

Lunes	Quesadillas con aguacate
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2/3 pieza de Aguacate1 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas1 90 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Lunes	Postre de melón
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Melón1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado1 3 cucharadas sopera de Queso cottage1 14 piezas de Cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar el melón.2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).

Lunes	Pechuga de pollo con arroz y verduras
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Mezcla de verduras1 1 taza de Arroz cocido1 2/3 de pieza de Aguacate hass1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1 1 cucharada cafetera de Aceite de canola Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha.2. Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

Lunes	Parfait de piña
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 42 gramos de Piña picada1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado1 3 cucharadas sopera de Queso cottage1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar la piña.2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).

Lunes	Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de cebolla picada1 1/3 de pieza de aguacate1 1/2 taza de melón picado1 1 taza de espinacas1 1 rebanada de pan integral1 1 cucharada de servir de frijol molido1 2 piezas de claras de huevo1 30 gramos de queso oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso oaxaca light.3. Servir con aguacate y pan integralPostre: melón picado.

Martes	Quesadillas italianas
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido1 2 piezas de Tortilla de harina1 1 pieza de Jitomate deshidratado1 1/2 de cucharada sopera de Aguacate mediano Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Martes

Snack 1



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.

Martes

Comida



Platón de quinoa con pollo

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 3 Hojas de Lechuga romana
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 90 gramos de Quinoa
- 1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En una hola con agua cocinar la quínoa.
2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
3. Integrar los ingredientes en un platón.

Martes

Snack 2



Bocaditos de brocoli

Ingredientes

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

Martes

Quesadillas con frijoles

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole
- 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light

Procedimiento

- Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.
- Servir con guacamole.

Miércoles

Sándwich de jamón de pavo

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1/2 taza de Espinacas
- 1/2 pieza de manzana
- 2 rebanada de Pan integral 45 kcal
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

- Preparar un sándwich con todos los ingredientes.
- Postre: manzana.

Miércoles

Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1/4 de pieza de plátano machacado
- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 2 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
- Untar sobre el rice cake.

Miércoles	Salpicón de res
Comida	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1/3 de pieza de Aguacate madiano1 pieza de Jitomate bola6 piezas de Tostada de maíz horneada132 gramos de Falda de res3 tazas de Lechuga1/2 de pieza de Pera
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">Cocer y deshebrar la falda de res.En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al gusto y aceite.Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea.Acompañar con tostadas y aguacate.

Miércoles	Nachos ligeros con guacamole
Snack 2	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)2 cucharadas soperas de Guacamole20 gramos de queso panela desmoronado60 gramos de totopos de nopal horneados
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.Servir con totopos horneados.

Miércoles	Hot cakes de manzana
Cena	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1/3 taza de Avena1/2 taza de Yogurt griego sin azúcar1 pieza de Manzana2 pieza de Claras de huevo10 pieza de Almendras
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">Licuar todos los ingredientes.Hacer pancakes con la mezcla.Acompañar con miel de maple sin azúcar y yogurt por encima.

Jueves	Mezcla de frutas con yogurt y almendras
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de fruta picada1 6 piezas de Almendras1 150 gramos de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.

Jueves	Melón y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Melón1 15 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar la fruta con almendras.

Jueves	Milanesa de res con espagueti
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Mezcla de verduras1 105 gramos de Milanesa de res1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema1 1 1/2 de pieza de Chile poblano1 161 gramos de Espagueti integral cocido1 1/4 de taza de Leche Lala Light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Preparar la milanesa a la plancha.2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).3) Acompañar con verduras.

Jueves

Arándanos, almendras y jícama

Snack 2



Ingredientes

- | 1/4 taza de Arándanos secos
- | 1 de taza de jícama picada
- | 12 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

Jueves

Ensalada de aguacate

Cena



Ingredientes

- | 1 taza de Pepino sin semilla
- | 1 pieza de Tomate
- | 2 pieza de Pan Tostado
- | 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- | 3 cucharada sopera de Guacamole
- | 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar los vegetales y cortarlos al gusto.
2. En un bowl mezclar el pepino, tomate, guacamole, semillas de hemp y pollo.
3. Acompañar con pan Tostado.

Viernes

Cereal con leche

Desayuno



Ingredientes

- | 1 taza de Leche light
- | 1 taza de Cereal Multibrán Flakes
- | 3 cucharada cafetera de almendra fileteada

Procedimiento

1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Viernes

Arándanos, almendras y jícama

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- 1 1 de taza de jícama picada
- 1 12 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

Viernes

Tacos de lenteja

Comida



Ingredientes

- 1 2 1/2 cucharada sopera de Crema
- 1 3 cucharada de servir de Lentejas
- 1 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 70 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.
2. Una vez lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

Viernes

Manzana con requesón y nuez de la india

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Viernes	Overnight oats fresa
<p>Cena</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 taza de Leche de almendras sin azúcar1/2 de taza de Fresa rebanada1/2 de taza de Avena en hojuelas3 cucharadas sopera de Queso cottage1 3/4 de cucharada sopera de Chía <p>Procedimiento</p> <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.

Sábado	Muesli
<p>Desayuno</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Leche de soya1/4 de taza de Hojuelas de avena4 cucharadas cafetera de Nueces mixtas1/4 de taza de Yogurt sin lácteos1/4 de taza de Fruta picada <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">La noche anterior mezclar todos los ingredientes en un bowl o frasco con tapa, dejar reposar toda la noche.Disfrutar fresco.

Sábado	Rollitos de lechuga con Jamon
<p>Snack 1</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Tomate1 cucharada sopera de Guacamole2 pieza de Jamon de pavo3 hojas de Lechuga romana3 piezas de Galletas habaneras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.Acompañar con galletas habaneras.

Sábado	Filete de res en salsa de tomate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 150 gramos de Filete de res1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 1/2 de taza de Arroz cocido1 1 taza de Uva verde1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda1 1 pieza de Papa cocida1 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua.2) En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate.3) Preparar arroz cocido con zanahoria.

Sábado	Ensalada de huevo duro
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Lechuga picada1 1 cucharada cafetera de Mayonesa1 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado1 2 piezas de Clara de huevo cocida1 5 piezas de Galletas habaneras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema.2. Picar las claras en cuadritos, mezclar con el apio y la mayonesa.3. Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.

Sábado	Sándwich de atún con cottage
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Apio, cilantro, cebolla morada, limón y mostaza al gusto1 1/4 taza de Queso cottage light1 1/2 lata de Atún1 1 cucharada soperas de Mayonesa1 1 pieza de Manzana1 2 rebanada de Pan integral Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes y servir sobre el pan.2. Acompañar con manzana como postre.

Domingo	Claras de huevo con pimiento						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 373 889 426">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="899 373 1187 426">1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="1256 373 1466 426">1 1 taza de Pimiento verde</td></tr><tr><td data-bbox="634 464 846 495">1 1 pieza de Tomate</td><td data-bbox="899 464 1159 495">1 2 pieza de Pan Tostado</td><td data-bbox="1256 457 1487 510">1 3 pieza de Claras de huevo</td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562">Procedimiento</p> <p data-bbox="597 562 1487 632">1. Cortar el pimiento y el tomate (al gusto) En un sartén poner los vegetales previamente cortados, agregando la Cucharadita de aceite Agregar las claras de Huevo, tapar y dejarlo cocer.</p> <p data-bbox="597 632 1243 663">2. Una ves preparado, acompañar con el pan tostado y aguacate.</p>	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 1 taza de Pimiento verde	1 1 pieza de Tomate	1 2 pieza de Pan Tostado	1 3 pieza de Claras de huevo
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 1 taza de Pimiento verde					
1 1 pieza de Tomate	1 2 pieza de Pan Tostado	1 3 pieza de Claras de huevo					

Domingo	Huevo cocido y brócoli						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 951 711 976">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 976 889 1029">1 1/2 taza de Brócoli cocido</td><td data-bbox="922 976 1122 1029">1 1 pieza de Huevo cocido</td><td data-bbox="1198 976 1495 1029">1 2 rebanada de Pan integral 40 kcal</td></tr><tr><td data-bbox="634 1056 873 1087">1 4 pieza de Almendras</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1115 727 1140">Procedimiento</p> <p data-bbox="597 1140 800 1165">1. Consumir frescos.</p>	1 1/2 taza de Brócoli cocido	1 1 pieza de Huevo cocido	1 2 rebanada de Pan integral 40 kcal	1 4 pieza de Almendras		
1 1/2 taza de Brócoli cocido	1 1 pieza de Huevo cocido	1 2 rebanada de Pan integral 40 kcal					
1 4 pieza de Almendras							

Domingo	Ensalada con pollo a la plancha						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1476 711 1501">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1501 906 1554">1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</td><td data-bbox="964 1501 1130 1554">1 80 gramos de Quinoa</td><td data-bbox="1224 1501 1503 1554">1 1 1/2 de taza de Lechuga</td></tr><tr><td data-bbox="634 1581 857 1633">1 1 taza de Mezcla de verduras</td><td data-bbox="964 1581 1146 1633">1 1/3 de pieza de Aguacate hass</td><td data-bbox="1224 1581 1503 1633">1 4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar</td></tr></table> <p data-bbox="597 1665 727 1690">Procedimiento</p> <p data-bbox="597 1690 1409 1715">1) Mezclar la lechuga con el pollo en cuadritos, las verduras, quinoa y el aguacate.</p> <p data-bbox="597 1715 797 1740">2) Agregar aderezo.</p>	1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 80 gramos de Quinoa	1 1 1/2 de taza de Lechuga	1 1 taza de Mezcla de verduras	1 1/3 de pieza de Aguacate hass	1 4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar
1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 80 gramos de Quinoa	1 1 1/2 de taza de Lechuga					
1 1 taza de Mezcla de verduras	1 1/3 de pieza de Aguacate hass	1 4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar					

Domingo

Snack 2

Durazno y almendras



Ingredientes

- | 2 piezas de Durazno prisco
- | 17 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Domingo

Cena

Cereal con leche



Ingredientes

- | 1 taza de Leche light
- | 1 taza de Cereal Multibran Flakes
- | 3 cucharada cafetera de almendra fileteada

Procedimiento

1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.