

Lunes	Queso flameado con verduras	
Desayuno		
	Ingredientes 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada 1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 52.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento - En un sartén, cocinar las rebanadas de cebolla y espinacas. Agregar el queso y dejar que se derrita. - Acompañar con tortillas y guacamole.	

Lunes	Oat milk latte + fruta	
Snack 1		
	Ingredientes 3/4 de taza de Leche de avena 1/2 de taza de Café negro 1/4 de taza de Fruta picada 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento - Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar). - Servir el latte en un vaso con hielos o caliente. - Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.	

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

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.
2. Agregar aguacate.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1 1 pieza de Jitomate

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.
2. Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.
3. Acompañar con salsa casera.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Hojuelas de avena
- 1 3 piezas de Clara de huevo
- 1 9 gramos de Mantequilla
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada

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.

Martes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Yoghur con avena y nueces

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate mediano
- 1 1 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/3 de taza de Frijol molido
- 1 6 piezas de Tostada de nopal horneada
- 1 1 taza de Lechuga
- 1 1 cucharada sopera de Crema
- 1 90 gramos de Molida de res

Procedimiento

- 1) Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.
- 2) Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.
- 3) Servir con aguacate y crema.

Tostadas de picadillo

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 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

Procedimiento

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

Galletas con jamón y queso panela

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 5 piezas de Galletas Habaneras
- 35 gramos de Atún fresco

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con galletas habaneras.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 3/4 de taza de Hojuelas de maíz
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

- 1) Preparar el cereal con la leche y las fresas.
- 2) Acompañar con huevo revuelto y tortilla.

Miércoles

Snack 1



Garbanzos rostizados

Ingredientes

- Ajo y paprika en polvo al gusto al gusto
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 80 gramos de Garbanzo cocido

Procedimiento

1. Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva.
2. Hornear a 170 °C por 25 minutos.
3. Retirar del horno y agregar los condimentos.
4. Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.

Miércoles	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico		
Comida	Ingredientes 1 60 gramos de Quinoa 1 1/2 de pieza de Limón 1 120 gramos de Milanesa de pollo cruda 1 1 pieza de Ajo 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva 1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico 1 1 taza de Lechuga 1 4 piezas de Jitomate cereza 1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado 1 20 gramos de Queso fresco 1 1/2 de taza de Uva 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 el el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.		



Miércoles	Pudin de chía con fresas		
Snack 2	Ingredientes 1 40 gramos de Yogurt sin lácteos 1 1/4 de taza de Leche de soya 1 1/4 de taza de Fresa rebanada 1 2 cucharadas cafetera de Semilla de chía Procedimiento 1. Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar* (opcional). 2. Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver. 3. Dejar reposar en el refrigerador.		



Miércoles	Sopa Minestrone		
Cena	Ingredientes 1 1/4 de taza de Mezcla de verduras 1 1/4 de taza de Jugo de tomate 1 1/4 de taza de Pasta cocida 1 1/2 de taza de Alubia cocida (chica o grande) 1 18 gramos de Queso parmesano 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva Procedimiento 1. En una olla a fuego medio poner el aceite y añadir verduras. 2. Agregar el jugo de tomate, agua y especias al gusto y dejar cocer. 3. Añadir la pasta y alubias previamente cocidas y servir con queso vegano tipo parmesano.		



Jueves	Ensalada de atún
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 pieza Jitomate 1/2 taza de Pepino 2 pieza de Tostada de nopal horneada 57.7 gramos de Atún en agua drenado 1 pieza de Durazno prisco 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa Procedimiento - Mezclar el atún con el pepino y jitomate picado en cuadritos. Aderezar con jugo de limón y pimienta. - Acompañar con rebanaditas de aguacate y tostadas de nopal.

Jueves	Fruta con requesón
Snack 1	
	Ingredientes 1 taza de Fruta picada 36 gramos de Requesón promedio 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento - Mezclar los ingredientes en un tazón.

Jueves	Filete de pescado en salsa de tomate
Comida	
	Ingredientes 2/3 de pieza de aguacate hass 1 taza de mezcla de verduras 1 pieza de jitomate bola (para salsa) 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite) 1 cucharada cafetera de mantequilla 2 cucharada de servir de arroz integral 2 piezas de tostadas de maíz horneadas 120 gramos de filete de pescado Procedimiento - Licuar el tomate para la salsa y hervir. - Una vez que la salsa este un poco espesa, agregar el filete de pescado con las verduras, la mantequilla y cocinar por 20 minutos a fuego medio. - Servir en tostadas de maíz con aguacate. - Acompañar con frijoles y arroz.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal
- 11/2 taza de Germen de alfalfa
- 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Untar el guacamole al pan, integral el queso, el germen de alfalfa y disfruta.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

1. Rociar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el huevo, dejar cocinar; cuando esté cocido añadir pechuga de pavo y espinaca y formar un omelette.
3. Acompañar con avena con fresas.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 piezas de tortilla de maíz
- 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de canola
- 3 piezas de claras de huevo

Procedimiento

1. Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.
2. En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.
3. Servir acompañados de frijoles y tortilla.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 40 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1/4 de taza de Leche de soya
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 2 cucharadas cafetera de Semilla de chía

Procedimiento

1. Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar* (opcional).
2. Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver.
3. Dejar reposar en el refrigerador.

Pudin de chía con fresas

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 pieza de diente de ajo
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- 1 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 1 1/2 taza de garbanzo cocido
- 1 2 piezas de Tomate guaje
- 1 2 tazas de caldo de verduras
- 1 2 tazas de espinaca cruda picada

Procedimiento

1. En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore.
2. 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.
3. Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas.
4. Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.

Sopa de garbanzos y espinacas

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Plátano
- 1 1 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Plátano con yogurt griego

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 3 cucharadas sopera de Guacamole
- 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico
- 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 3/4 de pieza de Papa picada
- 1/3 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cocinar la pechuga de pollo y cortarla en tiras.
 2. Acompañar con pimiento, papa y cebolla cocinados al sartén.
- Postre: fruta picada.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 pieza de Chile jalapeño
- 1/2 de taza de Melón picado
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 cucharada sopera de Machacado de res
- 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

1. Rociar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el machacado y "dorar".
3. Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo.
4. Acompañar con tortilla y agua de melón.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 taza de Brocoli
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 4 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.

Sábado	Chile relleno de camarón y queso panela		
Comida			
	Ingredientes 1 salsa de tomate casera al gusto 1 1/3 de pieza de aguacate 1 1 pieza de chile poblano 1 1 cucharada de servir de arroz integral 1 1 cucharada de servir de frijol molido 1 1 cucharada cafetera de mantequilla 1 1 pieza de tortilla 1 40 gramos de queso panela 1 120 gramos de camarón Procedimiento 1. Poner al fuego el chile poblano y desvenarlo. 2. Rellenar con el camarón y queso panela. 3. Servir con salsa de tomate casera. 4. Acompañar con arroz, frijoles, tortilla y aguacate.		

Sábado	Quesadilla con aguacate		
Snack 2			
	Ingredientes 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1 27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano Procedimiento 1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita. 2. Agregar aguacate.		

Sábado	Nopalitos con huevo		
Cena			
	Ingredientes 1 1/2 de taza de Nopal cocido 1 1 pieza de Clara de huevo 1 1 pieza de Huevo fresco 1 2 piezas de Tortilla de maíz 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento 1. Calentar un sartén con aceite en spray. 2. Añadir el nopal, el huevo y dejar cocinar a fuego medio. 3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.		

Domingo	Sandwich turkey ranch		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de Germinado de alfalfa 2 rodajas de Tomate 3 rodajas de Cebolla	1 Hoja de Lechuga romana 2 piezas de pan de barra 45 Kcal 15 gramos de Queso panela	1 pieza de Jamon de pavo 2 cucharada sopera de Aderezo ranch
	Procedimiento 1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal. 2. Integrar los vegetales y aderezo.		

Domingo	Quesadillas con jamón y espinacas		
Snack 1			
	Ingredientes		
	1/4 de taza de Cebolla 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza	1/2 rebanada de Jamón de pavo 25 gramos de Queso Oaxaca rallado	1 taza de Espinacas
	Procedimiento 1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón. 2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita. 3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.		

Domingo	Chop suey		
Comida			
	Ingredientes		
	- salsa de soya al gusto 1/2 taza de elote amarillo desgranado 2 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva	- diente de ajo picado al gusto 1 taza de garbanzo cocido	1/3 de taza de germen de soya 1 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados
	Procedimiento 1. Sofreír en un sartén el aceite de oliva con la cebolla y el ajo. 2. Cuando la cebolla se vuelva translúcida agregar el resto de los ingredientes. 3. Agregar la salsa de soya con un poco de agua y tapar durante 8 minutos.		

Domingo

Snack 2

Quesadilla con aguacate



Ingredientes

- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.
2. Agregar aguacate.

Domingo

Cena

Quesadillas con aguacate



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.