

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

Lunes	Toronja con almendras
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Toronja3 cucharada sopera de Queso cottage10 pieza de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Lunes	Pescado al horno
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Cebolla rebanada3/4 taza de Arroz1 1 pieza de Calabacita1 1/2 taza Verduras al vapor5 cucharada sopera de Crema light60 gramos de Queso Oaxaca light240 gramos de Filete de pescado <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. En un refractario, colocar el filete de pescado con cebolla y calabacita.2. Condimentar al gusto, agregar la crema y queso.3. Hornear por 30 minutos a 180°.4. Servir acompañado de arroz y verduras al vapor.

Lunes	Ensalada de huevo duro
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Lechuga picada1 1 cucharada cafetera de Mayonesa2 cucharadas soperas de Apio crudo picado2 piezas de Clara de huevo cocida5 piezas de Galletas habaneras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema.Picar las claras en cuadritos, mezclar con el apio y la mayonesa.Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.

Lunes	Claras de huevo, arroz, quinoa y pimiento
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Pimiento1 1/2 cucharada cafetera de Aceite1 1 cucharada de servir de Arroz integral25 gramos de Quinoa4 piezas de Claras de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar el vegetal.Poner a cocer el arroz y la quinoa en agua.Una ves listo en un sartén agregar el aceite, las claras y los demás ingredientes.

Martes	Ensalada de pollo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Zanahoria picada cruda60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado1/2 de pieza de Papa cocida3 1/2 de cucharada sopera de Crema ácida1/2 de pieza de Manzana roja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes. Postre: manzana.

Martes

Snack 1



Ingredientes

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

Martes

Comida



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Aguacate
- | 1 pieza de Tomate
- | 3 Hojas de Lechuga romana
- | 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- | 90 gramos de Quinoa
- | 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.

Platon de quinoa con pollo

Martes

Snack 2



Ingredientes

- | 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

Martes

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

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

Miércoles

Ensalada caliente de arroz

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Pimiento
- 1 pieza de Calabaza
- 2 cucharada de servir de Arroz
- 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 2 cucharada cafetera de Salsa de soya
- 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

- Poner a calentar en un sartén el aceite , agregar el pollo y sofreír 3 min, agregar el pimiento verde y la calabaza, sazonar con ajo al gusto.
- Mezclar en el sartén la salsa de soya.
- Pasar el pollo y las verduras a un bowl y mezclar con el arroz y jugo de limón al gusto.

Miércoles

Naranjas y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 2 piezas de Naranja
- 17 piezas de Almendra

Procedimiento

- Acompañar la fruta con almendras.

Miércoles	Tacos de pescado con piña
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de pieza de Jitomate bola2 cucharadas cafetera de Aceite62 gramos de Piña picada4 piezas de Tortilla de maíz2 cucharadas sopera de Guacamole160 gramos de Filete de pescado1/4 de taza de Pepino con cáscara rebanado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar el pescado a fuego medio con el aceite.Formar tacos con el pescado, aguacate y verdura.Picar y mezclar la piña con el jitomate y pepino.

Miércoles	Pan tostado con queso cottage y aguacate
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 rebanada de Pan tostado1 1/2 cucharada sopera de Guacamole3 cucharada sopera de Queso cottage Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Tostar el pan.Servir con queso cottage y aguacate.

Miércoles	Rajas con crema light
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 taza de Cebolla rebanada3 cucharada sopera de Crema ácida1 pieza de tortilla40 gramos de queso panela2 pieza de Chile poblano Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén con teflón, cocinar los vegetales cortados en julianas.Agregar la crema ácida y el queso panela.Cocinar por 8 minutos más.Servir con tortilla.

Jueves	Taquitos de huevo con jamón
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de verduras1/4 de taza de salsa casera sin aceite2 rebanadas de Jamón de pavo3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una2 piezas de huevo3 piezas de guayaba Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.Postre: Guayaba.

Jueves	Quesadillas veganas
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3 piezas de Tortilla de nopal30 gramos de Queso de soya Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.

Jueves	Pescado a la veracruzana
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Jitomate al gusto1/2 taza de Cebolla y ajo1/2 taza de Arroz1/2 taza de Verduras1 taza de Pimiento morrón picado1 taza de Fruta picada8 piezas de Aceitunas10 piezas de Almendras80 gramos de Camarones240 gramos de Filete de pescado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar una salsa con jitomate, ajo y cebolla.Agregarla a un sartén junto con el morrón.Cocinar el filete y camarones a la plancha y servir por encima la salsa, agregar las aceitunas.Acompañar con arroz y verduras.Comer fruta y almendras de postre.

Jueves

Snack 2



Barrita de cereal y almendras

Ingredientes

- 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 13 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la barrita con almendras.

Jueves

Cena



Huevo con chorizo de champiñón

Ingredientes

- 1 Chile ancho y especias al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Champiñones crudos
- 1 1 pieza de Claras de huevo
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 40 gramos de Queso panela light
- 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Picar finamente los champiñones y guisar con chile ancho y especias.
2. Dejar que seque bien.
3. Agregar el huevo y revolver.
4. Acompañar con tortillas, frijoles, panela y aguacate.

Viernes

Desayuno



Rollitos de jamón rellenos de queso

Ingredientes

- 1 Chile jalapeño al gusto
- 1/2 pieza de tomate huaje
- 1 1/2 taza de cebolla
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 1 rebanada de pan integral
- 3 pieza de Jamón de pavo
- 40 gramos de queso panela

Procedimiento

1. Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua.
2. Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito.
3. Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos.
4. Acompañar con pan integral.
5. Postre: Una manzana.

Viernes

Pan Tostado con queso crema y jamón

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- 2 pieza de Pan Tostado Integral
- 2 pieza de Jamón de pavo
- 2 rebanada de Tomate

Procedimiento

1. Poner a tostar los panes.
2. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Viernes

Atún sellado

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Lechuga
- 120 gramos de Atún fresco
- 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 165 gramos de Arroz cocido
- 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Calienta un sartén con aceite a fuego medio.
2. Sellar el atún por los lados, el tiempo dependerá del grosor del atún y gusto de la persona (aproximadamente 2min por lado).
3. Acompañar con tostadas, ensalada fresca y arroz.

Viernes

Elote preparado

Snack 2



Ingredientes

- 2 piezas de Elote entero
- 2 cucharada cafetera de Crema ligera
- 40 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

Viernes	Omelette con champiñones									
<p data-bbox="305 279 381 310">Cena</p> 	<p data-bbox="597 296 711 321">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 321 803 373">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="873 321 1149 373">3/4 de taza de Champiñones rebanados</td><td data-bbox="1190 321 1479 373">1 pieza de Clara de huevo</td></tr><tr><td data-bbox="634 405 803 457">1 1 pieza de Jitomate guaje</td><td data-bbox="873 405 1149 457">1 1 pieza de huevo entero</td><td data-bbox="1190 405 1523 457">4 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas</td></tr><tr><td data-bbox="634 489 803 541">1 20 gramos de queso panela</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 569 727 594">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 594 1409 619">1. En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero.<li data-bbox="597 619 1515 667">2. Agregar los champiñones y el queso panela a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal).<li data-bbox="597 667 1401 693">3. Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear.<li data-bbox="597 693 1230 718">4. Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.	1 1/3 pieza de Aguacate	3/4 de taza de Champiñones rebanados	1 pieza de Clara de huevo	1 1 pieza de Jitomate guaje	1 1 pieza de huevo entero	4 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas	1 20 gramos de queso panela		
1 1/3 pieza de Aguacate	3/4 de taza de Champiñones rebanados	1 pieza de Clara de huevo								
1 1 pieza de Jitomate guaje	1 1 pieza de huevo entero	4 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas								
1 20 gramos de queso panela										

Sábado	Quesadilla flor de calabaza						
<p data-bbox="272 829 414 861">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 898 711 924">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 934 852 966">1 1/2 taza de Cebolla</td><td data-bbox="930 924 1125 976">1 taza de Flor de calabaza</td><td data-bbox="1255 924 1523 976">1 cucharada cafetera de Aceite</td></tr><tr><td data-bbox="634 1003 852 1056">1 6 piezas de Tortilla delgaditas</td><td data-bbox="930 1003 1166 1056">1 60 gramos de Queso Oaxaca light</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1087 727 1113">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1113 1027 1138">1. Retirar el tallo, el pistilo y lavar las flores.<li data-bbox="597 1138 1507 1186">2. Agregar un poco de aceite al sartén y añadir la cebolla, dejar acitronar cuando cambie de color agregar la flor de calabaza.<li data-bbox="597 1186 1222 1211">3. Calentar las tortillas, agregar el queso y el preparado de flor.	1 1/2 taza de Cebolla	1 taza de Flor de calabaza	1 cucharada cafetera de Aceite	1 6 piezas de Tortilla delgaditas	1 60 gramos de Queso Oaxaca light	
1 1/2 taza de Cebolla	1 taza de Flor de calabaza	1 cucharada cafetera de Aceite					
1 6 piezas de Tortilla delgaditas	1 60 gramos de Queso Oaxaca light						

Sábado	Coctel de frutas y almendras		
<p data-bbox="289 1379 397 1411">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 1528 711 1554">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1554 998 1585">1 1/2 taza de mezcla de fruta picada</td><td data-bbox="1166 1554 1433 1585">1 14 piezas de almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1612 727 1638">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1638 1174 1663">1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.<li data-bbox="597 1663 1003 1688">2. Agregar almendras picadas o enteras.	1 1/2 taza de mezcla de fruta picada	1 14 piezas de almendras
1 1/2 taza de mezcla de fruta picada	1 14 piezas de almendras		

Sábado	Salpicón de res		
Comida			
			
	Ingredientes		
	1 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada	1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 1/3 de pieza de Aguacate madiano
	1 1 pieza de Jitomate bola	1 6 piezas de Tostada de maíz horneada	1 132 gramos de Falda de res
	1 3 tazas de Lechuga	1 1/2 de pieza de Pera	
	Procedimiento		
	1. Cocer y deshebrar la falda de res.		
	2. En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al gusto y aceite.		
	3. Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea.		
	4. Acompañar con tostadas y aguacate.		

Sábado	Snack de pepino con salmón		
Snack 2			
			
	Ingredientes		
	1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado	1 37.5 gramos de Salmón	1 1/4 de cucharada sopera de Queso crema
	1 1 taza de Uva		
	Procedimiento		
	1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.		
	2) Acompañar con uvas.		

Sábado	Claras de huevo, arroz, quinoa y pimiento		
Cena			
			
	Ingredientes		
	1 1/2 pieza de Pimiento	1 1 cucharada de servir de Arroz integral	1 4 piezas de Claras de huevo
	1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 25 gramos de Quinoa	
	Procedimiento		
	1. Lavar y cortar el vegetal.		
	2. Poner a cocer el arroz y la quinoa en agua.		
	3. Una ves listo en un sartén agregar el aceite, las claras y los demás ingredientes.		

Domingo	Pan con queso y huevo estrellado									
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 321 711 342">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 359 870 380">1 1/3 taza de Aguacate</td><td data-bbox="980 348 1117 394">1 1/2 taza de Espinacas</td><td data-bbox="1235 348 1495 394">1 1 pieza de Pan tostado integral</td></tr><tr><td data-bbox="634 443 829 464">1 1 pieza de Huevo</td><td data-bbox="980 443 1198 464">1 1 pieza de Jitomate</td><td data-bbox="1235 432 1511 478">1 1 rebanada de Jamón de pavo</td></tr><tr><td data-bbox="634 512 870 558">1 60 gramos de Queso Oaxaca light</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 594 727 615">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 617 1230 638">1. Cocinar el huevo estilo estrellado en un sartén antiadherente.<li data-bbox="597 640 1206 661">2. Calentar el pan y dejar que el queso se gratine por encima.<li data-bbox="597 663 1089 684">3. Servir el resto de los ingredientes sobre el pan.	1 1/3 taza de Aguacate	1 1/2 taza de Espinacas	1 1 pieza de Pan tostado integral	1 1 pieza de Huevo	1 1 pieza de Jitomate	1 1 rebanada de Jamón de pavo	1 60 gramos de Queso Oaxaca light		
1 1/3 taza de Aguacate	1 1/2 taza de Espinacas	1 1 pieza de Pan tostado integral								
1 1 pieza de Huevo	1 1 pieza de Jitomate	1 1 rebanada de Jamón de pavo								
1 60 gramos de Queso Oaxaca light										

Domingo	Fruta con requesón			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 982 711 1003">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1010 789 1056">1 1 taza de Fruta picada</td><td data-bbox="846 1010 1081 1056">1 36 gramos de Requesón promedio</td><td data-bbox="1138 1010 1479 1056">1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</td></tr></table> <p data-bbox="597 1087 727 1108">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1110 987 1131">1) Mezclar los ingredientes en un tazón.	1 1 taza de Fruta picada	1 36 gramos de Requesón promedio	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
1 1 taza de Fruta picada	1 36 gramos de Requesón promedio	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete		

Domingo	Carne de res con elote y verduras									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1388 711 1409">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1415 902 1461">1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto</td><td data-bbox="980 1415 1211 1461">1 1/2 taza de verduras mixtas</td><td data-bbox="1268 1415 1455 1461">1 1 pieza de elote amarillo</td></tr><tr><td data-bbox="634 1509 911 1530">1 1 pieza de papa mediana</td><td data-bbox="980 1509 1227 1530">1 1 taza de fresa picada</td><td data-bbox="1268 1499 1511 1545">1 1 cucharada cafetera de mantequilla</td></tr><tr><td data-bbox="634 1587 911 1633">1 2 cucharadas soperas de crema ligera</td><td data-bbox="980 1577 1211 1650">1 180 gramos de medallón de filete de res</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1682 727 1703">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1705 1198 1726">1. Colocar el medallón de filete de res al horno o a la parrilla.<li data-bbox="597 1728 1170 1749">2. Acompañar con elote, papa con mantequilla y verduras.<li data-bbox="597 1751 1260 1772">3. Postre: Fresas con cremaEn un tazón colocar las fresas picadas.<li data-bbox="597 1774 878 1795">4. Bañar con la crema ligera.<li data-bbox="597 1797 1089 1818">5. Agregar endulzante artificial en caso necesario.	1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto	1 1/2 taza de verduras mixtas	1 1 pieza de elote amarillo	1 1 pieza de papa mediana	1 1 taza de fresa picada	1 1 cucharada cafetera de mantequilla	1 2 cucharadas soperas de crema ligera	1 180 gramos de medallón de filete de res	
1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto	1 1/2 taza de verduras mixtas	1 1 pieza de elote amarillo								
1 1 pieza de papa mediana	1 1 taza de fresa picada	1 1 cucharada cafetera de mantequilla								
1 2 cucharadas soperas de crema ligera	1 180 gramos de medallón de filete de res									

Domingo

Snack 2



Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Manzana verde golden
- 1 50 mililitros de Yogurt griego
- 1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 1 cucharada cafetera de granola baja en grasa

Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt, manzana y granola.

Domingo

Cena



Huarache de nopal con frijoles

Ingredientes

- 1 1 1/2 cucharada de servir de Frijoles
- 1 30 gramos de Queso panela
- 1 1 1/2 cucharada sopera de crema
- 1 2 piezas de Nopal

Procedimiento

1. Asar los Nopales en comal.
2. Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.