

Lunes	Hotcakes de avena
Desayuno	
	Ingredientes 1/2 de taza de Avena en hojuelas 1 pieza de Clara de huevo 1 cucharada cafetera de Aceite 1 taza de Leche de almendras sin azúcar 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple 15 gramos de Carne molida de pavo Procedimiento - Licuar las hojuelas de avena y reservar. - En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos. - Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcake por ambos lados. - Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Lunes	Pan con queso crema, pera y canela
Snack 1	
	Ingredientes - canela en polvo al gusto 1/2 cucharada sopera de queso crema 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías 20 gramos de pera finamente picada Procedimiento - Untar el queso crema sobre el pan. - Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

Lunes	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 - Cortar el chile poblano previamente desvenado, en rajas. - En un sartén cocinar el chile con el atún. - Agregar el queso panela, elote y crema. - Servir en tostadas. - Postre: manzana picada.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 pieza de Manzana verde golden
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 2 1/2 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 taza de Lechuga
- 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocer el pollo en una olla. Reservar el caldo y desmenuzar.
2. Para el caldo se licúa el jitomate con la mita de la porción de cebolla, el ajo y el chipotle al gusto en una taza de caldo de pollo.
3. Colocar en un sartén el resto de la porción de cebolla fileteada y sofreír con el aceite, agregar el caldo y el pollo.
4. Servir en tostadas con aguacate y lechuga.

Tinga de pollo

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1/2 taza de Melon
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Untar los frijoles.
3. Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.
4. Cortar el melón en cuadros.

Pan tostado con frijoles y aguacate

Martes

Snack 1



Ingredientes

- ▮ 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- ▮ 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- ▮ 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- ▮ 1 cucharada cafetera de Cococa en polvo

Procedimiento

1. Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena).
2. Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.

Martes

Comida



Chile relleno de Quinoa y requeson

Ingredientes

- ▮ 1/2 taza de Broncoli
- ▮ 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- ▮ 1 pieza de Tomate
- ▮ 1 pieza de Chile poblano
- ▮ 2 cucharada cafetera de Aceite
- ▮ 3 pieza de Cebolla cambray
- ▮ 6 cucharada sopera de Requeson
- ▮ 40 gramos de Quinoa

Procedimiento

1. Poner a cocer la Quinoa en agua.
2. En un sartén acitronar la cebolla con el aceite y el ajo, después agregas los vegetales restantes junto con la quinoa.
3. tatemar el chile, y pelar.
4. rellenar el chile con el preparado de vegetales y quinoa, al final agregar las cucharadas de requesón.

Martes

Snack 2



Melón y almendras

Ingredientes

- ▮ 1 taza de Melón
- ▮ 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Lechuga
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 2 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y untar con frijoles.
2. Poner el queso espolvoreado por dentro.
3. Servir con lechuga, jitomate y aguacate.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 rebanada de Pan integral
- 1 pieza de Huevo

Procedimiento

1. Guisar el pico de gallo y reservar.
2. Con un vaso, cortar el centro de la rebanada de pan y poner en el comal.
3. Agregar el huevo batido con el pico de gallo al centro del pan y cocinar por ambos lados.
4. Tostar también el centro del pan.
5. Acompañar con aguacate y salsa.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles	Chop suey
Comida	
	Ingredientes 1 salsa de soya al gusto 1 diente de ajo picado al gusto 1 1/3 de taza de germen de soya 1 1/2 taza de elote amarillo desgranado 1 1/2 taza de garbanzo cocido 1 1 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados 2 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva 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.

Miércoles	Elote preparado
Snack 2	
	Ingredientes 1 pieza de Elote entero 1 cucharada cafetera de Crema ligera 30 gramos de Queso panela rallado Procedimiento 1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

Miércoles	Tostadas de aguacate con pollo
Cena	
	Ingredientes 1 1/3 pieza de Aguacate 1 taza de Espinacas 2 cucharada cafetera de Ajonjolí 3 pieza de Tostadas Horneadas 30 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.

Jueves	Tostadas de atún		
Desayuno			
	Ingredientes 1/2 lata de Atún en agua drenado 1/2 taza de Mezcla de verduras 1/2 cucharada cafetera de mayonesa 1 cucharada sopera de Aguacate hass 3 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas Procedimiento - Cocer las verduras y drenar el atún. - Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere. - Servir en tostadas con aguacate.		

Jueves	Mangonadas
Snack 1	
	Ingredientes - Tajín bajo en sodio al gusto 1 taza de Mango 7 pieza de Almendras Procedimiento - Licuar el mango con agua y congelar en un molde. - Servir con Tajín y acompañar con almendras.

Jueves	Atún sellado
Comida	
	Ingredientes 3/4 de taza de Lechuga 1/4 de pieza de Jitomate bola 3/4 de taza de Arroz cocido 90 gramos de Atún fresco 1 cucharada cafetera de Aceite 2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento - Calienta un sartén con aceite a fuego medio. - Sellar el atún por los lados, el tiempo dependerá del grosor del atún y gusto de la persona (aproximadamente 2min por lado). - Acompañar con ensalada fresca y arroz.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- | Ajo y paprika en polvo al gusto
- | 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- | 60 gramos de Garbanzo cocido

Procedimiento

1. Drenar los garbanzos y untarlos con el 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.

Jueves

Cena



Ingredientes

- | 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- | 1 taza de Mezcla de verduras
- | 2 piezas de Pan integral
- | 45 gramos de Milanesa de pollo
- | 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

- 1) Armar el sándwich con la mayonesa, verduras, milanesa de pollo y el pan.
- 2) Acompañar con fruta picada.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

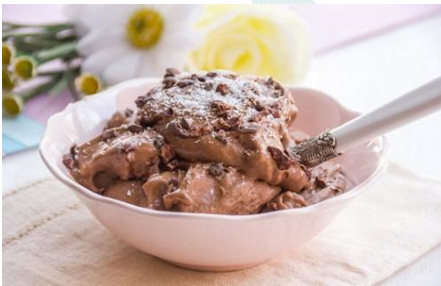
- | 1/2 de taza de Fruta picada
- | 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- | 2 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Viernes	Quesadilla Mozzarella		
Snack 1			
	Ingredientes 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 21 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa 1 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento - Calentar las tortillas y añadir el queso. - Acompañar con guacamole.		

Viernes	Pozole vegano		
Comida			
	Ingredientes - orégano y sal al gusto 1/3 de taza de soya cocida 1 pieza de chile ancho 1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados 1/4 de taza de puré de tomate 1/2 taza de cebolla picada 1 pieza de diente de ajo 2 cucharada cafetera de aceite de oliva 1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado 1/2 taza de lechuga, cebolla y rábano picado 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías Procedimiento - En un sartén colocar el aceite de oliva con la cebolla, chile ancho, ajo y puré de tomate, cocinar por 5 minutos y pasar a la licuadora con un poco de agua. - En una olla agregar el maíz pozolero, los champiñones, la soya y la mezcla de la licuadora. - Dejar que los ingredientes se integren y condimentar con sal y orégano al gusto. - Servir acompañado de lechuga, cebolla, rábano picado, jugo de limón al gusto y tortilla.		

Viernes	Helado de chocolate		
Snack 2			
	Ingredientes - Cacao sin azúcar al gusto 1/2 pieza de Plátano congelado 30 gramos de Yogur griego sin azúcar Procedimiento - Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.		

Viernes

Cena



Ingredientes

- ▮ 3/4 de taza de Lechuga
- ▮ 1/4 de pieza de Jitomate bola
- ▮ 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- ▮ 45 gramos de Milanesa de res
- ▮ 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocinar la carne en un sartén con aceite.
2. Picar la carne y montar tostadas junto con la verdura picada.
3. Acompañar con una mandarina.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- ▮ 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido
- ▮ 1 pieza de Tortilla de harina
- ▮ 1 pieza de Jitomate deshidratado
- ▮ 1/2 de cucharada sopera de Aguacate mediano

Procedimiento

- 1) Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- 3) Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- ▮ Canela al gusto
- ▮ 1/2 pieza de Pera
- ▮ 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.

Sábado

Comida



Ensalada de atún con verduras y aguacate

Ingredientes

- | jugo de limón al gusto
- | 1/3 de pieza de aguacate
- | 1 pieza de lata de atún en agua
- | 1 taza de mezcla de verduras
- | 1 cucharada cafetera de mayonesa
- | 1 pieza de manzana
- | 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)

Procedimiento

1. En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.
2. Acompañar con galletas integrales.
3. Postre: 1 manzana.

Sábado

Snack 2



Arroz con leche

Ingredientes

- | Canela al gusto
- | 1/2 taza de leche light
- | 1/2 sobre de sustituto de Azúcar
- | 2 cucharada sopera de Arroz cocido

Procedimiento

1. Poner a fuego medio a cocer el arroz con la leche.
2. Agregar el azúcar y poner canela al gusto.

Sábado

Cena



Pan tostado con huevo y tomate

Ingredientes

- | 1/2 pieza de Tomate
- | 1 pieza de Pan tostado
- | 1 pieza de Huevo
- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 3 piezas de Papa Cambray
- | 15 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén cocinar el huevo y tomate.
2. En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.
3. Acompañar con papas cambray.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 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.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Galletas de arroz
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 2 cucharadas sopera de Requesón promedio

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Rice cake con fresa y cacahuete

Domingo

Comida



Ingredientes

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

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | Salsa casera al gusto
- | 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas
- | 30 gramos de Frijoles molidos

Procedimiento

1. Acompañar los totopos con salsa y frijoles.

Totopos con frijoles

Domingo

Cena



Ingredientes

- | 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- | 1/2 pieza de Papa cocida
- | 2 piezas de Clara de huevo
- | 1/4 de taza de Frijol promedio cocido

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 .

Huevo con papas