

Lunes	Tacos de panela con verduras
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Jitomate1 taza de Espinaca cruda picada2 piezas de Tortilla de maíz80 gramos de Queso panela2 cucharadas soperas 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	Coctel de frutas y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de mezcla de fruta picada14 piezas de almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.Agregar almendras picadas o enteras.

Lunes	Tostadas con pollo y frijoles
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 taza de Cebolla picada1 taza de Lechuga picada1 pieza de Aguacate hass1 pieza de Manzana2 cucharadas de servir de Frijoles molidos4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas20 gramos de Queso panela105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada 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.

Lunes	Oat milk latte + fruta
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de Leche de avena1 1/2 de taza de Café negro1 1/2 de taza de Fruta picada2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).2. Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.3. Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.

Lunes	Entomatadas de queso
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de aguacate1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)1 60 gramos de queso panela o queso fresco1 6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.4. Acompañar con aguacate.

Martes	Machacado con huevo y Agua de melón
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de pieza de Jitomate bola1 1 pieza de Chile jalapeño1 3/4 de taza de Melón picado1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 1 cucharada sopera de Machacado de res1 5 disparos de un segundo Aceite en spray1 1 pieza de Huevo fresco1 1 pieza de Clara de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Martes

Snack 1



Canapés de manzana con queso cottage

Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 2 cucharada cafetera de coco rallado
- 4 1/2 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

1. Lavar la manzana y cortar en laminas.
2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.
3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

Martes

Comida



Tostadas de picadillo

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate mediano
- 2 piezas de Jitomate guaje o saladet
- 109.5 gramos de Frijol molido
- 6 piezas de Tostada de nopal horneada
- 2 tazas de Lechuga
- 1 cucharada sopera de Crema
- 105 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.

Martes

Snack 2



Gotas de yogurt y fresa

Ingredientes

- 1 taza de yogurt griego
- 8 piezas de Fresas medianas
- 9 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.
3. Acompañar con almendras.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 taza de Lechuga
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 3 pieza de Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Taquitos de frijol

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 taza de Lechuga
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 3 pieza de Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Taquitos de frijol

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 2 pieza de Jamon de pavo
- 3 hojas de Lechuga romana
- 3 piezas de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.
2. Acompañar con galletas habaneras.

Rollitos de lechuga con Jamon

Miércoles	Ensalada de frijoles
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Tomate1 pieza de Aguacate2 pieza de Tortillas delgadas3 cucharada de servir de Frijoles80 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer los frijoles ponerlos en un bowl e integrar los demás ingredientes.Acompañar con tortillas delgadas.

Miércoles	Postre de melón
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Melón1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado3 cucharadas sopera de Queso cottage14 piezas de Cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar el melón.Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).

Miércoles	Quesadillas con frijoles
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada de servir de Frijol molido1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.Servir con guacamole.

Jueves	Taquitos de huevo con jamón
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de verduras1 1/4 de taza de salsa casera sin aceite1 2 rebanadas de Jamón de pavo1 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una1 2 pieza de huevo1 3 piezas de guayaba Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.3. Postre: Guayaba.

Jueves	Nachos ligeros con guacamole
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)1 2 cucharadas soperas de Guacamole1 20 gramos de queso panela desmoronado1 60 gramos de totopos de nopal horneados Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.2. Servir con totopos horneados.

Jueves	Pescado con ensalada y arroz
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido1 1 pieza de Jitomate1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado1 2 piezas de Tostada de maíz horneada1 3 taza de Lechuga1 1 cucharada soperas de Aderezo tipo cesar1 160 gramos de Filete de pescado1 1/3 de pieza de Aguacate madiano1 1 taza de Fruta picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. cocinar el filete de pescado a la plancha.2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Jueves

Yoghur con avena y nueces

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 1 12 gramos de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Jueves

Pan tostado con huevo y tomate

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Huevo
- 1 2 1/2 pieza de Pan tostado
- 1 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.

Viernes

Tacos mexicanos

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 taza de Uva
- 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 75 gramos de Molida de res
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de pieza de Jitomate

Procedimiento

1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.
 2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz.
- Postre: uvas.

Viernes

Yogurt con granola y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 5 piezas de Almendras
- 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Viernes

Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico

Comida



Ingredientes

- 60 gramos de Quinoa
- 1/2 de pieza de Limón real
- 140 gramos de Milanesa de pollo cruda
- 1 pieza de Ajonjolí
- 3 cucharadas cafetera de Aceite de oliva
- 2 cucharadas cafetera de Vinagreta
- 1 taza de Lechuga
- 8 piezas de Jitomate cereza
- 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado
- 20 gramos de Queso fresco
- 1 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 en el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.

Viernes

Parfait de piña

Snack 2



Ingredientes

- 42 gramos de Piña picada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 3 cucharadas sopera de Queso cottage
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Picar la piña.
2. Emplatarse y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).

Viernes

Sandwich turkey ranch

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Germinado de alfalfa
- 1 2 rodajas de Tomate
- 1 3 rodajas de Cebolla
- 1 1 Hoja de Lechuga romana
- 1 2 piezas de pan de barra
- 1 30 gramos de Queso panela
- 1 1 pieza de Jamon de pavo
- 1 3 cucharada sopera de Aderezo ranch

Procedimiento

1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.
2. Integrar los vegetales y aderezo.

Sábado

Tartina de cebolla, espárragos y requesón

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 5 cucharada sopera de Requeson
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 6 piezas de Espárragos
- 1 2 pieza de Pan integral 45 kcal

Procedimiento

1. En el sartén poner a acitronar la cebolla hasta quedar dorado, añadir los espárragos y dejarlos cocinar.
2. Calentar la pieza de pan y servir la cebolla, el requesón y los espárragos.

Sábado

Naranjas y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Naranja
- 1 17 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Sábado	Alambres de pollo	
Comida		
		
Ingredientes		
1 2/3 de pieza de Aguacate madiano	1 1 taza de Cebolla blanca rebanada	1 1 pieza de Calabacita alargada cruda
1 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico	1 3 piezas de Tortilla de maíz	1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola	
Procedimiento		
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.		

Sábado	Plátano con queso cottage y almendra	
Snack 2		
		
Ingredientes		
1 1/2 pieza de plátano	1 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada	1 4 cucharadas soperas de queso cottage
Procedimiento		
1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.		

Sábado	huevo con salchicha y pan	
Cena		
		
Ingredientes		
1 1 pieza de huevo	1 1 de pieza de salchicha de pavo	1 1 rebanada pan integral
1 1 pieza de manzana	1 1 taza de mezcla de verduras	
Procedimiento		
1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada. 2. Posteriormente agregar el huevo con las verduras y condimentar al gusto. 3. Servir acompañado de pan tostado. 4. Postre: manzana.		

Domingo	Entomatadas de queso						
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 323 711 348">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 359 813 415">1 1/3 de pieza de aguacate</td><td data-bbox="906 348 1235 426">1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)</td><td data-bbox="1300 348 1520 426">1 6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 457 862 531">1 80 gramos de queso panela o queso fresco</td></tr></table> <p data-bbox="597 562 727 588">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 588 1105 613">1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.<li data-bbox="597 613 1127 638">2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.<li data-bbox="597 638 1143 663">3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.<li data-bbox="597 663 878 688">4. Acompañar con aguacate.	1 1/3 de pieza de aguacate	1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)	1 6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías	1 80 gramos de queso panela o queso fresco		
1 1/3 de pieza de aguacate	1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)	1 6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías					
1 80 gramos de queso panela o queso fresco							

Domingo	Smoked salmon rice cake						
<p data-bbox="289 829 396 865">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 938 711 963">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 974 938 999">1 2 piezas de Galleta de arroz</td><td data-bbox="980 963 1179 1020">1 35 gramos de Salmón ahumado</td><td data-bbox="1252 963 1520 1020">1 2 cucharadas soperas de Guacamole</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 1047 919 1104">1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado</td></tr></table> <p data-bbox="597 1127 727 1152">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1152 1438 1178">1. Montar un rice cake con aguacate, pepino, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).	1 2 piezas de Galleta de arroz	1 35 gramos de Salmón ahumado	1 2 cucharadas soperas de Guacamole	1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado		
1 2 piezas de Galleta de arroz	1 35 gramos de Salmón ahumado	1 2 cucharadas soperas de Guacamole					
1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado							

Domingo	Milanesa de res con espagueti									
<p data-bbox="289 1379 396 1415">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1425 711 1451">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1461 878 1518">1 1/2 de taza de Mezcla de verduras</td><td data-bbox="938 1451 1154 1507">1 2 1/2 de cucharada soperas de Crema</td><td data-bbox="1235 1451 1520 1507">1 1 1/3 de taza de Espagueti integral cocido</td></tr><tr><td data-bbox="634 1535 818 1591">1 135 gramos de Milanesa de res</td><td data-bbox="938 1524 1192 1581">1 1 1/2 de pieza de Chile poblano</td><td data-bbox="1235 1524 1520 1581">1 1/4 de taza de Leche Lala Light</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 1619 873 1675">1 1 cucharada cafetera de Mantequilla</td></tr></table> <p data-bbox="597 1698 727 1724">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1724 959 1749">1) Preparar la milanesa a la plancha.<li data-bbox="597 1749 1438 1774">2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).<li data-bbox="597 1774 878 1799">3) Acompañar con verduras.	1 1/2 de taza de Mezcla de verduras	1 2 1/2 de cucharada soperas de Crema	1 1 1/3 de taza de Espagueti integral cocido	1 135 gramos de Milanesa de res	1 1 1/2 de pieza de Chile poblano	1 1/4 de taza de Leche Lala Light	1 1 cucharada cafetera de Mantequilla		
1 1/2 de taza de Mezcla de verduras	1 2 1/2 de cucharada soperas de Crema	1 1 1/3 de taza de Espagueti integral cocido								
1 135 gramos de Milanesa de res	1 1 1/2 de pieza de Chile poblano	1 1/4 de taza de Leche Lala Light								
1 1 cucharada cafetera de Mantequilla										

Domingo

Snack 2



Rollitos de lechuga con Jamon

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 2 pieza de Jamon de pavo
- 1 3 hojas de Lechuga romana
- 1 3 piezas de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.
2. Acompañar con galletas habaneras.

Domingo

Cena



Chili vegano

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Puré de tomate enlatado
- 1 1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido
- 1 1/2 de taza de Frijol promedio cocido
- 1 28 gramos de Queso de soya
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Calentar el aceite en una olla.
2. Añadir el puré de tomate y condimentar con pimentón, pimienta cayenne, pimienta y sal* (opcional).
3. Añadir el elote y frijol previamente cocido y mezclar.
4. Servir con queso vegano de tu preferencia.