

Lunes	Huevo en salsa verde
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 Salsa verde casera al gusto1 1/3 pieza de Aguacate1 1 taza de Fruta picada3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas1 8 pieza de Almendras1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 4 pieza de Claras de huevo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Preparar el huevo y agregar la salsa verde.2. Acompañar con tortillas, frijoles y aguacate.3. Comer fruta y almendras como postre.

Lunes	Durazno y almendras
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Durazno prisco1 17 piezas de Almendra <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar la fruta con almendras.

Lunes	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 2/3 de pieza de aguacate1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido1 1 taza de ensalada mixta de verduras1 1 cucharada de servir de frijoles1 1 cucharada cafetera de aceite de canola1 1 taza de melón picado1 2 piezas de tortilla de maíz1 150 gramos de milanesa de pollo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.3. Postre: melón picado.

Lunes

Zanahorias mini con aderezo casero

Snack 2



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa
- 14 piezas de zanahorias mini (baby carrots)

Procedimiento

- Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.
- Servir como aderezo para las zanahorias mini.

Lunes

Quesadillas con espinacas

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Durazno
- 6 piezas de Tortillas delgadas
- 1 1/2 taza de Espinaca
- 1 1/2 cucharada soperas de Guacamole
- 65 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

- Poner a calentar las tortillas y agregar el queso junto con la espinaca.
- Acompañar con guacamole.
- Postre: Durazno.

Martes

Sushi de nopal

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijoles
- 2 piezas de Nopal
- 3 piezas de Tortillas delgadas
- 4 cucharada cafetera de Crema light
- 45 gramos de Queso Oaxaca

Procedimiento

- Lavar el nopal y ponerlo a asar en el comal, al mismo tiempo calentar las tortillas de maíz. Poner el nopal primero enseguida la tortilla, untar los frijoles y poner queso Oaxaca deshebrado.
- Enrollar los ingredientes de manera que quede como un sushi, para que no se separen poner palillos.
- Acompañar con salsa al gusto.

Martes

Tostadas con Hummus

Snack 1



Ingredientes

- 1 4 piezas de Tostadas Susalia
- 1 4 cucharada sopera de Hummus

Procedimiento

1. Sirva el hummus sobre las tostadas. *Se puede acompañar con pico de gallo.

Martes

Tostadas con pollo y frijoles

Comida



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Cebolla picada
- 1 1 taza de Lechuga picada
- 1 1 pieza de Aguacate hass
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos
- 1 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas
- 1 20 gramos de Queso panela
- 1 105 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.

Martes

Manzana y jamón de pechuga de pavo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 1/2 piezas de manzana
- 1 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Martes

Cena



Ingredientes

- | 1/2 de taza de Jugo de tomate
- | 3/4 de taza de Lenteja cocida
- | 28 gramos de Queso de soya
- | 1/3 de pieza de Aguacate hass

Procedimiento

1. Cocer las lentejas al gusto con jugo de tomate.
2. Emplatar y decorar con queso vegano y aguacate.

Sopa de lentejas con queso

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Plátano
- | 1/2 taza de Fresa
- | 1 taza de Yogurt light
- | 4 cucharadas cafeteras de nuez picada

Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

Yogurt con fresa, plátano y nuez

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- | 1 rebanada de Jamón de pavo
- | 2 cucharada cafetera de Queso crema
- | 5 piezas de Galletas habaneras integrales
- | 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Galletas con jamón y queso panela

Miércoles	Ensalada de frijoles
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Tomate1 pieza de Aguacate2 pieza de Tortillas delgaditas3 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 delgaditas.

Miércoles	Coctel de frutas y almendras
Snack 2	
	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.

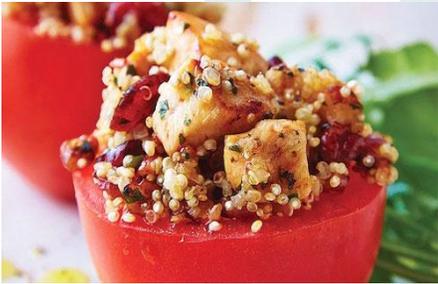
Miércoles	Tostadas de atún
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Mezcla de verduras1 lata de Atún en agua drenado1 cucharada sopera de Aguacate hass1 cucharada cafetera de mayonesa4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer 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	Sincronizadas
Desayuno 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de fruta picada1 2 piezas de tortillas de maíz1 45 gramos de queso oaxaca light1 1 taza de Espinacas1 2 rebanadas de Jamón de pavo1 1 pieza de Jitomate guaje1 2 cucharadas soperas de guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas.2. Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas).3. Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.4. Postre: fruta picada.

Jueves	Quesadillas con jamón y espinacas
Snack 1 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Cebolla1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza1 1 taza de Espinacas1 25 gramos de Queso Oaxaca rallado1 1 rebanada de Jamón de pavo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Jueves	Tacos de pollo y ensalada fresca
Comida 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de Lechuga1 2 cucharadas cafetera de Aceite1 1 pieza de Naranja1 1/4 de pieza de Jitomate1 2 cucharadas sopera de Guacamole1 40 gramos de Queso fresco1 90 gramos de Pechuga sin piel deshebrada1 4 piezas de Tortilla de maíz Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.2. Acompañar con ensalada, guacamole, queso fresco y naranja.

Jueves	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.

Jueves	Jitomate relleno de pollo y quinoa
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Cebolla1 1 cucharada cafetera de Aceite de soya2 pieza de Tomate1 30 gramos de Quinoa1 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar el tomate, Cortarlo por la mitad y ahuecarlo.2. Cortar el pollo en cubos finos.3. En un sartén agregar el pollo, cucharadas de soya y los condimentos al gusto.4. Una vez listo rellenar los tomates.5. Acompañar con aguacate.

Viernes	Tacos de requeson
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de Aguacate hass1 1 pieza de Jitomate1 1 cucharada de servir de Frijol molido4 cucharadas sopera de Requesón promedio1 5 piezas de Tortilla de nopal1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada1 1/2 de taza de Fruta picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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. Postre: fruta picada.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 3/4 de taza de Jícama
- 1 taza de Pepino
- 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Verduras con cacahuete

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1/4 taza de Cebolla picada
- 1 taza de Lechuga picada
- 1 pieza de Aguacate hass
- 1 pieza de Manzana
- 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos
- 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas
- 20 gramos de Queso panela
- 105 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

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- Cocoa sin azúcar al gusto
- 6 piezas de Almendras
- 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 60 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Yogurt con chocolate y fresas

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 2 pieza de Jamon de pavo
- 1 3 piezas de Claras de huevo
- 1 6 piezas de Esparragos
- 1 11/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 21/2 piezas de Pan tostado

Procedimiento

1. Desinfectar los espárragos, y cortarlos.
2. En un sartén vaciar el aceite y acitronar el jamón, después agregar las claras y los espárragos.
3. Acompañar con pan tostado.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Chicharos
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1 rebanada de jamón de pavo
- 1 2 pieza de Tostada de maíz o nopal horneada
- 1 2 piezas de Huevo

Procedimiento

1. Cocinar el huevo estilo estrellado en una sartén antiadherente y posteriormente dorar el jamón.
2. Untar las tostadas con frijoles y poner encima el huevo y jamón.
3. Agregar los chícharos.

Huevos motuleños

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Papaya picada
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 3 cucharadas sopera de Queso cottage
- 1 2 cucharadas cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Licuar la papaya con el queso y endulzante permitido (opcional). Agregar un chorrito de agua de ser necesario.
2. Servir frío con toppings de amaranto y coco.

Mousse de papaya

Sábado	Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha												
<p>Comida</p> 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 sazónador de pollo al gusto</td> <td>1 1/3 de pieza de aguacate</td> <td>1 1/2 taza de brócoli</td> </tr> <tr> <td>1 1/2 taza de leche light</td> <td>1 1 cucharada de servir de arroz integral</td> <td>1 1 taza de uvas</td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de tortilla</td> <td>1 1 cucharada de servir de frijoles</td> <td>1 2 cucharada cafetera de mantequilla</td> </tr> <tr> <td>1 120 gramos de pechuga de pollo</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Entrada: Crema de brócoliCocer el brócoli y licuar con la leche light. Dejar hervir, agregar mantequilla y el sazónador de pollo al gusto. Plato fuerte: Pechuga de pollo a la planchaCocer la pechuga de pollo. Acompañar con arroz, aguacate, frijoles y tortilla. Postre: 1 taza de uvas. 	1 sazónador de pollo al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de brócoli	1 1/2 taza de leche light	1 1 cucharada de servir de arroz integral	1 1 taza de uvas	1 1 pieza de tortilla	1 1 cucharada de servir de frijoles	1 2 cucharada cafetera de mantequilla	1 120 gramos de pechuga de pollo		
1 sazónador de pollo al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de brócoli											
1 1/2 taza de leche light	1 1 cucharada de servir de arroz integral	1 1 taza de uvas											
1 1 pieza de tortilla	1 1 cucharada de servir de frijoles	1 2 cucharada cafetera de mantequilla											
1 120 gramos de pechuga de pollo													

Sábado	Paleta de yogurth con granola						
<p>Snack 2</p> 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 Canela molida y vainilla al gusto</td> <td>1 1 taza de Leche de almendra</td> <td>1 1 cucharada cafetera de Granola</td> </tr> <tr> <td>1 5 piezas de Almendra triturada</td> <td>1 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Integrar todos los ingredientes en un bowl. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de maderaCongelar por 4 horas o hasta que estén firmes. 	1 Canela molida y vainilla al gusto	1 1 taza de Leche de almendra	1 1 cucharada cafetera de Granola	1 5 piezas de Almendra triturada	1 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar	
1 Canela molida y vainilla al gusto	1 1 taza de Leche de almendra	1 1 cucharada cafetera de Granola					
1 5 piezas de Almendra triturada	1 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar						

Sábado	Fresas con yogurt griego y almendras						
<p>Cena</p> 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 3/4 taza de Yogur griego sin azúcar</td> <td>1 1 taza de Fresas</td> <td>1 10 pieza de Almendras</td> </tr> <tr> <td>1 50 gramos de Queso cottage light</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Servir la fruta con yogurt, queso cottage y almendras. 	1 3/4 taza de Yogur griego sin azúcar	1 1 taza de Fresas	1 10 pieza de Almendras	1 50 gramos de Queso cottage light		
1 3/4 taza de Yogur griego sin azúcar	1 1 taza de Fresas	1 10 pieza de Almendras					
1 50 gramos de Queso cottage light							

Domingo	Portobello relleno de Quinoa						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 338 711 359">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 373 971 401">1 cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="1024 363 1149 411">1 2 pieza de Portobello</td><td data-bbox="1292 363 1455 411">1 40 gramos de Quinoa</td></tr><tr><td data-bbox="634 443 951 491">1 60 gramos de Queso Oaxaca light</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 527 727 548">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 552 943 573">1. Lavar y limpiar los champiñones.<li data-bbox="597 577 1450 625">2. En un sartén a fuego medio, poner la cucharadita de aceite y colocar el portobello a cocinar por cada lado hasta que estén ligeramente dorados.<li data-bbox="597 627 1471 676">3. Preparar la quínoa y una vez lista vaciarlo al portobello y espolvorear queso Oaxaca y dejar derretir.	1 cucharada cafetera de Aceite	1 2 pieza de Portobello	1 40 gramos de Quinoa	1 60 gramos de Queso Oaxaca light		
1 cucharada cafetera de Aceite	1 2 pieza de Portobello	1 40 gramos de Quinoa					
1 60 gramos de Queso Oaxaca light							

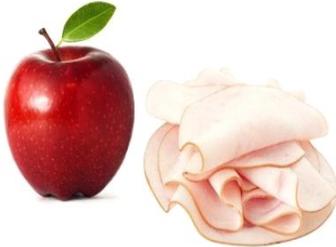
Domingo	Crema de brócoli			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 968 711 989">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 993 818 1041">1 1 taza de Leche de soya</td><td data-bbox="878 993 1040 1041">1 2/3 de taza de Brócoli cocido</td><td data-bbox="1146 993 1463 1041">1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana</td></tr></table> <p data-bbox="597 1073 727 1094">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1098 1235 1119">1. Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto.<li data-bbox="597 1123 1073 1144">2. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).	1 1 taza de Leche de soya	1 2/3 de taza de Brócoli cocido	1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana
1 1 taza de Leche de soya	1 2/3 de taza de Brócoli cocido	1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana		

Domingo	Chile relleno de camarón y queso panela									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1413 711 1434">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1438 889 1486">1 salsa de tomate casera al gusto</td><td data-bbox="951 1438 1125 1486">1 1/3 de pieza de aguacate</td><td data-bbox="1255 1438 1523 1486">1 1 pieza de chile poblano</td></tr><tr><td data-bbox="634 1518 906 1566">1 1 cucharada de servir de arroz integral</td><td data-bbox="951 1518 1190 1566">1 1 cucharada de servir de frijol molido</td><td data-bbox="1255 1518 1523 1566">1 2 cucharada cafetera de mantequilla</td></tr><tr><td data-bbox="634 1598 824 1646">1 2 pieza de tortilla</td><td data-bbox="951 1598 1174 1646">1 40 gramos de queso panela</td><td data-bbox="1255 1598 1523 1646">1 120 gramos de camarón</td></tr></table> <p data-bbox="597 1682 727 1703">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1707 1065 1728">1. Poner al fuego el chile poblano y desvenarlo.<li data-bbox="597 1732 1024 1753">2. Rellenar con el camarón y queso panela.<li data-bbox="597 1757 963 1778">3. Servir con salsa de tomate casera.<li data-bbox="597 1782 1101 1803">4. Acompañar con arroz, frijoles, tortilla y aguacate.	1 salsa de tomate casera al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1 pieza de chile poblano	1 1 cucharada de servir de arroz integral	1 1 cucharada de servir de frijol molido	1 2 cucharada cafetera de mantequilla	1 2 pieza de tortilla	1 40 gramos de queso panela	1 120 gramos de camarón
1 salsa de tomate casera al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1 pieza de chile poblano								
1 1 cucharada de servir de arroz integral	1 1 cucharada de servir de frijol molido	1 2 cucharada cafetera de mantequilla								
1 2 pieza de tortilla	1 40 gramos de queso panela	1 120 gramos de camarón								

Domingo

Manzana y jamón de pechuga de pavo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 piezas de manzana
- 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Domingo

Yogurt con fresa, plátano y nuez

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1/2 taza de Fresa
- 1 taza de Yogurt light
- 4 cucharadas cafeteras de nuez picada

Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.