

Lunes	Sándwich de jamón y queso crema
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Vegetales (Jitomate, espinacas) al gusto1 2 rebanada de Pan integral1 2 rebanada de Jamón de pavo1 2 cucharada cafetera de Queso crema bajo en grasa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Tostar el pan y untar con queso crema.2. Preparar el sándwich con jamón y vegetales.

Lunes	Totopos con frijoles
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Salsa casera al gusto1 1/2 pieza de Jitomate1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar los totopos con salsa, jitomate y frijoles.

Lunes	Tacos de bistec con papa
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 68 gramos de Papa cocida1 3 piezas de Tortilla de maíz1 120 gramos de Bistec1 2 cucharadas cafetera de Aceite1 2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar la carne y montar taquitos.2. Acompañar con verdura, papa y guacamole.

Lunes	Palomitas con dip
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 18 gramos de Palomitas fat free1 3 cucharadas soperas de Requesón promedio1 1 1/2 de cucharada soperas de Guacamole <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.2. Servir con palomitas.

Lunes	Toast de champiñón con queso vegano
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1 1/2 de rebanada de Pan tostado1 3 tazas de Champiñón crudo entero1 1 pieza de Ajo1 1 cucharada soperas de Queso vegano unttable1 1 cucharada cafetera de Aceite <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1) En un sartén a fuego medio saltear los champiñones con el ajo.2) Untar el queso sobre el pan tostado y colocar encima el champiñón preparado y unas hojitas de tomillo.

Martes	Empalmes de frijol con queso
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 pieza de Jitomate1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 1 1/2 taza de Lechuga1 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas1 40 gramos de Queso panela light <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas y untar con frijoles.2. Poner el queso espolvoreado por dentro.3. Servir con lechuga, jitomate y aguacate.

Martes

Jícama, zanahoria y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 taza de zanahoria
- 1 1 taza de jícama
- 1 8 piezas almendras

Procedimiento

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

Martes

Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 taza de ensalada mixta de verduras
- 1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido
- 1 1 cucharada de servir de frijoles
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 1 taza de melón picado
- 1 1 pieza de tortilla de maíz
- 1 120 gramos de milanesa de pollo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.
2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.
3. Postre: melón picado.

Martes

Pan con mermelada y queso cottage

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- 1 2 cucharadas soperas Queso cottage
- 1 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
2. Acompañar con almendras.

Martes

Chayote relleno de jamón y queso

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Espinacas
- 1 pieza de Chayote
- 1 pieza de Jitomate picado
- 3 rebanada de Jamón de pavo
- 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

- Hervir u hornear el chayote.
- Mezclar el resto de los ingredientes y servir sobre el chayote.

Miércoles

Toast de espinaca

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Clara de huevo
- 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)
- 3 tazas de Espinaca cruda picada
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

- Cortar la espinaca en pedacitos.
 - Integrar en un plato el huevo, la clara, las espinacas, condimentar al gusto y revolver.
 - Remojar el pan en la mezcla.
 - Colocar en un sartén y cocinar.
- Servir con rebanadas de jitomate y aguacate.

Miércoles

Canapés de manzana con queso cottage

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

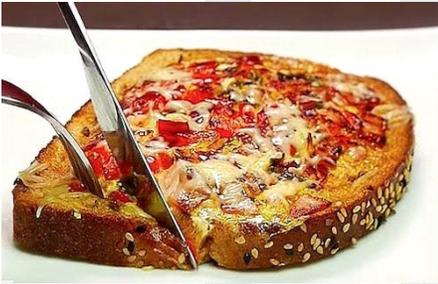
- Lavar la manzana y cortar en laminas.
- En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.
- Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

Miércoles	Vegan pesto pasta
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de Pasta cocida49 gramos de Queso parmesano5 cucharadas cafetera de Salsa pesto8 piezas de Jitomate cereza Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.En un sartén "dorar" los jitomates con el pesto vegano, agregar la pasta y servir con queso tipo parmesano vegano.

Miércoles	Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada sopera de Guacamole5 piezas de Galletas Habaneras30 gramos de Queso oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el queso.Untar las galletas con el guacamole.

Miércoles	Sincronizadas
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de fruta picada1 taza de Espinacas1 pieza de Jitomate guaje2 rebanadas de Jamón de pavo2 cucharadas soperas de guacamole4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)30 gramos de queso oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas.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).Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.Postre: fruta picada.

Jueves	Burritos de huevo y champiñones
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Champiñones1 3/4 taza de Fruta picada1 1 pieza de Jitomate1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 2 pieza de Claras de huevo1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar las claras revueltas con los champiñones y jitomate.2. Servir con las tortillas y enrollar los taquitos.3. Acompañar con aguacate y fruta como postre.

Jueves	Omellete en Pan
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Pimiento rojo1 1 pieza de Pan integral 45 Kcal1 1 cucharada cafetera de Aceite1 2 Piezas de Claras de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.3. Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza , aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

Jueves	Filete de res en salsa de tomate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 120 gramos de Filete de res1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 1 pieza de Papa cocida1 1/4 de taza de Arroz cocido1 1 taza de Uva verde1 1 cucharada sopera de Aceite1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda 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.

Jueves

Snack 2



Quesadillas con jamón y espinacas

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla
- 1 1/2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 25 gramos de Queso Oaxaca rallado

Procedimiento

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

Cena



Quesadillas con aguacate

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas
- 1 90 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Viernes

Desayuno



Quesadillas italianas

Ingredientes

- 1 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1 1/2 de pieza de Tortilla de harina
- 1 1 pieza de Jitomate deshidratado
- 1 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.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 3 piezas de Tortilla de nopal
- 1 30 gramos de Queso de soya

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.

Quesadillas veganas

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1 1/2 de pieza de Pan de hot dog
- 1 2 cucharadas soperas de Salsa catsup
- 1 3 piezas de Chile jalapeño
- 1 3 piezas de Salchicha vegetariana
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa vegana
- 1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada

Procedimiento

1. Calentar las salchichas veganas y armar hot dog con el pan vegano, verduras, mayonesa vegana, catsup y mostaza* (opcional).

Hot Dog Vegano

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta Picada
- 1 35 gramos de Queso panela
- 1 3 piezas de Galletas Marías
- 1 3 Piezas de Almendras

Procedimiento

1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación).
2. Kiwi, Blue Berry) Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.
3. Acompañar con almendras.

Mini pizzas de frutas

Viernes	Sandwich turkey ranch
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Germinado de alfalfa1 Hoja de Lechuga romana1 2 rodajas de Tomate2 piezas de pan de barra 45 Kcal3 rodajas de Cebolla15 gramos de Queso panela1 1 pieza de Jamon de pavo2 cucharada sopera de Aderezo ranch Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.2. Integrar los vegetales y aderezo.

Sábado	Taquitos de queso panela y champiñón
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Salsa casera sin aceite al gusto1/4 taza de Cebolla rebanada1/2 taza de Champiñones picados1/2 cucharada cafetera de Mantequilla2 pieza de Tortillas de maíz60 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Colocar en un sartén antiadherente la mantequilla y las verduras picadas.2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.

Sábado	Quesadillas con jamón y espinacas
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Cebolla1/2 rebanada de Jamón de pavo1 taza de Espinacas2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza25 gramos de Queso Oaxaca rallado 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.

Sábado

Pollo con ensalada y pasta

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 tazas de Lechuga
- 1 1/2 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 6 piezas de Tomates cherry
- 70 gramos de Pasta penne
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén cocinar el pollo y cocinar la pasta.
3. Aderezar la ensalada.

Sábado

Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de miel
- 1 rebanada de Pan integral
- 1 1/2 piezas de fresa rebanada
- 2 cucharadas soperas de Queso ricotta

Procedimiento

1. Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta.
2. Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.

Sábado

Sándwich de panela

Cena



Ingredientes

- Lechuga, pepino, tomate al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- 70 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con los ingredientes.

Domingo	Healthy Hash Browns
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Fruta picada140 gramos de Papa de agua2 piezas de Clara de huevo1 pieza de Huevo fresco4 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Rallar la papa y exprimir el exceso de agua.Mezclar la papa con el huevo y condimentar al gusto.Formar tortitas de papa con la mezcla.Cocinar hasta que estén doradas en un sartén previamente calentado con aceite o en air fryer.Acompañar con fruta permitida.

Domingo	Quesadilla Mozzarella
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Tortilla de maíz28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas y añadir el queso.Acompañar con guacamole.

Domingo	Tacos de carne
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">4 cucharadas sopera de Guacamole1 taza de Col cruda picada1 pieza de Jitomate guaje o saladet3 piezas de Tortilla de maíz105 gramos de Milanesa de res1 cucharada de servir de Frijol molido1 cucharada sopera de Crema ligera Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar la milanesa en cubos y cocinar.Rellenar las tortillas con la carne picada.Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.

Domingo

Verduras con aderezo

Snack 2



Ingredientes

- | 1 1/2 taza de Verduras
- | 5 cucharada sopera de Aderezo

Procedimiento

1. Acompañar las verduras con aderezo.

Domingo

Quesadilla flor de calabaza

Cena



Ingredientes

- | 1/2 taza de Flor de calabaza
- | 1/2 taza de Cebolla
- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 4 piezas de Tortilla delgaditas
- | 45 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Retirar el tallo, el pistilo y lavar las flores.
2. Agregar un poco de aceite al sartén y añadir la cebolla, dejar acitronar cuando cambie de color agregar la flor de calabaza.
3. Calentar las tortillas, agregar el queso y el preparado de flor.