

Lunes	Tortilla de papa
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Papa1 4 piezas de Tortillas delgaditas1 1 pieza de Pimiento rojo1 4 piezas de Claras de huevo1 1 cucharada cafetera de Aceite <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar lo vegetales.2. Cortar la papa en rodajas y en un sartén ponerlas a cocer a fuego bajo.3. Una ves cocidas a termino medio poner los vegetales y vaciar el huevoAcompañar con tortilla.

Lunes	Mini pizzas de frutas
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Fruta Picada1 40 gramos de Queso panela1 4 piezas de Galletas Marías1 4 Piezas de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">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.

Lunes	Tostadas de picadillo
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate mediano1 6 piezas de Tostada de nopal horneada1 90 gramos de Molida de res1 1 pieza de Jitomate guaje1 1 taza de Lechuga1 1/3 de taza de Frijol molido1 1 cucharada sopera de Crema <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">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.

Lunes

Quesadillas veganas

Snack 2



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.

Lunes

Yogurt con frutos rojos

Cena



Ingredientes

- 1 1 1/2 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)
- 1 10 piezas Almendras
- 1 50 gramos de Queso cottage light
- 1 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar el yogurt griego con el queso cottage.
2. Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla.
3. Usar de topping las almendras picadas.

Martes

Pan tostado con huevo y tomate

Desayuno



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.

Martes

Pan con mermelada y queso cottage

Snack 1



Ingredientes

- | 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- | 1 rebanada de Pan integral
- | 3 cucharadas soperas Queso cottage
- | 8 piezas de Almendras

Procedimiento

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

Martes

Carne de cerdo en salsa

Comida



Ingredientes

- | 1/2 de taza de Arroz cocido
- | 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- | 1 pieza de Jitomate bola
- | 3 piezas de Tostada de nopal horneada
- | 2 cucharadas cafetera de Aceite
- | 140 gramos de Carne de cerdo
- | 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda

Procedimiento

1. Picar la carne de cerdo en cuadros, cocinar con salsa roja casera, la zanahoria y la calabacita.
2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Martes

Yogurt con mango y almendras

Snack 2



Ingredientes

- | 2/4 de taza de Yogur light
- | 1/2 pieza de Mango de manila
- | 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Rebanar o licuar la fruta.
2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

Martes

Claras de huevo en salsa

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 3 piezas de Tostada de nopal horneada
- 3 piezas de Clara de huevo
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción.
- Acompañar con frijoles y aguacate.

Miércoles

Quesadilla en tortilla de nopal

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Naranja
- 6 pieza de Tortilla de nopal
- 60 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

- Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una vez listas, agregar el aguacate.
- Postre: 1 Naranja.

Miércoles

Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles	Ensalada de carne picada											
<p data-bbox="289 277 397 310">Comida</p> 	<p data-bbox="597 310 706 331">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="636 346 844 373">1 1 pieza de Tomate</td> <td data-bbox="987 346 1185 373">1 1 taza de Cebolla</td> <td data-bbox="1351 331 1477 388">1 1 pieza de Papa</td> </tr> <tr> <td data-bbox="636 430 803 457">1 2 taza de Uvas</td> <td data-bbox="987 430 1209 457">1 3 tazas de Lechuga</td> <td data-bbox="1351 415 1477 472">1 3 tazas de Totopos</td> </tr> <tr> <td data-bbox="636 499 889 556">1 3 cucharada sopera de Crema lala light</td> <td data-bbox="987 499 1299 556">1 140 gramos de Carne molida extra magra</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 583 727 604">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 604 1485 655">1. Lavar y cortar los vegetales al gusto En un sartén, cocinar la carne molida, una ves lista integrarla a los demás ingredientes. <li data-bbox="597 655 998 682">2. combinar la ensalada con los totopos. <li data-bbox="597 682 755 709">3. Postre: Uvas. 			1 1 pieza de Tomate	1 1 taza de Cebolla	1 1 pieza de Papa	1 2 taza de Uvas	1 3 tazas de Lechuga	1 3 tazas de Totopos	1 3 cucharada sopera de Crema lala light	1 140 gramos de Carne molida extra magra	
1 1 pieza de Tomate	1 1 taza de Cebolla	1 1 pieza de Papa										
1 2 taza de Uvas	1 3 tazas de Lechuga	1 3 tazas de Totopos										
1 3 cucharada sopera de Crema lala light	1 140 gramos de Carne molida extra magra											

Miércoles	Ensalada caprese								
<p data-bbox="289 827 397 861">Snack 2</p> 	<p data-bbox="597 898 706 919">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="636 928 982 1003">1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. al gusto</td> <td data-bbox="1019 940 1274 997">1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td> <td data-bbox="1323 940 1502 997">1 3/4 de pieza de Jitomate bola</td> </tr> <tr> <td data-bbox="636 1045 836 1073">1 1 taza de Arúgula</td> <td data-bbox="1019 1033 1242 1089">1 1 rebanada de Pan tostado integral</td> <td data-bbox="1323 1033 1494 1089">1 40 gramos de Queso panela</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1117 727 1138">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1138 950 1165">1. Rebanar queso panela y jitomate. <li data-bbox="597 1165 1315 1192">2. Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. <li data-bbox="597 1192 982 1220">3. Acompañar con pan tostado integral. 			1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. al gusto	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 3/4 de pieza de Jitomate bola	1 1 taza de Arúgula	1 1 rebanada de Pan tostado integral	1 40 gramos de Queso panela
1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. al gusto	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 3/4 de pieza de Jitomate bola							
1 1 taza de Arúgula	1 1 rebanada de Pan tostado integral	1 40 gramos de Queso panela							

Miércoles	Calabacitas con queso y elote											
<p data-bbox="305 1377 381 1411">Cena</p> 	<p data-bbox="597 1423 706 1444">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="636 1453 885 1509">1 cilantro, sal y pimienta al gusto</td> <td data-bbox="938 1465 1161 1493">1 1/4 taza de Cebolla</td> <td data-bbox="1258 1453 1453 1509">1 1/4 taza de Elote desgranado</td> </tr> <tr> <td data-bbox="636 1549 885 1577">1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td data-bbox="938 1549 1209 1577">1 1/2 taza de Fruta picada</td> <td data-bbox="1258 1537 1469 1593">1 1 pieza de Tomate huaje</td> </tr> <tr> <td data-bbox="636 1619 876 1675">1 3 piezas de Calabaza mediana</td> <td data-bbox="938 1619 1177 1675">1 60 gramos de Queso panela light</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1705 727 1726">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1726 1047 1753">1. En un sartén de teflón cocer los vegetales. <li data-bbox="597 1753 1274 1780">2. Mezclar en un bowl con aguacate rebanado y salpimentar al gusto. <li data-bbox="597 1780 836 1808">3. Postre: Fruta picada. 			1 cilantro, sal y pimienta al gusto	1 1/4 taza de Cebolla	1 1/4 taza de Elote desgranado	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Fruta picada	1 1 pieza de Tomate huaje	1 3 piezas de Calabaza mediana	1 60 gramos de Queso panela light	
1 cilantro, sal y pimienta al gusto	1 1/4 taza de Cebolla	1 1/4 taza de Elote desgranado										
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Fruta picada	1 1 pieza de Tomate huaje										
1 3 piezas de Calabaza mediana	1 60 gramos de Queso panela light											

Jueves	Avena pastel de zanahoria
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Canela y vainilla al gusto1 1/3 taza de Avena1 1/2 taza de Zanahoria rallada1 7 pieza de Uva pasa sin azúcar1 10 pieza de Corazón de nuez1 75 gramos de Queso cottage light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En una olla con agua, cocer las hojuelas de avena con canela al gusto.2. Cuando la avena esté casi lista, agregar la zanahoria rallada y la nuez hasta que termine su cocción.3. Servir con queso cottage y pasas.

Jueves	Yoghur con avena y nueces
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 37 gramos de Yogurt sin lácteos1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena1 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Jueves	Tacos de carne
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 4 cucharadas sopera de Guacamole1 1 taza de Col cruda picada1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet1 4 piezas de Tortilla de maíz1 120 gramos de Milanesa de res1 1 cucharada de servir de Frijol molido1 1 1/2 de cucharada sopera de Crema ligera Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar la milanesa en cubos y cocinar.2. Rellenar las tortillas con la carne picada.3. Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 40 gramos de Queso fresco
- 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Semilla de chía
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado

Procedimiento

1. Picar la fruta, acompañar con queso fresco, chía y amaranto.

Ensalada de frutas y queso

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 4 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 5 piezas de Tortilla de nopal
- 1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1/2 de taza de Fruta picada

Procedimiento

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.

Tacos de requeson

Viernes

Desayuno



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.

Claras de huevo, arroz, quinoa y pimiento

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 14 piezas de almendras

Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

Coctel de frutas y almendras

Viernes

Comida



Ingredientes

- 2/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 1/2 taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 pieza de Pimiento verde crudo chico
- 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.

Alambres de pollo

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada
- 1 taza de Nopal cocido
- 1 pieza de Jitomate
- 30 gramos de Queso fresco
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate.
- 2) Servir en tostadas con queso encima.

Tostadas con nopalitos

Viernes

Cena



Champiñones a la mexicana

Ingredientes

- 1 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado
- 1 40 gramos de Queso panela
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 2 piezas de Galletas de maíz horneadas sin grasa (salmas)
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Dorar los vegetales (jitomate, cebolla, etc.), agregar los champiñones. Opcional: Agregar chile serrano.
2. Acompañar con frijoles, queso y aguacate.

Sábado

Desayuno



Tostada de picadillo con verduras

Ingredientes

- 1 1/4 taza de Cebolla cruda
- 1 1/2 pieza de Zanahoria
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 2 piezas de Tostadas deshidratadas
- 1 2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 4 piezas de Papa Cabray
- 1 55 gramos de Molida de res

Procedimiento

1. Lavar y cortar en cubos finos los vegetales.
2. En un sartén a fuego bajo poner a cocer la carne molida, después agregar los vegetales.
3. Servir el preparado a las tostadas y acompañar con guacamole.
4. Acompañar con papa cambray.

Sábado

Snack 1



Nopal asado relleno de queso panela

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 taza de Elote amarillo
- 1 2 pieza de Nopal
- 1 3 cucharada cafetera de Crema ligh
- 1 80 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenas con queso panela y tomate.
2. Agregar elote y crema.

Sábado

Pechuga de pollo con arroz y verduras

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 taza de Arroz cocido
- 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 cucharada cafetera de Aceite de canola

Procedimiento

- Preparar la pechuga de pollo a la plancha.
- Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

Sábado

Cubitos de Fruta

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Leche light
- 7 piezas de Fresas Medianas
- 7 Piezas de Almendras

Procedimiento

- Lavar y desinfectar las fresas.
- Poner a licuar las fresas y la leche.
- vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
- Acompañar con almendras.

Sábado

Huevo montado

Cena



Ingredientes

- 2 cucharadas de servir de Frijol molido
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1 pieza de Jitomate

Procedimiento

- En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.
- Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.
- Acompañar con salsa casera.

Domingo	Sandwich turkey ranch
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Germinado de alfalfa1 2 rodajas de Tomate1 3 rodajas de Cebolla1 1 Hoja de Lechuga romana1 2 piezas de pan de barra1 30 gramos de Queso panela1 1 pieza de Jamon de pavo1 3 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.

Domingo	Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 cucharada cafetera de miel1 3 cucharadas soperas de Queso ricotta1 1 rebanada de Pan integral1 1 1/2 piezas de fresa rebanada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Domingo	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.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 Canela molida y vainilla al gusto
- 1 1/2 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

Procedimiento

1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.
2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Chayote
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 pieza de Calabaza
- 1 1 pieza de Zanahoria
- 1 1 pieza de Tostada deshidratadas
- 1 3 pieza de Claras de huevo
- 1 3 1/2 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales en julianas (en forma de tiras) En una vaporera o sartén normal, agregar los vegetales a fuego bajo y dejarlos cocer.
2. Poner a cocer las claras de huevo separado de los vegetales.
3. Servir la cama de vegetales y agregar encima las claras de huevo.
4. Acompañar con guacamole.