

Lunes	Entomatadas de queso
Desayuno	
	Ingredientes <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)6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías80 gramos de queso panela o queso fresco Procedimiento <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.

Lunes	Pan con queso crema, pera y canela
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">canela en polvo al gusto1/2 cucharada sopera de queso crema1 pieza de pan tostado integral1 1/2 cucharadas cafeteras de almendra fileteada20 gramos de pera finamente picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Untar el queso crema sobre el pan.Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

Lunes	Atún sellado
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Lechuga120 gramos de Atún fresco2 piezas de Tostada de maíz horneada1/2 de pieza de Jitomate bola2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite165 gramos de Arroz cocido2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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 tostadas, ensalada fresca y arroz.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/3 de taza de Mango picado
- 1 1 pieza de Pan integral
- 1 1 cucharada sopera de Queso crema
- 3 cucharadas soperas de Queso cottage

Procedimiento

1. Untar el queso crema en el pan tostado, agregar encima la fruta y el queso cottage.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 2 2 pieza de Pan tostado
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 4 4 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

1. Cortar y lavar la cebolla y el tomate.
2. Poner a acitronar la cebolla y después el tomate.
3. Agregar las claras de huevo.
4. Acompañar con pan tostado.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Espinacas crudas
- 2 2 rebanadas de Pan integral
- 2 2 piezas de Clara de huevo
- 2 2 rebanadas de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Cocinar las claras de huevo con jamón.
2. Colocar sobre el pan.
3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

Martes

Plátano con queso cottage y almendra

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de plátano
- 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 4 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Martes

Chile relleno de camarón y queso panela

Comida



Ingredientes

- salsa de tomate casera al gusto
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 pieza de chile poblano
- 1 cucharada de servir de arroz integral
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 cucharada cafetera de mantequilla
- 2 pieza de tortilla
- 40 gramos de queso panela
- 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.

Martes

Pan con alfalfa

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Germen de alfalfa
- 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal
- 1 cucharada soperas de Guacamole
- 2 rebanada de Tomate
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

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

Martes

Cena



Gratinado de brocoli

Ingredientes

- 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 2 taza de Brocoli
- 7 pieza de Papa Cambray
- 45 gramos de Queso oaxaca

Procedimiento

- Lavar y cortar los vegetales al gusto. En una vaporera poner los vegetales previamente cortados, cocinar 5 a 10 min junto con la mantequilla.
- Una vez listos pasarlos a un plato hondo y espolvorear el queso y dejar que se derrita.

Miércoles

Desayuno



Overnight oats con Durazno

Ingredientes

- 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1/3 de taza de Hojuelas de avena
- 2 piezas de Durazno prisco
- 3 cucharadas soperas de queso cottage
- 18 piezas de Almendras

Procedimiento

- La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt y queso cottage.
- Dejar reposar en el refrigerador.
- Por la mañana, agregar almendras y fruta fresca.

Miércoles

Snack 1



Sashimi de atún fresco

Ingredientes

- Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto
- 1/4 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1/2 taza de Mango
- 1 taza de Pepino
- 60 gramos de Atún fresco

Procedimiento

- Picar el atún en cubitos, servir sobre las verduras y el mango con jugo de limón y salsa de soya.

Miércoles	Pollo relleno de champiñones y espinacas		
Comida			
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 Salsa marinara casera al gusto 1 1/3 taza de Arroz 1 1 cucharadita sopera de Aceite 1 1 taza de Fruta 1 1 1/2 taza de Champiñón crudo 1 2 taza de Espinacas 1 2 rebanada de Pan tostado 40kcal 1 10 pieza de Almendras 1 60 gramos de Queso Oaxaca light 1 150 gramos de Milanesa de pollo 		
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. Guisar las espinacas junto con los champiñones con 1/2 cucharada de aceite. 2. Rellenar la milanesa de pollo con las verduras y queso y hacer un rollito sujetado por palillos. 3. Poner en un sartén con 1/2 cucharada de aceite. 4. Servir con la salsa marinara por encima, acompañar con arroz, pan tostado y fruta como postre. 		

Miércoles	Berry smoothie bowl		
Snack 2			
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos 1 30 gramos de Blueberries congeladas 1 2 cucharadas cafetera de Semilla de hemp 		
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp. 		

Miércoles	Sándwich de huevo		
Cena			
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 1/3 de pieza de aguacate 1 1/2 pieza de Jitomate bola 1 1/2 pieza de manzana 1 1 pieza de Clara de huevo 1 1 pieza de Huevo 1 2 rebanadas de Pan integral 		
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente. 2. Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes. 3. Postre: manzana picada. 		

Jueves

Huevo revuelto con champiñones y jugo de naranja

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Jugo de naranja
- 1 taza de Champiñones
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 4 piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Lavar y cortar los champiñones En un sartén agregar el aceite y dorar los champiñones.
2. Agregar las claras de huevo y revolver.
3. Una ves listo acompañar con tortillas y jugo de naranja.

Jueves

Jícama, zanahoria y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de jícama
- 10 piezas almendras

Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

Jueves

Tacos de bistec con papa

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 68 gramos de Papa cocida
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 120 gramos de Bistec
- 2 cucharadas cafetera de Aceite
- 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Cocinar la carne y montar taquitos.
2. Acompañar con verdura, papa y guacamole.

Jueves

Snack 2



Zanahoria con aderezo de pepino

Ingredientes

- 1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto
- 1 1/2 taza de Pepino picado
- 1 3/4 de taza de Zanahoria
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 90 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.
2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.
3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.
4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.

Jueves

Cena



Espagueti cremoso con pollo

Ingredientes

- 1 2/3 taza de Espagueti cocido
- 1 1 taza de Espinacas picadas
- 1 4 cucharada cafetera de Crema ácida
- 1 90 gramos de Pollo desmenuzado

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes y condimentar al gusto.

Viernes

Desayuno



Peach pie Smoothie bowl

Ingredientes

- 1 Vainilla, canela al gusto
- 1 3/4 taza de Yogur light
- 1 2 pieza de Durazno
- 1 3 cucharada sopera de Granola baja en grasa
- 1 12 pieza de Almendras
- 1 50 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Licuar 1 1/2 duraznos (pueden ser congelados) con el yogurt, queso cottage, vainilla y canela.
2. Agregar hielos.
3. Servir en un tazón y decorar con 1/2 durazno por encima, granola y almendras picadas.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Manzana verde
- 3 cucharadas soperas de Requesón
- 8 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Procedimiento

- Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Manzana con requesón y nuez de la india

Viernes

Comida



Ingredientes

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

Procedimiento

- Cortar y lavar los pimientos y el pollo.
- En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.
- En un sartén aparte poner a cocer el arroz.
- Servir y acompañar con arroz, ejotes, y aguacate.

Pollo con pimientos

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. al gusto
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 taza de Arúgula
- 1 rebanada de Pan tostado integral
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

- Rebanar queso panela y jitomate.
- Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.
- Acompañar con pan tostado integral.

Ensalada caprese

Viernes	Tacos de panela con verduras						
<p data-bbox="305 279 381 310">Cena</p> 	<p data-bbox="597 373 711 401">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 409 852 436">1 pieza de Jitomate</td><td data-bbox="927 399 1203 449">1 taza de Espinaca cruda picada</td><td data-bbox="1284 399 1495 449">2 piezas de Tortilla de maíz</td></tr><tr><td data-bbox="634 478 868 529">60 gramos de Queso panela</td><td data-bbox="927 478 1193 529">2 cucharadas soperas de Guacamole</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 562 727 590">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 588 1105 615">1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.<li data-bbox="597 613 1252 640">2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.	1 pieza de Jitomate	1 taza de Espinaca cruda picada	2 piezas de Tortilla de maíz	60 gramos de Queso panela	2 cucharadas soperas de Guacamole	
1 pieza de Jitomate	1 taza de Espinaca cruda picada	2 piezas de Tortilla de maíz					
60 gramos de Queso panela	2 cucharadas soperas de Guacamole						

Sábado	Sándwich de pollo y calabaza						
<p data-bbox="277 829 414 861">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 898 711 926">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 926 792 976">Calabacita al gusto</td><td data-bbox="862 934 1047 961">Tomate al gusto</td><td data-bbox="1242 926 1511 976">1 cucharada cafetera de Mayonesa</td></tr><tr><td data-bbox="634 1008 764 1058">1 pieza de Manzana</td><td data-bbox="862 1008 1144 1058">2 piezas de Pan integral de menos de 50 calorías</td><td data-bbox="1242 1008 1502 1058">60 gramos de Milanesa de pollo</td></tr></table> <p data-bbox="597 1087 727 1115">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1113 1193 1140">1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.<li data-bbox="597 1138 1268 1165">2. Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la plancha.<li data-bbox="597 1163 1144 1190">3. Formar un sándwich con el resto de los ingredientes.<li data-bbox="597 1188 836 1215">4. Postre: Una manzana.	Calabacita al gusto	Tomate al gusto	1 cucharada cafetera de Mayonesa	1 pieza de Manzana	2 piezas de Pan integral de menos de 50 calorías	60 gramos de Milanesa de pollo
Calabacita al gusto	Tomate al gusto	1 cucharada cafetera de Mayonesa					
1 pieza de Manzana	2 piezas de Pan integral de menos de 50 calorías	60 gramos de Milanesa de pollo					

Sábado	Ensalada de frutas y queso						
<p data-bbox="289 1379 397 1411">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 1486 711 1514">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1522 933 1549">3/4 de taza de Fruta picada</td><td data-bbox="987 1514 1149 1564">40 gramos de Queso fresco</td><td data-bbox="1219 1514 1518 1564">2 1/2 de cucharada cafetera de Semilla de chía</td></tr><tr><td data-bbox="634 1596 943 1646">1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1675 727 1703">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1701 1226 1728">1. Picar la fruta, acompañar con queso fresco, chía y amaranto.	3/4 de taza de Fruta picada	40 gramos de Queso fresco	2 1/2 de cucharada cafetera de Semilla de chía	1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado		
3/4 de taza de Fruta picada	40 gramos de Queso fresco	2 1/2 de cucharada cafetera de Semilla de chía					
1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado							

Sábado	Pescado a la plancha con puré
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/3 taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal1 cucharada cafetera de Mantequilla160 gramos de Filete de pescado1 cucharada sopera de Crema4 piezas de Tostada de maíz horneada1 pieza de Papa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar el filete de pescado a la plancha.Acompañar el pescado con puré de papa con crema y mantequilla, verduras y aguacate.

Sábado	Berenjenas con tomate y mozzarella
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Papa1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva15 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa100 gramos de Berenjena1 pieza de Jitomate bola Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar la berenjena, el tomate y la papa en rodajas.Colocar en capas y espolvorear el queso por encima.Untar la mezcla con aceite y sazonar con algunas hojitas de albahaca y ajo.Hornear a 180 °C por 15 minutos.

Sábado	Pan con queso y huevo estrellado
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 taza de Aguacate1/2 taza de Espinacas1 pieza de Pan tostado integral1 pieza de Huevo1 pieza de Jitomate1 rebanada de Jamón de pavo60 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.

Domingo	Tacos de barbacoa light
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 388 1495 520" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 388 906 436">1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto<li data-bbox="946 388 1094 436">1 1/3 pieza de Aguacate<li data-bbox="1170 388 1495 436">1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas <li data-bbox="634 470 906 520">1 180 gramos de Milanesa de res <p data-bbox="597 552 727 573">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 577 1463 646" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 577 971 598">1. Poner la milanesa en una vaporera.<li data-bbox="597 600 1463 621">2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.<li data-bbox="597 623 1230 646">3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.

Domingo	Pan tostado con mantequilla de cacahuete
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 982 711 1003">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 1008 1463 1056" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1008 889 1056">1 1 pieza de Pan tostado integral<li data-bbox="980 1008 1463 1056">1 2 1/2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete <p data-bbox="597 1087 727 1108">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1113 1170 1134" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1113 1170 1134">1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Domingo	Filete de pescado en salsa de tomate
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1402 711 1423">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 1428 1523 1638" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1428 911 1476">1 2/3 de pieza de aguacate hass<li data-bbox="980 1428 1208 1476">1 1 taza de mezcla de verduras<li data-bbox="1289 1428 1500 1476">1 1 pieza de jitomate bola (para salsa) <li data-bbox="634 1507 922 1556">1 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite)<li data-bbox="980 1507 1224 1556">1 1 cucharada cafetera de mantequilla<li data-bbox="1289 1507 1484 1556">1 1 taza de jugo de frutas natural <li data-bbox="634 1587 911 1635">1 2 cucharada de servir de arroz integral<li data-bbox="980 1587 1247 1635">1 2 piezas de tostadas de maíz horneadas<li data-bbox="1289 1587 1523 1635">1 120 gramos de filete de pescado <p data-bbox="597 1669 727 1690">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1694 1500 1816" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1694 997 1715">1. Licuar el tomate para la salsa y hervir.<li data-bbox="597 1717 1500 1766">2. 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.<li data-bbox="597 1768 1029 1789">3. Servir en tostadas de maíz con aguacate.<li data-bbox="597 1791 922 1816">4. Acompañar con frijoles y arroz.

Domingo	Toronja con almendras
<p data-bbox="284 273 406 315">Snack 2</p> 	<p data-bbox="592 420 714 451">Ingredientes</p> <ul data-bbox="633 451 1429 504" style="list-style-type: none"><li data-bbox="633 451 763 504">1 pieza de Toronja<li data-bbox="868 451 1201 504">3 cucharada sopera de Queso cottage<li data-bbox="1282 451 1429 504">10 pieza de Almendras <p data-bbox="592 535 730 556">Procedimiento</p> <ol data-bbox="592 556 1218 588" style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 556 1218 588">1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Domingo	Taquitos de deshebrada
<p data-bbox="300 823 381 865">Cena</p> 	<p data-bbox="592 913 714 934">Ingredientes</p> <ul data-bbox="633 934 1494 1071" style="list-style-type: none"><li data-bbox="633 934 917 987">1/4 de taza de verduras al gusto<li data-bbox="990 934 1218 987">1/4 de taza de salsa casera<li data-bbox="1282 934 1494 987">2 piezas de tortillas de maíz<li data-bbox="633 1018 917 1071">60 gramos de Carne para deshebrar <p data-bbox="592 1102 730 1123">Procedimiento</p> <ol data-bbox="592 1123 1136 1207" style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1123 1136 1155">1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.<li data-bbox="592 1155 990 1186">2. Preparar los taquitos con las tortillas.<li data-bbox="592 1186 1015 1207">3. Acompañar con salsa casera sin aceite.