

Lunes	Omelette con champiñones
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 taza de Champiñones rebanados1 pieza de Jitomate guaje2 pieza de Claras de huevo3 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero.Agregar los champiñones a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal).Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear.Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.

Lunes	Botanita light
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto1/3 taza de Zanahoria1/2 taza de Pepino1/2 taza de Jícama15 pieza de Totopos Susalia Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes.

Lunes	Pollo en salsa con elote
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de taza de Elote desgranado1/2 de pieza de Jitomate guaje o saladet2 piezas de Tostada de maíz horneada4 cucharadas sopera de Guacamole120 gramos de Pechuga de pollo1/4 de pieza de Chile poblano1/2 de pieza de Manzana Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En una olla cocer el pollo y desmenuzarlo.En un sartén preparar salsa de jitomate condimentada al gusto, agregar el pollo y el elote hasta integrar los ingredientes completamente.Acompañar con tostadas y guacamole.

Lunes

Brochetas de frutas con queso

Snack 2



Ingredientes

- 1 7 piezas de Fresa mediana
- 1 8 piezas de uva
- 1 22 gramos de queso mozzarella bajo en grasa

Procedimiento

1. Desinfectar la fruta.
2. En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.

Lunes

Cruji-Sándwich

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1 1/2 taza de Lechuga
- 1 7 pieza de Galleta salada

Procedimiento

1. Untar con mayonesa las galletas.
2. Poner el jamón y vegetales por encima y cubrir con otro pedazo de galleta.

Martes

Tacos de requeson

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 2 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 3 piezas de Tortilla de nopal

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón.
2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.
3. Acompañar con frijol molido.

Martes

Platon de piña y queso cottage

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 taza de Piña picada
- 1 4 cucharada sopera de Queso cottage

Procedimiento

1. Picar la piña y colocarla en un plato.
2. Agregar el queso cottage.

Martes

Picadillo con arroz

Comida



Ingredientes

- 1 1 taza de Verduras
- 1 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 75 gramos de Carne molida de res
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

1. Preparar la carne molida con las verduras y la papa
2. Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole

Martes

Fruta con requesón

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.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite de canola
- 1 1/2 de taza de Brócoli crudo
- 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda
- 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 30 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Picar la milanesa en cuadritos y cocinar.
2. Mezclar en un sartén el arroz con las verduras picadas finamente.
3. Por último, agregar el pollo y gotitas de salsa de soya baja en sodio si se desea.

Yakimeshi

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de nopal cocido
- 1 pieza de tortilla de maíz
- 1 pieza de jitomate
- 30 gramos de queso panela light
- 1 cucharada cafetera de aceite

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.

Nopalitos con queso y jitomate

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 pieza de Calabaza
- 35 gramos de Queso panela
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 3 pieza de Habaneras

Procedimiento

1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.
2. Acompañar con galletas habaneras.

Rollitos de calabaza con queso panela

Miércoles	Filete de pescado con verduras, papa y pasta
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de pasta integral cocida1/2 pieza de papa mediana1 taza de mezcla de verduras1 cucharada sopera de salsa alfredo1 cucharada cafetera de mantequilla120 gramos de filete de pescado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar el pescado y las verduras.Cocer la pasta en agua y una vez que esté al dente agregar la salsa Alfredo.Cocer la papa y untar la mantequilla encima.

Miércoles	Yogurt bebible con almendras
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)2 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras.

Miércoles	Pan con queso y huevo estrellado
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 taza de Aguacate1 pieza de Pan tostado integral1 pieza de Huevo1 taza de Espinacas15 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar el huevo estilo estrellado en un sartén antiadherente.Calentar el pan y dejar que el queso se gratine por encima.Servir el resto de los ingredientes sobre el pan.

Jueves	Overnight oats fresa
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Leche de almendras sin azúcar1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage1/2 de taza de Fresa rebanada1 cucharada sopera de Chía1/4 de taza de Avena en hojuelas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.Refrigerar y dejar reposar durante la noche.Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.

Jueves	Durazno y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Durazno prisco7 piezas de Almendra Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Acompañar la fruta con almendras.

Jueves	Tostadas con pollo y frijoles
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 taza de Cebolla picada1 taza de Lechuga picada20 gramos de Queso panela2/3 de pieza de Aguacate hass1 pieza de Manzana90 gramos de Pechuga de pollo deshebrada1 cucharada de servir de Frijoles molidos2 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.Postre: manzana.

Jueves

Quesadillas veganas

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Tortilla de nopal
- 1 21 gramos de Queso de soya

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.

Jueves

Avena de chocolate con fresas

Cena



Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Leche light o vegetal
- 1 1 taza de Fresas picadas
- 1 6 pieza de Almendras picadas

Procedimiento

1. Cocinar la avena con leche y agua, agregar el cacao.
2. Servir con fresas y almendras.

Viernes

Sándwich de pollo y calabaza

Desayuno



Ingredientes

- 1 Calabacita al gusto
- 1 Tomate al gusto
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías
- 1 30 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.
2. Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la plancha.
3. Formar un sándwich con el resto de los ingredientes.

Viernes

Ensalada de frutas y queso

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 40 gramos de Queso fresco

Procedimiento

1. Picar la fruta y acompañar con queso fresco.

Viernes

Pescado a la plancha con puré

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Papa
- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 120 gramos de Filete de pescado
- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada

Procedimiento

1. Preparar el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar el pescado con puré de papa y mantequilla, verduras y aguacate.

Viernes

Pera al horno

Snack 2



Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/2 pieza de Pera
- 1 30 gramos de Yogur griego sin azúcar

Procedimiento

1. Espolvorear la pera con canela, poner en un molde y hornear hasta que esté suave.
2. Servir con yogur por encima.

Viernes

Claras de huevo con espárragos

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Naranja
- 3 piezas de Espárragos
- 3 hojas Lechuga romana
- 3 piezas de Tortillas delgadas
- 3 piezas de Claras de huevo
- 2 1/3 piezas de Guacamole

Procedimiento

- Lavar y cortar los espárragos.
- Poner a dorar los espárragos, y agregar las claras de huevo.
- Poner la hoja de lechuga como cama y agregar encima las claras de huevo con espárragos.
- Acompañar con Guacamole y tortillas.
- Postre: Naranja.

Sábado

Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 de taza de Fruta picada
- 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 2 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

- Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Sábado

Papitas cambray con queso panela

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- 4 piezas de Papa cambray
- 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

- En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.
- Una vez listas agregar mantequilla y queso panela.

Sábado	Chile poblano relleno de quinoa con salsa de aguacate			
Comida	Ingredientes			
	<ul style="list-style-type: none"> sal, pimienta y jugo de limón al gusto 1/2 taza de cebolla picada 1 pieza de chile poblano 1 cucharada sopera de chile ancho picado 	<ul style="list-style-type: none"> 1/4 de pieza de papa picada 1/2 taza de champiñón crudo 1 cucharada cafetera de aceite de oliva 2 cucharadas soperas de cilantro 	<ul style="list-style-type: none"> 1/3 de pieza de aguacate hass 1/2 taza de berenjena picada 1 pieza de diente de ajo 2 cucharadas soperas de cilantro 	<ul style="list-style-type: none"> 2 cucharadas soperas de cilantro
	Procedimiento 1. En un sartén cocinar por 10 minutos los vegetales con el aceite de oliva, agregar la quinoa, almendras, sal y pimienta al gusto. 2. Para la salsa, licuar el aguacate con jugo de limón al gusto, cilantro y una pizca de sal. 3. Rellenar los chiles desvenados sin piel con la mezcla del punto uno y servir sobre una cama de salsa de aguacate.			

Sábado	Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole		
Snack 2	Ingredientes		
	<ul style="list-style-type: none"> 1 cucharada sopera de Guacamole 	<ul style="list-style-type: none"> 3 piezas de Galletas Habaneras 	<ul style="list-style-type: none"> 30 gramos de Queso oaxaca light
	Procedimiento 1. Cortar el queso. 2. Untar las galletas con el guacamole.		

Sábado	Huevo con papas		
Cena	Ingredientes		
	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite 1/4 de taza de Frijol promedio cocido 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 pieza de Papa cocida 	<ul style="list-style-type: none"> 2 piezas de Clara de huevo
	Procedimiento 1. Picar la papa en cubitos. 2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar. 3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos. 4. Acompañamos con frijoles .		

Domingo	Hot cakes de manzana
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 388 711 409">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 411 1507 493" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 411 841 436"> 1/3 taza de Avena<li data-bbox="927 411 1154 436"> 1 pieza de Manzana<li data-bbox="1208 411 1507 436"> 2 pieza de Claras de huevo <li data-bbox="634 470 873 493"> 8 pieza de Almendras <p data-bbox="597 527 727 548">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 550 1031 625" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 550 911 575">1. Licuar todos los ingredientes.<li data-bbox="597 577 927 602">2. Hacer pancakes con la mezcla.<li data-bbox="597 604 1031 625">3. Acompañar con miel de maple sin azúcar.

Domingo	Tostadas de guacamole con pepino
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 982 711 1003">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 1005 1490 1056" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1005 846 1056"> 1/4 taza de Pepino rebanado<li data-bbox="915 1005 1154 1056"> 2 piezas de Tostadas Horneadas<li data-bbox="1229 1005 1490 1056"> 2 cucharada sopera de Guacamole <p data-bbox="597 1089 727 1110">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1113 1425 1138" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1113 1425 1138">1. Untar el guacamole en las tostadasRebanar el pepino y acompañar con el platillo.

Domingo	Brochetas de pollo
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1402 711 1423">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 1425 1523 1640" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1425 927 1467"> 1/2 taza de Cebolla blanca<li data-bbox="980 1425 1192 1476"> 1 taza de Pimiento fresco<li data-bbox="1294 1425 1482 1467"> 1 pieza de Papa <li data-bbox="634 1509 938 1560"> 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite<li data-bbox="980 1509 1256 1560"> 4 cucharada cafetera de Ajonjoli<li data-bbox="1294 1509 1523 1560"> 8 piezas de Jitomate cereza <li data-bbox="634 1593 922 1644"> 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel <p data-bbox="597 1677 727 1698">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1701 1490 1818" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1701 1073 1726">1. Cortar y lavar lo vegetales (pimiento, cebolla).<li data-bbox="597 1728 1442 1753">2. Cortar el pollo en cubos, después ir agregándolos al palillo junto con los vegetales.<li data-bbox="597 1755 1166 1780">3. En un comal o a la parrilla poner a cocer las brochetas.<li data-bbox="597 1782 1068 1808">4. Cortar la papa en rodajas y ponerlas a cocer.<li data-bbox="597 1810 1490 1835">5. Una ves listo, poner las rodajas de papa y encima las brochetas, espolvorear el ajonjoli.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 2/3 de taza de Leche de coco sin azúcar Silk
- | 40 gramos de Piña picada
- | 1 cucharada cafetera de Crema de coco natural
- | 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).

Domingo

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.