

Lunes	Enfrijoladas
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de aguacate1 60 gramos de Queso panela rallado1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite1 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.2. Acompañar con aguacate.

Lunes	Dip finas hierbas
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Tostada de maíz horneada1 3 cucharadas soperas de Requesón promedio1 2 cucharadas cafetera de Queso crema Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas y acompañar con tostadas horneadas.

Lunes	Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 sazónador de pollo al gusto1 1/2 taza de leche light1 1 cucharada cafetera de mantequilla1 1/3 de pieza de aguacate1 1 cucharada de servir de arroz integral1 1 pieza de tortilla1 1/2 taza de brócoli1 1 taza de uvas1 120 gramos de pechuga de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Entrada: Crema de brócoli. Cocer el brócoli y licuar con la leche light.2. Dejar hervir y agregar sazónador de pollo al gusto.3. Plato fuerte: Pechuga de pollo a la plancha. Cocer la pechuga de pollo.4. Acompañar con arroz y aguacate.5. Postre: 1 taza de uvas.

Lunes

Plátano con yogurt griego

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 de pieza de Plátano
- 1 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.

Lunes

Pimiento asado relleno de pollo

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 2 cucharada de servir de Arroz
- 20 gramos de Queso Oaxaca
- 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar el pimiento, ponerlo en un sartén a asar.
2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
3. Una vez listo vaciar el pollo en el pimiento y espolvorear el queso.
4. Acompañar con Arroz.

Martes

Tacos de champiñón con aderezo de chipotle

Desayuno



Ingredientes

- 2 tazas de Champiñón crudo entero
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 pieza de Ajo
- 1/4 de taza de Jugo de naranja natural
- 1 cucharada soperas de Chile chipotle en adobo
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa vegana
- 1/4 de taza de Col morada cruda picada

Procedimiento

- 1) En un sartén cocinar los champiñones con el jugo de naranja y agregar un poco de agua hasta que estén suaves.
- 2) Posteriormente pasarlos a un sartén con un poco de aceite, ajo y hojas de laurel.
- 3) Mezclar la mayonesa con el chipotle en adobo.
- 4) Servir en taquitos acompañados de la salsa de chipotle preparada y col morada.

Martes

Tostadas con nopalitos

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Tostada de maíz horneada
- 1 taza de Nopal cocido
- 1 pieza de Jitomate
- 20 gramos de Queso fresco
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate.
- 2) Servir en tostadas con queso encima.

Martes

Tacos de carne

Comida



Ingredientes

- 4 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 taza de Col cruda picada
- 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 105 gramos de Milanesa de res
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 cucharada soperas de Crema ligera

Procedimiento

1. Cortar la milanesa en cubos y cocinar.
2. Rellenar las tortillas con la carne picada.
3. Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.

Martes

Galletas con jamón y queso panela

Snack 2



Ingredientes

- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 cucharada cafetera de Queso crema
- 4 piezas de Galletas habaneras integrales
- 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Martes

Quesadilla flor de calabaza

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Flor de calabaza
- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 4 piezas de Tortilla delgaditas
- 45 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Retirar el tallo, el pistilo y lavar las flores.
2. Agregar un poco de aceite al sartén y añadir la cebolla, dejar acitronar cuando cambie de color agregar la flor de calabaza.
3. Calentar las tortillas, agregar el queso y el preparado de flor.

Miércoles

Taquitos de huevo con jamón

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras
- 1 1/4 de taza de salsa casera sin aceite
- 1 1 pieza de huevo
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una
- 3 piezas de guayaba

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.
2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.
3. Postre: Guayaba.

Miércoles

Jitomate relleno de atún

Snack 1



Ingredientes

- 1 perejil finamente picado al gusto
- 1 1/2 pieza de lata de atún drenado
- 1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 pieza de jitomate guaje
- 2 piezas de naranja

Procedimiento

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.

Miércoles	Sopa de garbanzos y espinacas
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate1 pieza de diente de ajo1 cucharada cafetera de aceite de oliva1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza1 1/2 taza de garbanzo cocido2 piezas de Tomate guaje2 tazas de caldo de verduras2 tazas de espinaca cruda picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore.Una vez que estén dorados agregar el caldo de verduras, dejar 15 minutos o hasta que hierva, pasar a la licuadora y condimentar al gusto.Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas.Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.

Miércoles	Edamames con ajonjolí
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 tazas de edamames1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos.Ecurrir.Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.

Miércoles	Tostadas de rajas
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Chile poblano21 gramos de Requesón promedio1 cucharada cafetera de Aceite3 piezas de Tostada de maíz horneada30 gramos de Pechuga sin piel deshebrada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Asar el chile poblano y cortar en rajas.En un sartén calentar el aceite y añadir el chile y el pollo previamente cocido.Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.

Jueves

Quesadillas con frijoles

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Jueves

Huevo duro con jitomate

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Guayaba
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 3/4 de pieza de Huevo cocido
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada

Procedimiento

- 1) Hervir el huevo por 10 minutos.
- 2) Hacer una salsa con el tomate.
- 3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa.
- 4) Partir por la mitad el huevo cocido.
- 5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.

Jueves

Milanesa de res encebollada

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de cebolla en julianas
- 2/3 de pieza de aguacate
- 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 pieza de manzana
- 2 piezas tortilla de maíz
- 90 gramos de milanesa de res a la plancha

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.
2. Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.
3. Postre: manzana picada.

Jueves

Galletas con jamón y queso panela

Snack 2



Ingredientes

- | 1 rebanada de Jamón de pavo
- | 1 cucharada cafetera de Queso crema
- | 4 piezas de Galletas habaneras integrales
- | 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Jueves

Avena pay de manzana

Cena



Ingredientes

- | Canela y vainilla al gusto
- | 1/3 taza de Avena
- | 1 taza de Manzana verde
- | 7 piezas de Mitades de corazón de nuez
- | 75 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.
3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.

Viernes

Bowl de Garbanzo

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Tomate
- | 1/2 pieza de Pimiento amarillo
- | 1/2 taza de Cilantro
- | 1 1/2 taza de Garbanzo
- | 2 cucharada sopera de Queso cottage
- | 3 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a asar el pimiento, una vez listo deje enfriar después integrarlo con todos los ingredientes restantes.

Viernes

Batido de almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela* (opcional).

Viernes

Tacos de carne

Comida



Ingredientes

- 1 4 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 1 taza de Col cruda picada
- 1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz
- 1 105 gramos de Milanesa de res
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1 cucharada sopera de Crema ligera

Procedimiento

1. Cortar la milanesa en cubos y cocinar.
2. Rellenar las tortillas con la carne picada.
3. Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.

Viernes

Snack botanero

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 pieza de Salchicha de pavo
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Pepino
- 1 4 pieza de Aceitunas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.

Viernes	Sandwich turkey ranch
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Germinado de alfalfa1 Hoja de Lechuga romana1 2 rodajas de Tomate2 piezas de pan de barra 45 Kcal3 rodajas de Cebolla15 gramos de Queso panela1 1 pieza de Jamon de pavo2 cucharada sopera de Aderezo ranch Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.2. Integrar los vegetales y aderezo.

Sábado	Picadillo veggie
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Zanahoria picada1 1/2 taza de Pimiento morrón1 1 taza de Espinaca cruda1 cucharada cafetera de Aceite de oliva2 cucharadas soperas de guacamole5 piezas de Papa de cambay1 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)1 1/2 taza de Champiñón rebanado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes para la salsa de tomate y verterla en un sartén con aceite de oliva.2. Picar las verduras y agregarlas cuando la salsa esté a punto de ebullición.3. Servir con guacamole.

Sábado	Tostadas con nopalitos
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Tostada de maíz horneada1 1 taza de Nopal cocido20 gramos de Queso fresco3/4 de cucharada cafetera de Aceite1 1 pieza de Jitomate 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	Pollo con pimientos									
Comida										
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1/2 taza de Ejotes</td><td>1 1/2 taza de Arroz</td><td>1 1/2 pieza de Aguacate</td></tr><tr><td>1 1 pieza de Pimiento amarillo chico</td><td>1 1 pieza de Pimiento rojo chico</td><td>1 1 cucharada cafetera de Aceite</td></tr><tr><td>1 1 pieza de Tortilla</td><td>1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cortar y lavar los pimientos y el pollo.2. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.3. En un sartén aparte poner a cocer el arroz.4. Servir y acompañar con arroz, ejotes, aguacate y tortilla.	1 1/2 taza de Ejotes	1 1/2 taza de Arroz	1 1/2 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Pimiento amarillo chico	1 1 pieza de Pimiento rojo chico	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 1 pieza de Tortilla	1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
1 1/2 taza de Ejotes	1 1/2 taza de Arroz	1 1/2 pieza de Aguacate								
1 1 pieza de Pimiento amarillo chico	1 1 pieza de Pimiento rojo chico	1 1 cucharada cafetera de Aceite								
1 1 pieza de Tortilla	1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel									

Sábado	Galletas con jamón y queso panela						
Snack 2							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1 rebanada de Jamón de pavo</td><td>1 1 cucharada cafetera de Queso crema</td><td>1 4 piezas de Galletas habaneras integrales</td></tr><tr><td>1 20 gramos de Queso panela</td><td></td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.	1 1 rebanada de Jamón de pavo	1 1 cucharada cafetera de Queso crema	1 4 piezas de Galletas habaneras integrales	1 20 gramos de Queso panela		
1 1 rebanada de Jamón de pavo	1 1 cucharada cafetera de Queso crema	1 4 piezas de Galletas habaneras integrales					
1 20 gramos de Queso panela							

Sábado	Tostadas de res						
Cena							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 3/4 de taza de Lechuga</td><td>1 1/4 de pieza de Jitomate bola</td><td>1 4 piezas de Tostada de maíz horneada</td></tr><tr><td>1 53 gramos de Milanesa de res</td><td>1 1 cucharada cafetera de Aceite</td><td>1 2 cucharadas cafetera de Crema ácida</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar la carne en un sartén con aceite.2. Picar la carne y montar tostadas junto con la verdura picada.	1 3/4 de taza de Lechuga	1 1/4 de pieza de Jitomate bola	1 4 piezas de Tostada de maíz horneada	1 53 gramos de Milanesa de res	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 2 cucharadas cafetera de Crema ácida
1 3/4 de taza de Lechuga	1 1/4 de pieza de Jitomate bola	1 4 piezas de Tostada de maíz horneada					
1 53 gramos de Milanesa de res	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 2 cucharadas cafetera de Crema ácida					

Domingo	Taquitos de frijol						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 388 711 409">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 413 849 462">1 1/4 taza de Frijoles molidos</td><td data-bbox="964 424 1211 451">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="1333 413 1450 462">1 1 taza de Lechuga</td></tr><tr><td data-bbox="634 495 907 543">1 2 rebanada de Jamón de pavo</td><td data-bbox="964 495 1219 543">1 3 pieza de Torti-Regias Delgaditas</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 577 727 598">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 600 1013 621">1. Preparar los tacos con los ingredientes.	1 1/4 taza de Frijoles molidos	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 taza de Lechuga	1 2 rebanada de Jamón de pavo	1 3 pieza de Torti-Regias Delgaditas	
1 1/4 taza de Frijoles molidos	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 taza de Lechuga					
1 2 rebanada de Jamón de pavo	1 3 pieza de Torti-Regias Delgaditas						

Domingo	Tostadas con Hummus		
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 997 711 1018">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1022 938 1043">1 4 pieza de Tostadas Susalia</td><td data-bbox="1068 1022 1417 1043">1 4 cucharada sopera de Hummus</td></tr></table> <p data-bbox="597 1077 727 1098">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1100 1382 1121">1. Sirva el hummus sobre las tostadas. *Se puede acompañar con pico de gallo.	1 4 pieza de Tostadas Susalia	1 4 cucharada sopera de Hummus
1 4 pieza de Tostadas Susalia	1 4 cucharada sopera de Hummus		

Domingo	Tostadas con pollo y frijoles									
<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 1455 808 1503">1 1/4 taza de Cebolla picada</td><td data-bbox="878 1455 1157 1503">1 2/3 de pieza de Aguacate hass</td><td data-bbox="1224 1455 1498 1503">1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos</td></tr><tr><td data-bbox="634 1537 818 1585">1 1 taza de Lechuga picada</td><td data-bbox="878 1537 1101 1564">1 1 pieza de Manzana</td><td data-bbox="1224 1537 1511 1585">1 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas</td></tr><tr><td data-bbox="634 1619 800 1667">1 20 gramos de Queso panela</td><td data-bbox="878 1619 1179 1667">1 105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1701 727 1722">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1724 1013 1745">1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.<li data-bbox="597 1747 1154 1768">2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.<li data-bbox="597 1770 792 1791">3. Postre: manzana.	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 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas	1 20 gramos de Queso panela	1 105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada	
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 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas								
1 20 gramos de Queso panela	1 105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada									

Domingo

Snack 2



Tostadas con nopalitos

Ingredientes

- 1 pieza de Tostada de maíz horneada
- 1 taza de Nopal cocido
- 1 pieza de Jitomate
- 20 gramos de Queso fresco
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate.
- 2) Servir en tostadas con queso encima.

Domingo

Cena



Tostadas de aguacate con pollo

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Espinacas
- 1 pieza de Tomate
- 2 cucharada cafetera de ajonjolí
- 3 pieza de Tostadas Horneadas
- 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el pollo.
2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.
3. Desmenuzar el pollo previamente cocido.
4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate y encima el pollo desmenuzado con el ajonjolí.