

Lunes	Huarache de nopal con frijoles
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 cucharada de servir de Frijoles1 1/2 cucharada sopera de crema2 piezas de Nopal30 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Asar los Nopales en comal.2. Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.

Lunes	Zanahorias mini con aderezo casero
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada cafetera de mayonesa2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa14 piezas de zanahorias mini (baby carrots) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.2. Servir como aderezo para las zanahorias mini.

Lunes	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">60 gramos de Quinoa1/2 de pieza de Limón real140 gramos de Milanesa de pollo cruda1 pieza de Ajonjoli3 cucharadas cafetera de Aceite de oliva2 cucharadas cafetera de Vinagreta1 taza de Lechuga8 piezas de Jitomate cereza1 cucharada sopera de Perejil crudo picado20 gramos de Queso fresco1 taza de Uva Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón.2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras.3) Cortar el queso en cuadritos.4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico.5) En un bowl colocar la lechuga picada el el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.

Lunes	Fast mix de zanahoria	
Snack 2		
		
Ingredientes		
1 jugo de limón al gusto	1 1/2 taza de pepino	1 1/2 taza de zanahoria rallada
2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso	9 piezas de pistache	
Procedimiento		
1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo. 2. Agregar jugo de limón al gusto.		

Lunes	Champiñones a la mexicana	
Cena		
		
Ingredientes		
1/3 taza de Frijoles molidos	1/2 de taza de Mezcla de verduras	1 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado
40 gramos de Queso panela	1/3 de pieza de Aguacate hass	
Procedimiento		
1. Dorar los vegetales (jitomate, cebolla, etc.), agregar los champiñones. Opcional: Agregar chile serrano. 2. Acompañar con frijoles, queso y aguacate.		

Martes	Taquitos de deshebrada	
Desayuno		
		
Ingredientes		
1/4 de taza de verduras al gusto	1/4 de taza de salsa casera	2 piezas de tortillas de maíz
60 gramos de Carne para deshebrar		
Procedimiento		
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.		

Martes	Fast mix de zanahoria
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> jugo de limón al gusto 1 taza de pepino 1 1/2 taza de zanahoria rallada 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso 9 piezas de pistache <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo.2. Agregar jugo de limón al gusto.

Martes	Platon de quinoa con pollo
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">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.

Martes	Manzana con zanahoria y almendras
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 pieza de manzana roja 8 piezas de zanahoria mini (baby carrot) 10 piezas de almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Martes

Cena



Tartina de cebolla, espárragos y requesón

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Pan integral 45 kcal
- 5 cucharada sopera de Requeson
- 6 piezas de Espárragos

Procedimiento

1. En el sartén poner a acitronar la cebolla hasta quedar dorado, añadir los espárragos y dejarlos cocinar.
2. Calentar la pieza de pan y servir la cebolla, el requesón y los espárragos.

Miércoles

Desayuno



Pimiento asado relleno de pollo

Ingredientes

- 1 pieza de Pimiento rojo
- 2 cucharada de servir de Arroz
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 30 gramos de Queso Oaxaca
- 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar el pimiento, ponerlo en un sartén a asar.
2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
3. Una vez listo vaciar el pollo en el pimiento y espolvorear el queso.
4. Acompañar con Arroz.

Miércoles

Snack 1



Manzana con requesón y nuez de la india

Ingredientes

- 1 pieza de Manzana verde
- 3 cucharadas soperas de Requeson
- 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Procedimiento

1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Miércoles

Platón de quinoa con pollo

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Tomate
- 90 gramos de Quinoa
- 3 Hojas de Lechuga romana
- 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar la quinoa.
2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
3. Integrar los ingredientes en un platón.

Miércoles

Plátano con yogurt griego

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Plátano
- 1 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Miércoles

Taquitos de queso panela y champiñón

Cena



Ingredientes

- 1 Salsa casera sin aceite al gusto
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 2 pieza de Tortillas de maíz
- 1 1/2 taza de Champiñones picados
- 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar en un sartén antiadherente la mantequilla y las verduras picadas.
2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.
3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.

Jueves

Snack 1



Fresas con yogurt griego y nuez

Ingredientes

- 1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1 1/2 taza de fresa picada
- 1 3 cucharadas soperas de yogurt griego
- 1 1 cucharada soperas de nuez picada

Procedimiento

1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Jueves

Comida



Chile relleno de camarón y queso panela

Ingredientes

- 1 salsa de tomate casera al gusto
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 pieza de chile poblano
- 1 1 cucharada de servir de arroz integral
- 1 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1 2 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 2 pieza de tortilla
- 1 40 gramos de queso panela
- 1 120 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.

Jueves

Yogurt con granola y almendras

Snack 2



Ingredientes

- | 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- | 5 piezas de Almendras
- | 50 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Jueves

Cereal con leche

Cena



Ingredientes

- | 1 taza de Leche light
- | 1 taza de Cereal Multibrán Flakes
- | 3 cucharada cafetera de almendra fileteada

Procedimiento

1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Viernes

Fresas con yogurt griego y almendras

Desayuno



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.

Viernes

Zanahorias mini con aderezo casero

Snack 1



Ingredientes

- | 1 cucharada cafetera de mayonesa
- | 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa
- | 14 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.

Viernes

Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Snack 2



Ingredientes

- | 1/4 pieza de Manzana verde golden
- | 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- | 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

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

Viernes

Quesadillas con aguacate

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas
- 90 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Sábado

Mezcla de frutas con yogurt y almendras

Desayuno



Ingredientes

- 3/4 de taza de fruta picada
- 6 piezas de Almendras
- 150 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado

Zanahoria con aderezo de pepino

Snack 1



Ingredientes

- Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto
- 1/2 taza de Pepino picado
- 3/4 de taza de Zanahoria
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 90 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.
2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.
3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.
4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.

Sábado

Platón de quinoa con pollo

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 olla con agua cocinar la quinoa.
2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
3. Integrar los ingredientes en un platón.

Sábado

Melón con queso cottage y almendras

Snack 2



Ingredientes

- | 1 taza de Melón
- | 3 cucharadas soperas de Queso cottage
- | 10 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado

Overnight oats fresa

Cena



Ingredientes

- | 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- | 1/2 de taza de Fresa rebanada
- | 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- | 3 cucharadas soperas de Queso cottage
- | 1 3/4 de cucharada soperas de Chía

Procedimiento

- 1) Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.
- 2) Refrigerar y dejar reposar durante la noche.
- 3) Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.

Domingo

Desayuno



Panela asada con verduras

Ingredientes

- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico
- 1 60 gramos de Queso panela
- 1 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz
- 1 1 pieza de Durazno prisco

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

Snack 1



Yogurt con chocolate y fresas

Ingredientes

- 1 Cocoa sin azúcar al gusto
- 1 4 piezas de Almendras
- 1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 1 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Domingo

Comida



Tostadas con pollo y frijoles

Ingredientes

- 1 1/4 taza de Cebolla picada
- 1 1 taza de Lechuga picada
- 1 1 pieza de Aguacate hass
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos
- 1 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas
- 1 20 gramos de Queso panela
- 1 105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada

Procedimiento

1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.
2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.
3. Postre: manzana.

Domingo	Omellete en Pan						
<p data-bbox="284 241 406 304">Snack 2</p> 	<p data-bbox="592 325 706 346">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="633 346 876 399">1 1/2 pieza de Pimiento rojo</td><td data-bbox="925 346 1201 399">1 1 cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="1250 346 1510 399">1 2 pieza de Pan integral 45 Kcal</td></tr><tr><td data-bbox="633 430 876 483">1 2 Piezas de Claras de huevo</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="592 514 730 535">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 535 1274 556">1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.<li data-bbox="592 556 1477 609">2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.<li data-bbox="592 609 1469 661">3. Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza , aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.<li data-bbox="592 661 1258 682">4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.	1 1/2 pieza de Pimiento rojo	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 2 pieza de Pan integral 45 Kcal	1 2 Piezas de Claras de huevo		
1 1/2 pieza de Pimiento rojo	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 2 pieza de Pan integral 45 Kcal					
1 2 Piezas de Claras de huevo							

Domingo	Omelet a la mexicana						
<p data-bbox="284 787 406 850">Cena</p> 	<p data-bbox="592 892 706 913">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="633 913 966 997">1 1/2 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)</td><td data-bbox="1023 913 1274 997">1 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros</td><td data-bbox="1323 913 1510 997">1 1 1/2 rebanadas de pan integral</td></tr><tr><td data-bbox="633 1029 966 1081">1 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva</td><td data-bbox="1023 1029 1274 1081">1 3 piezas de claras de huevo</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="592 1113 730 1134">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1134 925 1155">1. En un sartén, colocar el aceite.<li data-bbox="592 1155 1421 1186">2. Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.<li data-bbox="592 1186 1071 1207">3. Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.	1 1/2 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)	1 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros	1 1 1/2 rebanadas de pan integral	1 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva	1 3 piezas de claras de huevo	
1 1/2 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)	1 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros	1 1 1/2 rebanadas de pan integral					
1 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva	1 3 piezas de claras de huevo						