

Lunes	Tortilla de papa
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Pimiento rojo1/2 pieza de Papa1 cucharada cafetera de Aceite3 piezas de Tortillas delgaditas4 piezas de Claras de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar lo vegetales.Cortar la papa en rodajas y en un sartén ponerlas a cocer a fuego bajo.Una ves cocidas a termino medio poner los vegetales y vaciar el huevoAcompañar con tortilla.

Lunes	Coctel de frutas y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de mezcla de fruta picada10 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.

Lunes	Alambre Tradicional
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Cebolla1 pieza de Pimiento rojo1 cucharada cafetera de Aceite2 tazas de Papaya picada3 piezas de Tortillas delgaditas30 gramos de Queso Oaxaca light105 gramos de Ternera Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar los vegetalesEn un sartén a fuego medio, asar los vegetales y la carne.Una ves listo integral el queso Oaxaca y dejar derretir.Postre: Papaya.

Lunes

Verduras con cacahuete

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Lunes

Ensalada de coditos con pepino

Cena



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

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

Martes

Wrap de Quinoa

Desayuno



Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- | 1 pieza de Calabaza
- | 3 pieza de Espárragos
- | 3 pieza de Lechuga Romana
- | 30 gramos de Quinoa
- | 60 gramos de Queso Panela

Procedimiento

1. Poner a cocer la Quinoa (aprox 10 min).
2. Cortar la calabaza y los espárragos (Al gusto).
3. Poner a cocer los vegetales , y agregar la cucharadita cafetera de aceite.
4. Una una vez listo, en un bowl mezclar los vegetales, el queso y el aguacate.
5. Separar las hojas de lechuga romana, y servir el preparado.

Martes

Zanahorias mini con aderezo casero

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 de cucharada cafetera de mayonesa
- 1 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa
- 1 10 piezas de zanahorias mini (baby carrots)

Procedimiento

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

Martes

Ensalada veggie con arándanos y piña

Comida



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de pimiento fresco
- 1 1/4 de taza de arándano seco
- 1 1/4 de taza de piña picada
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 2/3 de taza de edamames (soya cocida)
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- 1 1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado
- 1 2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida
- 1 2 tazas de espinaca cruda
- 1 2 piezas de limón
- 1 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado
- 1 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado

Procedimiento

1. Cocer la quinoa en agua hirviendo durante 12 minutos.
2. En un sartén, cocinar la piña por 5 minutos.
3. En un plato hondo mezclar la quinoa con las espinacas, la lechuga, el pimiento, los edamames, los arándanos, la piña y el aguacate.
4. Para la vinagreta, mezclar el jugo de limón, el aceite de oliva, el jengibre y una pizca de sal.
5. Verter la vinagreta en la ensalada y agregar el cacahuete.

Martes

Edamames con ajonjolí

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 1/2 tazas de edamames
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí

Procedimiento

1. Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos.
2. Escurrir.
3. Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.

Martes

Pizza Vegetariana

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca light
- 1 1 pieza de Pan pita arabe taquero

Procedimiento

1. Coloca sobre cada pan pita una base de Queso Oaxaca y calentar en el sartén.
2. Sobre la base del queso colocar el guacamole tratando de cubrir toda el área y encima el tomate.

Miércoles

Huevo montado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Frijoles molidos
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 2 pieza de Tostadas de nopal

Procedimiento

1. Preparar el huevo estilo estrellado en un sartén antiadherente.
2. Untar las tostadas con frijoles y colocar el huevo encima.
3. Acompañar con salsa casera.

Miércoles

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.

Miércoles	Rajas con atún, panela y crema
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Chile poblano1/2 taza de elote amarillo desgranado1 lata de lata de atún en agua1 pieza de manzana3 cucharadas soperas de crema ligera4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas20 gramos de queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el chile poblano previamente desvenado, en rajas.En un sartén cocinar el chile con el atún.Agregar el queso panela, elote y crema.Servir en tostadas.Postre: manzana picada.

Miércoles	Arándanos, almendras y jícama
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar3/4 de taza de jícama picada8 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar los ingredientes.

Miércoles	Ensalda de aguacate
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Pepino sin semilla1/2 pieza de Tomate2 cucharada sopera de Guacamole2 cucharada cafetera de Semillas de hemp4 cucharada sopera de Queso cottage1 1/2 pieza de Pan Tostado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar los vegetales y cortarlos al gusto.En un bowl mezclar el pepino, tomate, guacamole y semillas de hemp.Untar al pan tostado el queso cottage.

Jueves

Mezcla de frutas con yogurt y almendras

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 taza de fruta picada
- | 4 piezas de Almendras
- | 125 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Jueves

Plátano con queso cottage y almendra

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Jueves

Pescado en salsa con arroz y verduras

Comida



Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 taza de Verduras cocidas
- | 1 pieza de Tomate
- | 2 cucharada soperas de Crema
- | 3 1/2 cucharada de servir de Arroz
- | 140 gramos de Filete de pescado

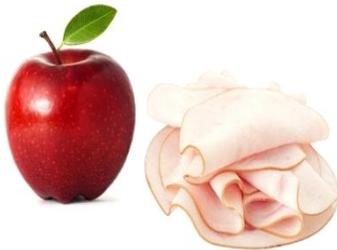
Procedimiento

1. Preparar el filete de pescado a la plancha y cortarlo en cubos.
2. licuar el tomate y sazonar al gusto.
3. Mezclar el pescado con salsa y crema.
4. Acompañar con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

Jueves

Manzana y jamón de pechuga de pavo

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

- Consumir frescos.

Jueves

Rollitos de jamón rellenos de queso

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Sushi de nopal

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijoles
- 2 piezas de Nopal
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 4 cucharada cafetera de Crema light
- 30 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.

Viernes

Nachos ligeros con guacamole

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 1 1/2 cucharadas soperas de Guacamole
- 20 gramos de queso panela desmoronado
- 40 gramos de totopos de nopal horneados

Procedimiento

1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.
2. Servir con totopos horneados.

Viernes

Bowl Arroz con pollo y espinaca

Comida



Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 taza de Arroz
- 2 taza de Espinaca
- 3 cucharada cafetera de Aceite
- 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.
2. Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.
3. Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.

Viernes

Pan con alfalfa

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal
- 11/2 taza de Germen de alfalfa
- 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Untar el guacamole al pan, integral el queso, el germen de alfalfa y disfruta.

Viernes

Fresas con yogurt griego y almendras

Cena



Ingredientes

- | 1/2 taza de Yogur griego sin azúcar
- | 1 taza de Fresa picada
- | 8 piezas de Almendras
- | 50 gramos de Queso cottage

Procedimiento

1. Servir la fruta con queso cottage, yogurt y almendras.

Sábado

Huevo montado

Desayuno



Ingredientes

- | 1/4 taza de Frijoles molidos
- | 1 pieza de Huevo
- | 2 pieza de Tostadas de nopal
- | 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Preparar el huevo estilo estrellado en un sartén antiadherente.
2. Untar las tostadas con frijoles y colocar el huevo encima.
3. Acompañar con salsa casera.

Sábado

Pan Tostado con queso crema y jamón

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Sábado

Pollo en salsa con arroz y verduras

Comida



Ingredientes

- | Salsa casera al gusto
- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 3/4 taza de Arroz
- | 1 taza de Verduras cocidas
- | 1 cucharada sopera de Crema light
- | 180 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Bañar la pechuga de pollo con salsa casera.
2. Acompañar con arroz y verduras.

Sábado

Galletas, manzana y almendras

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Manzana
- | 1 1/2 piezas de Galletas María
- | 10 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Sábado

Quesadilla en tortilla de nopal

Cena



Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1 pieza de Naranja
- | 4 pieza de Tortilla de nopal
- | 60 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

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

Domingo

Claras de huevo con espárragos y jamón

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Pan tostado
- 2 pieza de Jamon de pavo
- 2 piezas de Claras de huevo
- 3 piezas de Espárragos

Procedimiento

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

Domingo

Tostadas con Hummus

Snack 1



Ingredientes

- 3 pieza de Tostadas Susalia
- 3 cucharada sopera de Hummus

Procedimiento

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

Domingo

Pollo asado

Comida



Ingredientes

- 1/4 de taza de cebolla cocida
- 1/2 taza de Salsa casera sin aceite
- 2/3 de pieza de aguacate hass
- 3 piezas de Tortillas de maíz
- 120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel

Procedimiento

- Asar el pollo.
- Consumir con los complementos correspondientes.

Domingo

Snack 2



Pasta con champiñón y queso panela

Ingredientes

- 1 null Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto
- 1 1/4 de taza de Champiñón crudo entero
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 3/4 de taza de Pasta cocida
- 1 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1 40 gramos de Queso panela desmoronado

Procedimiento

1. Cocer la pasta.
2. Saltear en un sartén el jitomate y el champiñón rebanados.
3. En un bowl mezclar la pasta con las verduras, agregar el queso panela y aceite de oliva.
4. Aderezar con vinagre balsámico, ajo picado y pimienta.pppp

Domingo

Cena



Papas en salsa

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1/2 pieza de tomate bola
- 1 1 taza de espinacas
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 40 gramos de queso panela rallado
- 1 1 pieza de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)

Procedimiento

1. Cocer el tomate y licuar para hacer una salsa.
2. Condimentar al gusto.
3. Picar la papa en cubitos y cocinar en un sartén antiadherente.
4. Una vez bien cocida agregar la salsa de tomate y las espinacas.
5. Servir acompañado de queso panela rallado, aguacate, frijoles y tortilla.