

Lunes	Taquitos de deshebrada
<p>Desayuno</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de verduras al gusto1 1/4 de taza de salsa casera1 4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías1 60 gramos de Carne para deshebrar <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.2. Preparar los taquitos con las tortillas.3. Acompañar con salsa casera sin aceite.

Lunes	Helado de chocolate
<p>Snack 1</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 Cacao sin azúcar al gusto1 1/2 pieza de Plátano congelado1 30 gramos de Yogur griego sin azúcar <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.

Lunes	Pollo al achiote
<p>Comida</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 Pasta de achiote al gusto1 1/4 taza de Cebolla1 1/2 taza de Jugo de naranja1 1/2 taza de Arroz1 1 pieza de Calabacita1 165 gramos de Pechuga de pollo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Licuar el jugo de naranja con la pasta de achiote y cebolla.2. Cortar el pollo en tiras y dejar marinar en la mezcla por 15 minutos.3. Cocinar el pollo a la plancha con el jugo de marinar.4. Acompañar con arroz y tiras de calabacita a la plancha.

Lunes

Snack 2



Jitomate relleno de atún

Ingredientes

- 1 perejil finamente picado al gusto
- 1 1/3 de pieza de lata de atún drenado
- 1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 1 pieza de jitomate guaje
- 1 2 piezas de naranja

Procedimiento

1. Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.
2. Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.
3. Postre: naranja.

Lunes

Cena



Ensalada de aguacate

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pepino sin semilla
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 1 4 cucharada sopera de Queso cottage
- 1 1 1/2 pieza de Pan Tostado

Procedimiento

1. Lavar los vegetales y cortarlos al gusto.
2. En un bowl mezclar el pepino, tomate, guacamole y semillas de hemp.
3. Untar al pan tostado el queso cottage.

Martes

Desayuno



Avena pay de manzana

Ingredientes

- 1 Canela y vainilla al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 taza de Manzana verde
- 1 7 piezas de Mitades de corazón de nuez
- 1 75 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.
3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras
- 1/2 de taza de Café negro
- 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).
- Servir en un vaso; acompañar con fresas.

Almond milk mocha frappuccino

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 pieza de Tomate
- 1 pieza de Aguacate
- 3 Hojas de Lechuga romana
- 70 gramos de Quinoa
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

- En una olla con agua cocinar la quínoa.
- En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
- Integrar los ingredientes en un platón.

Platon de quinoa con pollo

Martes

Snack 2



Ingredientes

- Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto
- 1/4 pieza de Plátano maduro
- 1 pieza de Clara de huevo
- 18 gramos de Avena

Procedimiento

- En una taza, machacar el plátano con un tenedor.
- Agregar la clara, avena y condimentos al gusto.
- Mezclar bien.
- Meter al microondas por 2 o 3 minutos.

Mug-Cake

Martes

Ensalada de pollo con papa

Cena



Ingredientes

- 1 apio al gusto
- 1 1/2 pieza de papa picada
- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 60 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Cocer la pechuga de pollo y la papa.
2. Una vez que estén bien cocidos, mezclar en un bowl con el apio y la mayonesa.
3. Acompañar con manzana picada.

Miércoles

Crepas de avena con fresas

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 lata de Yogurt griego sin azúcar
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 taza de Fresas picadas
- 1 2 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

1. Licuar la avena para crear harina.
2. Agregar las claras y condimentos al gusto, volver a licuar y dejar reposar.
3. Pasar la mezcla a un sartén antiadherente y hacer tortillas delgadas.
4. Rellenar con yogurt y fresas.

Miércoles

Pay de limón

Snack 1



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto
- 1 4 pieza de Galletas María
- 1 4 1/2 cucharada sopera de Requesón

Procedimiento

1. Licuar el requesón con jugo de limón al gusto.
2. Stevia y un chorrillo de vainilla.
3. En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas.
4. Congelar mínimo por 30 minutos.

Miércoles

Parrillada de vegetales con salmón

Comida



Ingredientes

- | 1/2 taza de Morrón
- | 3/4 taza de Brócoli
- | 1 pieza de Calabacita
- | 1 taza de Fruta picada
- | 2 pieza de Tostadas de nopal
- | 120 gramos de Salmón

Procedimiento

1. Preparar los vegetales y el salmón a la parrilla.
2. Servir con tostadas.
3. Acompañar con fruta de postre.

Miércoles

Frappé de piña colada

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 taza de Piña congelada
- | 1/2 taza de Leche light o de coco
- | 1 pieza de Almendras
- | 1 cucharada sopera de Coco rallado

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Miércoles

Tortitas de brócoli

Cena



Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 taza de Cebolla y ajo
- | 1/2 taza de Espinacas
- | 1 taza de Brócoli
- | 2 pieza de Huevo

Procedimiento

1. Picar el brócoli en trozos muy pequeños y guisar con ajo y cebolla.
2. Dejar enfriar.
3. Batir los huevos con un tenedor y agregar el guiso de brócoli ya frío.
4. Tomar mezcla con una cuchara y ponerlas a dorar en una plancha untada con poco aceite solamente para que no se pegue.
5. Servir sobre una cama de espinacas.
6. Acompañar con aguacate.

Jueves

Hot cakes de manzana

Desayuno



Ingredientes

- | 1/3 taza de Avena
- | 1 pieza de Manzana
- | 2 pieza de Claras de huevo
- | 8 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Hacer pancakes con la mezcla.
3. Acompañar con miel de maple sin azúcar.

Jueves

Canapés de manzana con queso cottage

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Jueves

Lasagna Fit

Comida



Ingredientes

- | 1/4 taza de Arroz
- | 1 taza de Salsa de jitomate con cebolla, ajo y orégano
- | 2 pieza de Calabacita
- | 5 cucharada sopera de Crema light
- | 120 gramos de Molida de res

Procedimiento

1. Cocinar la carne molida con la salsa de tomate.
2. Cortar la calabacita en láminas y hacer una cama en un refractario.
3. Alternar las capas con la carne molida.
4. Colocar la crema por encima y hornear hasta que la calabacita este suave.
5. Acompañar con arroz.

Jueves

Snack 2



Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel

Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de miel
- 1 rebanada de Pan integral (45 calorías por pieza)
- 1 1/2 piezas de fresa rebanada
- 2 cucharadas soperas de Queso ricotta

Procedimiento

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

Jueves

Cena



Quesadillas griegas

Ingredientes

- Especias italianas al gusto
- 1/2 pieza de Ajo picado
- 1 pieza de Tortilla de harina integral
- 1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas
- 1 taza de Espinacas crudas
- 1 cucharada soperas de Yogurt griego
- 22.5 gramos de Queso mozzarella light

Procedimiento

- En un sartén de teflón cocinar el ajo con las espinacas y el tomate.
- Una vez que estén cocidos los vegetales agregar el queso mozzarella.
- Formar las quesadillas y cortar por la mitad.
- Servir acompañadas de un dip natural de yogurt griego con especias.

Viernes

Desayuno



Empalmes de frijol con queso

Ingredientes

- 1/4 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1/2 taza de Lechuga
- 2 piezas de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

- Calentar las tortillas y untar con frijoles.
- Poner el queso espolvoreado por dentro.
- Servir con lechuga, jitomate y aguacate.

Viernes

Sashimi de atún fresco

Snack 1



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto
- 1 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 1 taza de Pepino
- 1 50 gramos de Atún fresco

Procedimiento

1. Picar el atún en cubitos, servir sobre las verduras con jugo de limón y salsa de soya.

Viernes

Pollo al chipotle con puré de papa

Comida



Ingredientes

- 1 1 pieza de Chile chipotle seco
- 1 1 pieza de Papa al horno sin cáscara
- 1 1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido
- 1 4 cucharadas sopera de Crema ácida
- 1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 1/2 de taza de Brócoli crudo
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla

Procedimiento

1. Licuar la crema con chile chipotle cocido y servir sobre el pollo ya cocido.
2. Acompañar con brócoli y puré de papa con mantequilla.

Viernes

Yogurt con chocolate y fresas

Snack 2



Ingredientes

- 1 Cocoa sin azúcar al gusto
- 1 2 piezas de Almendras
- 1 3 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 1 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Viernes	Tostada francesa con manzana
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Vainilla y canela al gusto1 1/4 taza de Leche light1 1/2 pieza Manzana verde golden1 1 rebanada de Pan integral1 1 pieza de huevo1 7 mitades de Corazón de nuez Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar la manzana en cubitos y mezclarla con canela. (Opcional: Agregar unas gotitas de limón).2. Batir con un tenedor el huevo con leche, vainilla y canela.3. Remojar la rebanada de pan en la mezcla de huevo por ambos lados.4. Colocar en un sartén antiadherente y cocinar por ambos lados.5. Rellenar con la manzana en cubitos y enrollar (Opcional: Puede cocer la manzana previamente si prefiere que sea suave).6. Decorar por encima con la nuez picada.

Sábado	Molletes ligeros
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)1 1/3 de pieza de aguacate1 1 rebanada de pan integral de 50 calorías1 1 cucharada de servir de frijol molido1 40 gramos de queso panela desmoronado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.

Sábado	Tiramisú overnight oats
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Leche de soya1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía1 1/4 de taza de Café negro1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes en un jar una noche antes de su consumo (agregar sustituto de azúcar y vainilla*opcional).2. Dejar reposar en refrigeración.3. A la mañana siguiente cubrir con una capa de cacao en polvo.

Sábado

Comida



Pechuga de pollo rellena

Ingredientes

- | 1/4 taza de Cebolla y ajo
- | 1/2 taza de Ejotes
- | 3/4 taza de Elote
- | 1 pieza de Jitomate
- | 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- | 1 taza de Uvas congeladas
- | 40 gramos de Queso panela light
- | 105 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Preparar el relleno guisando el ajo con cebolla, jitomate y queso panela.
2. Agregar el relleno a la milanese de pollo, enrollar y asegurar con un palillo.
3. Acompañar con ejotes y elote con mantequilla.
4. Comer la fruta como postre.

Sábado

Snack 2



Plátano con queso cottage y almendra

Ingredientes

- | 1/3 de pieza de plátano
- | 1 cucharada cafetera de almendra fileteada
- | 2 1/2 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Sábado

Cena



Panela asada con verduras

Ingredientes

- | 1 1/4 de cucharada soperas de Guacamole
- | 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- | 1 pieza de Pimiento verde crudo chico
- | 60 gramos de Queso panela
- | 1 pieza de Tortilla de maíz

Procedimiento

1. Rebanar el queso en lamina y ponerlo a cocer en un sartén antiadherente y dejar que tome un color dorado.
 2. Acompañar con pimiento y cebolla cocinados al sartén.
- Postre: durazno.

Domingo	Quesadillas con claras						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 373 711 394">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 409 878 436">1 1/2 taza de Espinacas</td><td data-bbox="927 399 1125 447">1 2 pieza de Claras de huevo</td><td data-bbox="1166 399 1490 447">1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</td></tr><tr><td data-bbox="634 480 870 529">1 60 gramos de Queso Oaxaca light</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 562 727 583">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 585 899 613">1. Preparar las claras al gusto.<li data-bbox="597 611 1094 638">2. Rellenar las quesadillas con espinacas y huevo.	1 1/2 taza de Espinacas	1 2 pieza de Claras de huevo	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas	1 60 gramos de Queso Oaxaca light		
1 1/2 taza de Espinacas	1 2 pieza de Claras de huevo	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas					
1 60 gramos de Queso Oaxaca light							

Domingo	Sopa de betabel						
<p data-bbox="285 829 399 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 900 711 921">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 926 987 974">1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos</td><td data-bbox="1027 926 1206 974">1 1/4 de taza de Leche de soya</td><td data-bbox="1295 926 1474 974">1 1/3 de pieza de Betabel crudo</td></tr><tr><td data-bbox="634 1008 954 1056">1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1089 727 1110">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1113 878 1140">1. Cocer el betabel en agua.<li data-bbox="597 1138 1435 1186">2. Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto (añadir agua de ser necesario).<li data-bbox="597 1184 1078 1211">2. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).	1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos	1 1/4 de taza de Leche de soya	1 1/3 de pieza de Betabel crudo	1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana		
1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos	1 1/4 de taza de Leche de soya	1 1/3 de pieza de Betabel crudo					
1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana							

Domingo	Chile poblano relleno de quinoa con salsa de aguacate													
<p data-bbox="289 1455 396 1486">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1381 711 1402">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1407 818 1478">1 sal, pimienta y jugo de limón al gusto</td><td data-bbox="870 1415 1052 1463">1 1/4 de pieza de papa picada</td><td data-bbox="1109 1415 1287 1463">1 1/3 de pieza de aguacate hass</td></tr><tr><td data-bbox="634 1524 805 1572">1 1/2 taza de cebolla picada</td><td data-bbox="870 1524 1068 1572">1 1/2 taza de champiñón crudo</td><td data-bbox="1109 1514 1247 1585">1 1/2 taza de berenjena picada</td></tr><tr><td data-bbox="634 1631 816 1680">1 1 pieza de chile poblano</td><td data-bbox="870 1621 1040 1692">1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva</td><td data-bbox="1109 1631 1263 1680">1 1 pieza de diente de ajo</td></tr><tr><td data-bbox="634 1726 813 1797">1 1 cucharada soperas de chile ancho picado</td><td data-bbox="870 1726 1032 1797">1 2 cucharadas soperas de cilantro</td><td data-bbox="1109 1726 1271 1797">1 2 cucharadas soperas de cilantro</td><td data-bbox="1333 1726 1503 1797">1 2 cucharadas soperas de cilantro</td></tr></table> <p data-bbox="597 1831 727 1852">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1854 1446 1902">1. En un sartén cocinar por 10 minutos los vegetales con el aceite de oliva, agregar la quinoa, almendras, sal y pimienta al gusto.<li data-bbox="597 1900 1474 1927">2. Para la salsa, licuar el aguacate con jugo de limón al gusto, cilantro y una pizca de sal.<li data-bbox="597 1925 1474 1974">3. Rellenar los chiles desvenados sin piel con la mezcla del punto uno y servir sobre una cama de salsa de aguacate.	1 sal, pimienta y jugo de limón al gusto	1 1/4 de pieza de papa picada	1 1/3 de pieza de aguacate hass	1 1/2 taza de cebolla picada	1 1/2 taza de champiñón crudo	1 1/2 taza de berenjena picada	1 1 pieza de chile poblano	1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva	1 1 pieza de diente de ajo	1 1 cucharada soperas de chile ancho picado	1 2 cucharadas soperas de cilantro	1 2 cucharadas soperas de cilantro	1 2 cucharadas soperas de cilantro
1 sal, pimienta y jugo de limón al gusto	1 1/4 de pieza de papa picada	1 1/3 de pieza de aguacate hass												
1 1/2 taza de cebolla picada	1 1/2 taza de champiñón crudo	1 1/2 taza de berenjena picada												
1 1 pieza de chile poblano	1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva	1 1 pieza de diente de ajo												
1 1 cucharada soperas de chile ancho picado	1 2 cucharadas soperas de cilantro	1 2 cucharadas soperas de cilantro	1 2 cucharadas soperas de cilantro											

Domingo

Snack 2



Plátano con crema de cacahuete

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 2 pieza de Almendras

Procedimiento

- Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Domingo

Cena



Ensalada de coditos con pepino

Ingredientes

- 1/2 taza de pepino en cuadritos
- 1 de taza de pasta de coditos integral
- 1 cucharada cafetera de mayonesa light
- 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

- Cocer la pasta de coditos hasta que adquiera una textura al dente.
- Cortar el pepino y jamón en cuadritos.
- Mezclar en un bowl y añadir la mayonesa.