocinar el ajo con las espinacas y el tomate. - Una vez que estén cocidos los vegetales agregar el queso mozzarella. - Formar las quesadillas y cortar por la mitad. - Servir acompañadas de un dip natural de yogurt griego con especias.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 53 gramos de Camote cocido
- 1 4 cucharadas cafetera de Queso vegano unttable

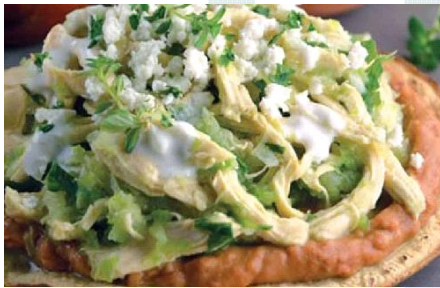
Procedimiento

1. Cocer el camote con tu método de cocción saludable preferido (hervido, al horno, asado, etc).
2. Montar el camote y coronar con queso vegano de tu preferencia, sal de ajo y finas hierbas* (opcional).

Camote con queso

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Cebolla picada
- 1 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1 taza de Lechuga picada
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 2 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas
- 1 20 gramos de Queso panela
- 1 90 gramos de Pechuga de pollo deshebrada

Procedimiento

1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.
2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.
3. Postre: manzana.

Tostadas con pollo y frijoles

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- 1 2 cucharadas soperas Queso cottage
- 1 4 piezas de Almendras

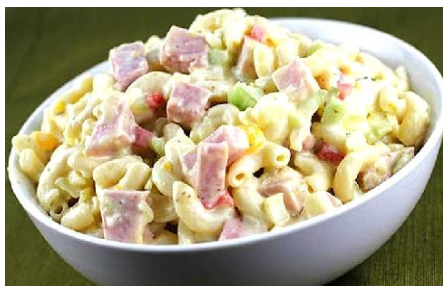
Procedimiento

1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
2. Acompañar con almendras.

Pan con mermelada y queso cottage

Martes

Cena



Ingredientes

- 1/2 taza de pepino en cuadritos
- 3/4 de taza de pasta de coditos integral
- 1 cucharada cafetera de mayonesa light
- 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Cocer la pasta de coditos hasta que adquiera una textura al dente.
2. Cortar el pepino y jamón en cuadritos.
3. Mezclar en un bowl y añadir la mayonesa.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 de taza de Uva
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 45 gramos de Molida de res
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de pieza de Jitomate

Procedimiento

1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.
 2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz.
- Postre: uvas.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto
- 1/4 pieza de Plátano maduro
- 1 pieza de Clara de huevo
- 18 gramos de Avena

Procedimiento

1. En una taza, machacar el plátano con un tenedor.
2. Agregar la clara, avena y condimentos al gusto.
3. Mezclar bien.
4. Meter al microondas por 2 o 3 minutos.

Miércoles	Pescado a la plancha con puré
Comida	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1 pieza de Papa 1/2 de taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal 1 cucharada cafetera de Mantequilla 120 gramos de Filete de pescado 2 piezas de Tostada de maíz horneada Procedimiento - Preparar el filete de pescado a la plancha. - Acompañar el pescado con puré de papa y mantequilla, verduras y aguacate.

Miércoles	Mug Cake Frutos Rojos
Snack 2	
	Ingredientes 27 gramos de Blueberries 1/4 de taza de Avena en hojuelas 1 pieza de Clara de huevo 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento - Muele la avena para formar harina. - En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, blueberries, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional). - Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido. - Agregar de topping crema de cacahuete.

Miércoles	Claras de huevo con cebolla y tomate
Cena	
	Ingredientes 1/2 taza de Cebolla 1/2 pieza de Tomate 1 pieza de Pan tostado 1 cucharada cafetera de Aceite 2 pieza de Claras de huevo Procedimiento - Cortar y lavar la cebolla y el tomate. - Poner a acitronar la cebolla y después el tomate. - Agregar las claras de huevo. - Acompañar con pan tostado.

Jueves	Papas en salsa		
Desayuno			
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 1/2 pieza de Papa 1/2 pieza de tomate bola 1 taza de espinacas 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 20 gramos de queso panela rallado Procedimiento 1. Cocer el tomate y licuar para hacer una salsa. 2. Condimentar al gusto. 3. Picar la papa en cubitos y cocinar en un sartén antiadherente. 4. Una vez bien cocida agregar la salsa de tomate y las espinacas. 5. Servir acompañado de queso panela rallado, aguacate y frijoles.		

Jueves	Fresas con queso cottage		
Snack 1			
	Ingredientes 1/4 taza de Queso cottage light 1 taza de Fresas picadas 2 pieza de Almendras Procedimiento 1. Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.		

Jueves	Rajas con atún, panela y crema		
Comida			
	Ingredientes 1/2 pieza de Chile poblano 1/2 taza de elote amarillo desgranado 1 lata de lata de atún en agua 1 pieza de manzana 2 cucharadas soperas de crema ligera 2 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas 10 gramos de queso panela Procedimiento 1. Cortar el chile poblano previamente desvenado, en rajas. 2. En un sartén cocinar el chile con el atún. 3. Agregar el queso panela, elote y crema. 4. Servir en tostadas. 5. Postre: manzana picada.		

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de leche light
- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
- 2 piezas de Galletas marías

Procedimiento

1. Mezclar la leche con el cacao.
2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

Jueves

Cena



Ingredientes

- Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 110 gramos de Milanesa de res

Procedimiento

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.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1/2 pieza de Papa
- 1 pieza de Pimiento verde chico
- 2 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Picar la papa en cubos pequeños, cocinar junto con el morrón, pico de gallo y jamón.
2. Acompañar con aguacate.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Avena
- 1 pieza de Manzana hecha puré

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes.
2. Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Galletas de manzana con avena

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 pieza de Papa
- 1 taza de Verduras al gusto
- 2 cucharada sopera de Crema ácida
- 5 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Cortar la papa en rodajas y el jamón en cuadritos.
2. Poner capas de papa, cebolla y jamón en un molde, colocar la crema por encima.
3. Hornear hasta que la papa esté cocida.
4. Acompañar con verduras.

Pastel de papa con jamón

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 3/4 de pieza de Manzana verde
- 2 cucharadas soperas de Quesón
- 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Procedimiento

1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Manzana con requesón y nuez de la india

Viernes

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Quesadillas con aguacate

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1 1/4 de taza de salsa casera
- 3 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías
- 45 gramos de Carne para deshebrar

Procedimiento

1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.
2. Preparar los taquitos con las tortillas.
3. Acompañar con salsa casera sin aceite.

Taquitos de deshebrada

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 13 gramos de Palomitas fat free
- 32 gramos de Requesón promedio
- 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.
2. Servir con palomitas.

Palomitas con dip

Sábado	Pasta cremosa
Comida	
	Ingredientes 1 1/4 de taza de Pasta cocida 56 gramos de Queso mozzarella 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva 1/2 de taza de Puré de tomate enlatado Procedimiento - Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto. - Incorporar en un sartén la pasta, puré de tomate, aceite de oliva y queso tipo mozzarella vegano; cocinar hasta gratinar y servir.

Sábado	Verduras con cacahuete
Snack 2	
	Ingredientes - Limón al gusto 1/2 taza de Pepino 1/2 taza de Zanahoria 9 piezas de Cacahuete tostado sin sal 1/2 taza de Jícama Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes.

Sábado	Burritos de huevo y champiñones
Cena	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Champiñones 3/4 taza de Fruta picada 1 pieza de Jitomate 2 pieza de Claras de huevo 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas Procedimiento - Preparar las claras revueltas con los champiñones y jitomate. - Servir con las tortillas y enrollar los taquitos. - Acompañar con aguacate y fruta como postre.

Domingo	Pancakes de avena frutos rojos
Desayuno 	Ingredientes 32 gramos de Hojuelas de avena 3 piezas de Clara de huevo 1/4 de taza de Fresa rebanada 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla Procedimiento 1. Moler las hojuelas de avena hasta conseguir una harina. 2. Mezclar la avena con las claras, canela y endulzante permitido (opcional). 3. Añadir agua de ser necesario. 4. Hacer pancakes en un sartén con mantequilla. 5. Acompañar con fresas.

Domingo	Uvas congeladas
Snack 1 	Ingredientes 1 taza de Uvas congeladas 7 pieza de Almendras Procedimiento 1. Acompañar la fruta con almendras.

Domingo	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico
Comida 	Ingredientes 60 gramos de Quinoa 1/2 de pieza de Limón real 80 gramos de Milanesa de pollo cruda 1 pieza de Ajonjolí 2 cucharadas cafetera de Aceite de oliva 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico 1 taza de Lechuga 4 piezas de Jitomate cereza 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado 20 gramos de Queso fresco Procedimiento 1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón. 2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras. 3) Cortar el queso en cuadritos. 4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico. 5) En un bowl colocar la lechuga picada en el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 27 gramos de Requesón promedio
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Fruta con requesón

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite
- 1 40 gramos de Queso panela rallado
- 1 1 1/2 cucharadas soperas de aguacate
- 1 3 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)

Procedimiento

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

Enfrijoladas