

Lunes	Tacos de panela con verduras
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Jitomate1 taza de Espinaca cruda picada4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías60 gramos de Queso panela1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Lunes	Durazno y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Durazno prisco12 piezas de Almendra Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Acompañar la fruta con almendras.

Lunes	Brochetas de pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Papa1 taza de Pimiento fresco1 taza de Cebolla blanca1 taza de Piña2 cucharada cafetera de Aceite4 cucharada cafetera de Ajonjoli8 piezas de Jitomate cereza90 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar y lavar lo vegetales (pimiento, cebolla).Cortar el pollo en cubos, después ir agregándolos al palillo junto con los vegetales.En un comal o a la parrilla poner a cocer las brochetas.Cortar la papa en rodajas y ponerlas a cocer.Una vez listo, poner las rodajas de papa y encima las brochetas, espolvorear el ajonjoli.Postre: Piña.

Lunes

Snack 2



Nachos ligeros con guacamole

Ingredientes

- 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 1 1/2 cucharadas soperas de Guacamole
- 20 gramos de queso panela desmoronado
- 40 gramos de totopos de nopal horneados

Procedimiento

1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.
2. Servir con totopos horneados.

Lunes

Cena



Claras de huevo, arroz, quinoa y pimienta

Ingredientes

- 1/2 pieza de Pimiento
- 1 cucharada de servir de Arroz integral
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Claras de huevo
- 15 gramos de Quinoa

Procedimiento

1. Lavar y cortar el vegetal.
2. Poner a cocer el arroz y la quinoa en agua.
3. Una vez listo en un sartén agregar el aceite, las claras y los demás ingredientes.

Martes

Desayuno



Chilaquiles con jitomate

Ingredientes

- 35 gramos de Totopos de maíz horneados
- 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 37.5 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada
- 2 cucharadas cafetera de Queso fresco
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.
2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.
3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco

Martes

uvas cubiertas de yogurt y chia

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Yogurt griego
- 1 cucharada sopera de Chia
- 7 piezas medianas Uvas

Procedimiento

1. Lavar las uvas y cubrirlas con yogurt y chía.
2. Dejarlas congelar una noche antes.

Martes

Pollo con pimientos

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de Ejotes
- 1/2 taza de Arroz
- 1/2 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Pimiento amarillo chico
- 1 pieza de Pimiento rojo chico
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Tortilla
- 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

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.

Martes

Smoked salmon rice cake

Snack 2



Ingredientes

- 2 piezas de Galleta de arroz
- 35 gramos de Salmón ahumado
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

Martes

Huarache de nopal con frijoles

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijoles
- 1 cucharada sopera de crema
- 2 piezas de Papa de galeana
- 30 gramos de Queso panela
- 2 piezas de Nopal

Procedimiento

1. Asar los Nopales en comal.
2. Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.
3. Acompañar con papa de galeana.

Miércoles

Panela asada con verduras

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de cucharada sopera de Guacamole
- 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 60 gramos de Queso panela
- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 1 pieza de Pimiento verde crudo chico

Procedimiento

1. Rebanar el queso en lamina y ponerlo a cocer en un sartén antiadherente y dejar que tome un color dorado.
 2. Acompañar con pimiento y cebolla cocinados al sartén.
- Postre: durazno.

Miércoles

Naranjas y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 2 piezas de Naranja
- 12 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Miércoles	Carne de cerdo en salsa
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Arroz cocido1 pieza de Calabacita alargada cruda1 pieza de Jitomate bola2 piezas de Tostada de nopal horneada1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite120 gramos de Carne de cerdo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar la carne de cerdo en cuadros, cocinar con salsa roja casera y la calabacita.Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Miércoles	Ensalada de frutas y queso
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Fruta picada40 gramos de Queso fresco1 cucharada cafetera de Semilla de chía Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar la fruta, acompañar con queso fresco y chía.

Miércoles	Sincronizadas
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Espinacas1 pieza de Jitomate guaje1 cucharada sopera de guacamole2 rebanadas de Jamón de pavo4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)30 gramos de queso oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas.Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas).Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.

Jueves	Papas en salsa	
Desayuno 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 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 1 pieza de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza) 40 gramos de queso panela rallado 	
Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 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, frijoles y tortilla. 		

Jueves	Tostada con dip de requesón	
Snack 1 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 2 piezas de Tostada de maíz horneada 3 cucharadas sopera de Requesón promedio 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole 	
Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. Servir las tostadas con el requesón, guacamole y sal. 		

Jueves	Alambres de pollo	
Comida 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 2/3 de pieza de Aguacate madiano 1 taza de Cebolla blanca rebanada 1 pieza de Calabacita alargada cruda 1/2 de pieza de Pimiento rojo crudo chico 3 piezas de Tortilla de maíz 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola 	
Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar los ingredientes en tiras. 2. Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales. 3. Acompañar con tortilla y aguacate. 		

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1 1/2 taza de fresa picada
- 1 cucharada sopera de nuez picada
- 2 cucharadas soperas de yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Fresas con yogurt griego y nuez

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 2/3 de taza de Frijol promedio cocido
- 18 gramos de Semilla de girasol

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl, agregar sal, pimienta y limón (opcional).

Ensalada de frijol mixta

Viernes

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
- 2 pieza de Jamón de pavo
- 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.

Rollitos de jamón rellenos de queso

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- | 1/2 taza de Brocoli
- | 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- | 3 pieza de Galletas Habaneras
- | 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla.
2. Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.

Bocaditos de brocoli

Viernes

Comida



Ingredientes

- | 3 piezas de Tortilla de maíz
- | 77 gramos de Queso de soya
- | 1/3 de pieza de Aguacate hass
- | 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- | 1/2 de taza de Salsa de chile
- | 1/4 de pieza de Papa cocida

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en el comal hasta que queden tostadas.
2. Añadir queso vegano y gratinar.
3. Coronar con las verduras de tu preferencia.
4. Acompañar con aguacate, salsa y papa.

"Volcanes" de verdura

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- | 3/4 de taza de Fruta picada
- | 27 gramos de Requesón promedio
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Fruta con requesón

Viernes

Tacos de panela con verduras

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Queso panela
- 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.
2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Sábado

Ensalada de pollo

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 3 cucharadas sopera de Crema ácida
- 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1/2 de pieza de Papa cocida

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado

Mini pizzas de frutas

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 taza de Fruta Picada
- 3 piezas de Galletas Marías
- 3 Piezas de Almendras
- 35 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.

Sábado	Milanesa de pollo con arroz
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate3/4 taza de Arroz2 taza de Verduras al gusto3 cucharada sopera de Aderezo light150 gramos de Milanesa de pollo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cocinar la milanesa a la plancha.Acompañar con arroz y verduras.

Sábado	Arándanos, almendras y jícama
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar3/4 de taza de jícama picada8 piezas de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Mezclar los ingredientes.

Sábado	Entomatadas de queso
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías60 gramos de queso panela o queso fresco <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.Acompañar con aguacate.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 cocoa sin azúcar al gusto
- 1 1/2 taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 4 piezas de fresas
- 1 9 piezas de Almendras

Procedimiento

1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt, cocoa y un chorrito de agua.
2. Dejar reposar en el refrigerador.
3. Por la mañana, agregar almendras y la fruta fresca antes de servir.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- 1 1 cucharada cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 170 gramos de Papa cocida
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 90 gramos de Molida de res
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.
2. Cocinar en un sartén con aceite la carne con la papa previamente cocida y el jitomate.
3. Acompañar con tortillas.

Domingo

Snack 2



Mug Cake Frutos Rojos

Ingredientes

- 1 27 gramos de Blueberries
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 1 cucharada sopera de Avena en hojuelas
- 1 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. Muele la avena para formar harina.
2. 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).
3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.
4. Agregar de topping crema de cacahuete.

Domingo

Cena



Nopalitos con queso y jitomate

Ingredientes

- 1 1 taza de nopal cocido
- 1 1 pieza de jitomate
- 1 1 cucharada cafetera de aceite
- 1 1 pieza de tortilla de maíz
- 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros sin aceite
- 1 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 y frijoles.