

Lunes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 taza de Garbanzo
- 1/2 pieza de Pimiento amarillo
- 2 cucharada sopera de Queso cottage
- 1/2 taza de Cilantro
- 3 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a asar el pimiento, una vez listo deje enfriar después integrarlo con todos los ingredientes restantes.

Lunes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Lunes

Comida



Ingredientes

- 2 1/2 cucharada sopera de Crema
- 70 gramos de Queso panela
- 3 cucharada de servir de Lentejas
- 3 piezas de Tortillas delgaditas

Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.
2. Una vez lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- 2 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.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 piezas de Pan Tostado
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 45 gramos de Atún fresco

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con pan tostado.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Naranja
- 6 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.

Martes

Snack 1



Jícama, zanahoria y almendras

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de jícama
- 10 piezas almendras

Procedimiento

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

Martes

Comida



Tostadas de picadillo

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate mediano
- 1 pieza de Jitomate guaje
- 1/3 de taza de Frijol molido
- 6 piezas de Tostada de nopal horneada
- 1 taza de Lechuga
- 1 cucharada sopera de Crema
- 90 gramos de Molida de res

Procedimiento

- 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.

Martes

Snack 2



Brochetas de frutas con queso

Ingredientes

- 12 piezas de uva
- 12 piezas de Fresa mediana
- 28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa

Procedimiento

1. Desinfectar la fruta.
2. En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.

Martes

Cena



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

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

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de Cebolla
- 1 taza de Flor de calabaza
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 6 piezas de Tortilla delgaditas
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Retirar el tallo, el pistilo y lavar las flores.
2. Agregar un poco de aceite al sartén y añadir la cebolla, dejar acitronar cuando cambie de color agregar la flor de calabaza.
3. Calentar las tortillas, agregar el queso y el preparado de flor.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Germen de alfalfa
- 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 2 rebanada de Tomate
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

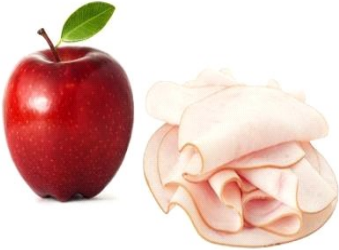
1. Untar el guacamole al pan integral, el queso, tomate y germen de alfalfa, disfruta.

Miércoles	Pozole vegano
Comida 	Ingredientes 1 orégano y sal al gusto 1 1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado 1 1/2 de taza de puré de tomate 2/3 de taza de soya cocida 1 taza de cebolla picada 1 pieza de chile ancho 1 pieza de diente de ajo 1 taza de lechuga, cebolla y rábano picado 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías 1 cucharada sopera de aceite de oliva 1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados Procedimiento - En un sartén colocar el aceite de oliva con la cebolla, chile ancho, ajo y puré de tomate, cocinar por 5 minutos y pasar a la licuadora con un poco de agua. - En una olla agregar el maíz pozolero, los champiñones, la soya y la mezcla de la licuadora. - Dejar que los ingredientes se integren y condimentar con sal y orégano al gusto. - Servir acompañado de lechuga, cebolla, rábano picado, jugo de limón al gusto y tortilla.

Miércoles	Coctel de frutas y almendras
Snack 2 	Ingredientes 1/2 taza de mezcla de fruta picada 14 piezas de almendras Procedimiento - Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl. - Agregar almendras picadas o enteras.

Miércoles	Claras de huevo con espinacas
Cena 	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 1/2 taza de cóctel de frutas 1 rebanada de pan integral 2 piezas de claras de huevo 2 tazas de espinacas 2 cucharada sopera de leche light o vegetal 40 gramos de Yogurt griego Procedimiento - En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche. - Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas. - Servir con aguacate y pan integral. - Postre: cóctel de frutas con yogurt griego (utilizar endulzante artificial sin calorías en caso necesario).

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

Jueves	Manzana y jamón de pechuga de pavo	
Snack 1		
	Ingredientes 1 pieza de manzana 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo Procedimiento - Consumir frescos.	

Jueves	Rollitos de Lechuga	
Comida		
	Ingredientes 1 taza de Cebolla 1 taza de Arroz integral 6 Hojas de Lechuga romana 8 cucharada sopera de Guacamole 150 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento - Poner a cocer el arroz integral y condimentarlo al gusto. - Acitronar la cebolla e ir agregando el pollo y dejarlo cocinar. - Extender las hojas de lechuga, rellenar con el pollo desmenuzado y el aguacate. - Acompañar con arroz.	

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 2 pieza de Jamon de pavo
- 3 hojas de Lechuga romana
- 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.

Jueves

Cena



Ingredientes

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

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 taza de Lechuga
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 3 pieza de Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 pieza de Salchicha de pavo
- 1 pieza de manzana
- 4 piezas de Tomate cherry
- 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry.
2. Acompañar con manzana.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 2/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 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.

Viernes

Snack 2



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	Claras de huevo con espinacas
Cena 	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 1/2 taza de cóctel de frutas 1 rebanada de pan integral 2 piezas de claras de huevo 2 tazas de espinacas 2 cucharadas soperas de leche light o vegetal 40 gramos de Yogurt griego 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 con yogurt griego (utilizar endulzante artificial sin calorías en caso necesario).

Sábado	Cereal con leche
Desayuno 	Ingredientes 1 taza de Leche light 1 taza de Cereal Multibran Flakes 3 cucharadas cafeteras de almendra fileteada Procedimiento 1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Sábado	Omellete en Pan
Snack 1 	Ingredientes 1/2 pieza de Pimiento rojo 1 cucharada cafetera de Aceite 2 piezas de Pan integral 45 Kcal 2 Piezas de Claras de huevo Procedimiento 1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza. 2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto. 3. Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza, aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan. 4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

Sábado	Alambres de pollo		
Comida			
	Ingredientes 2/3 de pieza de Aguacate madiano 1 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 - Cortar los ingredientes en tiras. - Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales. - Acompañar con tortilla y aguacate.		

Sábado	Zanahorias mini con aderezo casero		
Snack 2			
	Ingredientes 1 cucharada cafetera de mayonesa 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa 14 piezas de zanahorias mini (baby carrots) Procedimiento - Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto. - Servir como aderezo para las zanahorias mini.		

Sábado	Omelette con champiñones		
Cena			
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Champiñones rebanados 1 pieza de Clara de huevo 1 pieza de Jitomate guaje 1 pieza de huevo entero 3 piezas 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.		

Domingo	Yogurt con frutos rojos
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/2 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.) 10 piezas Almendras 50 gramos de Queso cottage light 75 gramos de Yogurt griego Procedimiento - Mezclar el yogurt griego con el queso cottage. - Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla. - Usar de topping las almendras picadas.

Domingo	Huevo duro con jitomate
Snack 1	
	Ingredientes 1 pieza de Guayaba 1 pieza de Jitomate bola 1/2 de taza de Mezcla de verduras 3/4 de pieza de Huevo cocido 1/4 de cucharada cafetera de Aceite 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada Procedimiento - Hervir el huevo por 10 minutos. - Hacer una salsa con el tomate. - En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa. - Partir por la mitad el huevo cocido. - Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.

Domingo	Tostadas con pollo y frijoles
Comida	
	Ingredientes 1/4 taza de Cebolla picada 1 taza de Lechuga picada 1 pieza de Aguacate hass 1 pieza de Manzana 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas 20 gramos de Queso panela 105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada Procedimiento - Cocer y deshebrar la pechuga de pollo. - Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes. - Postre: manzana.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de Salchicha de pavo
- 1 pieza de manzana
- 4 piezas de Tomate cherry
- 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

- Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry.
- Acompañar con manzana.

Salchicha, queso panela y tomate

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 taza de Lechuga
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 3 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- Cocer el pollo en una olla. Reservar el caldo y desmenuzar.
- Para el caldo se licúa el jitomate con la mita de la porción de cebolla, el ajo y el chipotle al gusto en una taza de caldo de pollo.
- Colocar en un sartén el resto de la porción de cebolla fileteada y sofreír con el aceite, agregar el caldo y el pollo.
- Servir en tostadas con aguacate y lechuga.

Tinga de pollo