

Lunes	Omelette con champiñones
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Champiñones rebanados 1 pieza de Jitomate guaje 2 pieza de Claras de huevo 3 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas Procedimiento - En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero. - Agregar los champiñones a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal). - Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear. - Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.

Lunes	Verduras con cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes - Limón al gusto 1/2 taza de Pepino 1/2 taza de Jícama 1/2 taza de Zanahoria 9 piezas de Cacahuete tostado sin sal Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes.

Lunes	Macarrones en salsa de tomate con atun
Comida	
	Ingredientes 1 pieza de Pimiento fresco 1 pieza de Tomate 1 pieza de Cebolla 2 cucharada sopera de Crema entera 2 cucharada cafetera de Aceite 2 hojas Laurel 50 gramos de Macarron crudo 75 gramos de Atun fresco Procedimiento - Cocer la pasta en agua, con 1 hoja de laurel. - Cortar los vegetales (al gusto) En un sartén aparte poner el aceite, la cebolla, pimiento y el tomate agregando las especias al gusto, una vez listo ponerlo a licuar. - la salsa previamente preparada se le agregara el atún. - Servir los Macarrones y bañar con las salsa agregando la cucharada sopera de crema.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

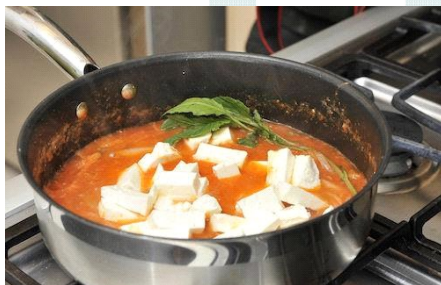
- ▮ 1 cucharada cafetera de Crema ligera
- ▮ 1 1/2 pieza de Elote entero
- ▮ 30 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

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

Lunes

Cena



Ingredientes

- ▮ 1 pieza de Jitomate bola
- ▮ 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- ▮ 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
- ▮ 50 gramos de Queso panela
- ▮ 1 pieza de Tortilla de maíz
- ▮ 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.
2. Dejar hervir.
3. Acompañar con tortilla y guacamole.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- ▮ 1/3 de pieza de aguacate
- ▮ 1/2 taza de cóctel de frutas
- ▮ 1 rebanada de pan integral
- ▮ 2 pieza de claras de huevo
- ▮ 2 tazas de espinacas
- ▮ 2 cucharada sopera de leche light o vegetal

Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche.
2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas.
3. Servir con aguacate y pan integral.
4. Postre: cóctel de frutas.

Martes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Comida



Ingredientes

- salsa de soya al gusto
- diente de ajo picado al gusto
- 1/3 de taza de germen de soya
- 1/2 taza de elote amarillo desgranado
- 1 taza de garbanzo cocido
- 1 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados
- 2 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva

Procedimiento

1. Sofreír en un sartén el aceite de oliva con la cebolla y el ajo.
2. Cuando la cebolla se vuelva translúcida agregar el resto de los ingredientes.
3. Agregar la salsa de soya con un poco de agua y tapar durante 8 minutos.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Manzana
- 1 1/2 piezas de Galletas María
- 9 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1/2 taza de Yogur griego sin azúcar
- 1 taza de Fresa picada
- 7 piezas de Almendras

Procedimiento

- Servir la fruta con yogurt y almendras.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Espinacas
- 2 cucharada cafetera de Ajonjolí
- 3 pieza de Tostadas Horneadas
- 30 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

- En un sartén poner a cocinar el pollo.
- Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.
- Desmenuzar el pollo previamente cocido.
- Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate y encima el pollo desmenuzado con el ajonjolí.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1/4 de taza de Champiñón crudo entero
- 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 3/4 de taza de Pasta cocida
- 40 gramos de Queso panela desmoronado

Procedimiento

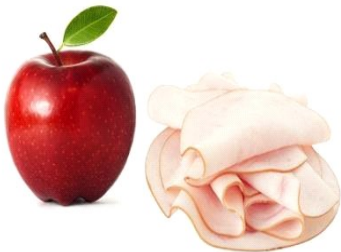
- Cocer la pasta.
- Saltear en un sartén el jitomate y el champiñón rebanados.
- En un bowl mezclar la pasta con las verduras, agregar el queso panela y aceite de oliva.
- Aderezar con vinagre balsámico, ajo picado y pimienta.pppp

Miércoles	Chile relleno de camarón y queso panela
Comida	
	Ingredientes 1 salsa de tomate casera al gusto 1 1/3 de pieza de aguacate 1 1 pieza de chile poblano 1 cucharada de servir de arroz integral 1 cucharada de servir de frijol molido 1 cucharada cafetera de mantequilla 1 1 pieza de tortilla 20 gramos de queso panela 80 gramos de camarón Procedimiento 1. Poner al fuego el chile poblano y desvenarlo. 2. Rellenar con el camarón y queso panela. 3. Servir con salsa de tomate casera. 4. Acompañar con arroz, frijoles, tortilla y aguacate.

Miércoles	Rollitos de lechuga con Jamon
Snack 2	
	Ingredientes 1 1 cucharada sopera de Guacamole 1 1 1/2 pieza de Jamon de pavo 2 2 hojas de Lechuga romana 3 3 rebanadas de Tomate 3 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.

Miércoles	Taquitos de huevo con jamón
Cena	
	Ingredientes 1 1/4 de taza de verduras 1 1/4 de taza de salsa casera sin aceite 1 1 pieza de huevo 1 1 pieza de guayaba 2 2 rebanadas de Jamón de pavo 3 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una Procedimiento 1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón. 2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera. 3. Postre: Guayaba.

Jueves	Pizza Vegetariana
Desayuno 	Ingredientes 1/2 pieza de Tomate 45 gramos de Queso Oaxaca light 1 pieza de Pan pita arabe taquero 1 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento - Coloca sobre cada pan pita una base de Queso Oaxaca y calentar en el sartén. - Sobre la base del queso colocar el guacamole tratando de cubrir toda el área y encima el tomate.

Jueves	Manzana y jamón de pechuga de pavo
Snack 1 	Ingredientes 1 pieza de manzana 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo Procedimiento - Consumir frescos.

Jueves	Sopa de garbanzos y espinacas
Comida 	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza 2 tazas de caldo de verduras 1 pieza de diente de ajo 1 1/2 taza de garbanzo cocido 2 tazas de espinaca cruda picada 1 cucharada cafetera de aceite de oliva 2 piezas de Tomate guaje Procedimiento - En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore. - Una vez que estén dorados agregar el caldo de verduras, dejar 15 minutos o hasta que hierva, pasar a la licuadora y condimentar al gusto. - Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas. - Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 taza de Jícama
- 1 taza de zanahoria
- 5 piezas almendras

Procedimiento

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

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/2 taza de Pimientos
- 1/2 pieza de Calabaza
- 1/2 taza de Cebolla
- 1/2 taza de Brocoli
- 3 cucharada sopera de Guacamole
- 6 pieza de Papa Cabray
- 55 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar los vegetales, y cortar al gusto.
2. En un Sartén poner a cocinar los vegetales junto con el pollo.
3. Servirlos en un Bowl, y acompañar con guacamole.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de Cebolla
- 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 pieza de Pan tostado
- 3 pieza de Claras de huevo
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cortar y lavar la cebolla y el tomate.
2. Poner a acitrionar la cebolla y después el tomate.
3. Agregar las claras de huevo.
4. Acompañar con pan tostado.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogur light
- 1 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.

Yogurt con mango y almendras

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de croutones (bajos en grasa)
- 1 1/4 de taza de elote desgranado
- 1 cucharada sopera de aderezo César
- 1 pieza de pera
- 3 tazas de lechuga Italiana
- 6 piezas de jitomate cherry
- 120 gramos de Milanesa de pollo en tiras

Procedimiento

1. Cocer la milanesa de pollo en tiras y reservar.
2. Cortar los vegetales.
3. Mezclar en un bowl y agregar los croutones y el aderezo tipo César.
4. Postre: Una pera.

ensalada César

Viernes

Snack 2



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.

Canapés de manzana con queso cottage

Viernes

Cena



Ingredientes

- ▮ 1/2 pieza de Pimiento rojo
- ▮ 1/2 pieza de Papa
- ▮ 1 cucharada cafetera de Aceite
- ▮ 2 piezas de Tortillas delgaditas
- ▮ 2 piezas de Claras de huevo
- ▮ 15 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

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 huevoUna ves listo espolvorear queso y acompañar con tortilla.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- ▮ 1/2 taza de Cebolla
- ▮ 1/2 pieza de Tomate
- ▮ 1 1/2 pieza de Pan tostado
- ▮ 3 pieza de Claras de huevo
- ▮ 11/2 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cortar y lavar la cebolla y el tomate.
2. Poner a acitrionar la cebolla y después el tomate.
3. Agregar las claras de huevo.
4. Acompañar con pan tostado.

Sábado

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

Comida



Milanesa de res encebollada

Ingredientes

- 1 1/2 taza de cebolla en julianas
- 2/3 de pieza de aguacate
- 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 pieza de manzana
- 2 piezas tortilla de maíz
- 90 gramos de milanesa de res a la plancha

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.
2. Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.
3. Postre: manzana picada.

Sábado

Snack 2



Manzana con zanahoria y almendras

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de manzana roja
- 6 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- 8 piezas de almendras

Procedimiento

1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Sábado

Cena



Nopales con claras

Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 piezas de tortilla de maíz
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 2 piezas de claras de huevo

Procedimiento

1. Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.
2. En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.
3. Servir acompañados de frijoles y tortilla.

Domingo

Desayuno



Licudo de fresa con almendras

Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Miel de abeja
- 9 piezas medianas Fresas
- 11/2 taza de leche vegetal o leche light
- 12 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.
2. Acompañar con las almendras.

Domingo

Snack 1



Pan con mermelada y queso cottage

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Domingo

Comida



Tostadas de picadillo

Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 3 pieza de Tostadas de nopal
- 3 taza de Lechuga
- 3 cucharada sopera de Crema light
- 60 gramos de Molida de res

Procedimiento

1. Cocinar la carne molida sazonada al gusto.
2. Licuar el tomate y sazonar al gusto.
3. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.

Domingo

Snack 2

Yogurt con granola y almendras



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 2 piezas de Almendras
- 50 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Domingo

Cena

Pizza Vegetariana



Ingredientes

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

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.