

Lunes

Desayuno



Omelette con champiñones

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 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas

Procedimiento

1. En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero.
2. Agregar los champiñones a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal).
3. Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear.
4. Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.

Lunes

Snack 1



Canapés de manzana con queso cottage

Ingredientes

- | 1 pieza de manzana
- | 2 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.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Melón con queso cottage y almendras

Lunes

Cena



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 ves listo vaciar el pollo en el pimiento y espolvorear el queso.
4. Acompañar con Arroz.

Pimiento asado relleno de pollo

Martes

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.

Taquitos de frijol

Martes

Pan Tostado con queso crema y jamón

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Poner a tostar los panes.
2. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Martes

Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada

Comida



Ingredientes

- 2/3 de pieza de aguacate
- 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido
- 1 taza de ensalada mixta de verduras
- 1 cucharada de servir de frijoles
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 taza de melón picado
- 1 pieza de tortilla de maíz
- 120 gramos de milanesa de pollo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.
2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.
3. Postre: melón picado.

Martes

Rollitos de lechuga con Jamon

Snack 2



Ingredientes

- 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.

Martes

huevo con salchicha y pan

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de salchicha de pavo
- 1 1 pieza de huevo
- 1 1 rebanada pan integral
- 1 1 pieza de manzana
- 1 1 taza de mezcla de verduras

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.
2. Posteriormente agregar el huevo con las verduras y condimentar al gusto.
3. Servir acompañado de pan tostado.
4. Postre: manzana.

Miércoles

Sandwich turkey ranch

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Germinado de alfalfa
- 1 1 Hoja de Lechuga romana
- 1 1 pieza de Jamon de pavo
- 1 2 rodajas de Tomate
- 1 2 piezas de pan de barra
- 1 3 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 1 3 rodajas de Cebolla
- 1 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.
2. Integrar los vegetales y aderezo.

Miércoles

Plátano con yogurt griego

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles	Pescado con ensalada y arroz	
Comida		
		
Ingredientes		
1 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido	1 1 pieza de Jitomate	1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
1 2 piezas de Tostada de maíz horneada	1 3 taza de Lechuga	1 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar
1 160 gramos de Filete de pescado	1 1/3 de pieza de Aguacate madiano	1 1 taza de Fruta picada
Procedimiento	1. cocinar el filete de pescado a la plancha. 2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.	

Miércoles	Paleta de yogurth con granola	
Snack 2		
		
Ingredientes		
1 Canela molida y vainilla al gusto	1 1/2 taza de Leche de almendra	1 1 cucharada cafetera de Granola
1 5 piezas de Almendra triturada	1 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar	
Procedimiento	1. Integrar todos los ingredientes en un bowl. 2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de maderaCongelar por 4 horas o hasta que estén firmes.	

Miércoles	Entomatadas de queso	
Cena		
		
Ingredientes		
1 1/3 de pieza de aguacate	1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)	1 6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
1 80 gramos de queso panela o queso fresco		
Procedimiento	1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes. 2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate. 3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado. 4. Acompañar con aguacate.	

Jueves	Picadillo veggie										
<p>Desayuno</p> 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 taza de Pimiento morrón</td> <td>1 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)</td> <td>1 1 de taza de Zanahoria picada</td> </tr> <tr> <td>1 1 taza de Espinaca cruda</td> <td>1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td> <td>1 1 1/2 taza de Champiñón rebanado</td> </tr> <tr> <td>1 2 cucharadas soperas de guacamole</td> <td>1 5 piezas de Papa de cambray</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar todos los ingredientes para la salsa de tomate y verterla en un sartén con aceite de oliva. 2. Picar las verduras y agregarlas cuando la salsa esté a punto de ebullición. 3. Servir con guacamole. 		1 1/2 taza de Pimiento morrón	1 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)	1 1 de taza de Zanahoria picada	1 1 taza de Espinaca cruda	1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 1 1/2 taza de Champiñón rebanado	1 2 cucharadas soperas de guacamole	1 5 piezas de Papa de cambray	
1 1/2 taza de Pimiento morrón	1 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)	1 1 de taza de Zanahoria picada									
1 1 taza de Espinaca cruda	1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 1 1/2 taza de Champiñón rebanado									
1 2 cucharadas soperas de guacamole	1 5 piezas de Papa de cambray										

Jueves	Brochetas de frutas con queso				
<p>Snack 1</p> 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 12 piezas de uva</td> <td>1 12 piezas de Fresa mediana</td> <td>1 28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desinfectar la fruta. 2. En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso. 		1 12 piezas de uva	1 12 piezas de Fresa mediana	1 28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa
1 12 piezas de uva	1 12 piezas de Fresa mediana	1 28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa			

Jueves	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada										
<p>Comida</p> 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 2/3 de pieza de aguacate</td> <td>1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido</td> <td>1 1 taza de ensalada mixta de verduras</td> </tr> <tr> <td>1 1 cucharada de servir de frijoles</td> <td>1 1 cucharada cafetera de aceite de canola</td> <td>1 1 taza de melón picado</td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de tortilla de maíz</td> <td>1 120 gramos de milanesa de pollo</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo. 2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla. 3. Postre: melón picado. 		1 2/3 de pieza de aguacate	1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido	1 1 taza de ensalada mixta de verduras	1 1 cucharada de servir de frijoles	1 1 cucharada cafetera de aceite de canola	1 1 taza de melón picado	1 1 pieza de tortilla de maíz	1 120 gramos de milanesa de pollo	
1 2/3 de pieza de aguacate	1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido	1 1 taza de ensalada mixta de verduras									
1 1 cucharada de servir de frijoles	1 1 cucharada cafetera de aceite de canola	1 1 taza de melón picado									
1 1 pieza de tortilla de maíz	1 120 gramos de milanesa de pollo										

Jueves

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.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Uva
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Molida de res
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de pieza de Jitomate

Procedimiento

- Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.
 - Servir en taquitos con la tortilla de maíz.
- Postre: uvas.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

- Cortar y lavar la cebolla y el tomate.
- Poner a acitronar la cebolla y después el tomate.
- Agregar las claras de huevo.
- Acompañar con pan tostado.

Viernes

Melón con queso cottage y almendras

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Viernes

Cazuela de pollo con edamames

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1 taza de Edamames
- 1 2 taza de Coliflor
- 1 3 cucharada de servir de Arroz
- 1 3 cucharada cafetera de Aceite de soya
- 1 4 cucharada cafetera de Ajonjolí
- 1 21/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar los vegetales y cortarlos al gusto, poner a cocer en agua los edamames por 5 min y colarlos.
2. En un sartén aparte poner a cocer el pollo (en cubos, o tiras) e integrar los vegetales previamente cortados, agregar la salsa de soya y condimento al gusto.
3. Tostar el ajonjolí, y esparcirlo junto con los edamames.
4. Acompañar con arroz.

Viernes

Verduras con cacahuete

Snack 2



Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 3/4 de taza de Jícama
- 1 1 taza de Pepino
- 1 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Viernes

Yogurt con fresa, plátano y nuez

Cena



Ingredientes

- | 1/4 pieza de Plátano
- | 1/2 taza de Fresa
- | 1 taza de Yogurt light
- | 3 cucharadas cafeteras de nuez picada

Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

Sábado

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.

Sábado

Manzana con zanahoria y almendras

Snack 1



Ingredientes

- | 1/2 pieza de manzana roja
- | 8 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- | 10 piezas de almendras

Procedimiento

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

Sábado	Milanesa de res con espagueti
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Mezcla de verduras1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema1 161 gramos de Espagueti integral cocido1 105 gramos de Milanesa de res1 1 1/2 de pieza de Chile poblano1 1/4 de taza de Leche Lala Light1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Preparar la milanesa a la plancha.2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).3) Acompañar con verduras.

Sábado	Tostadas con nopalitos
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Tostada de maíz horneada1 1 taza de Nopal cocido1 1 pieza de Jitomate1 20 gramos de Queso fresco1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate.2) Servir en tostadas con queso encima.

Sábado	Ensalada de aguacate con pollo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Pepino sin semilla1 1 pieza de Tomate1 1 1/2 piezas de Pan Tostado1 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp1 4 cucharada sopera de Queso cottage1 2 1/2 cucharada cafetera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Domingo	Claras de huevo con cebolla y tomate						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 708 369">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 386 850 407">1 1/2 taza de Cebolla</td><td data-bbox="984 386 1211 407">1 1/2 pieza de Tomate</td><td data-bbox="1292 373 1466 422">1 2 pieza de Pan tostado</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 902 506">1 2 cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="984 457 1211 506">1 4 pieza de Claras de huevo</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 558">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 976 583">1. Cortar y lavar la cebolla y el tomate.<li data-bbox="597 585 1102 606">2. Poner a acitronar la cebolla y después el tomate.<li data-bbox="597 609 902 630">3. Agregar las claras de huevo.<li data-bbox="597 632 902 653">4. Acompañar con pan tostado.	1 1/2 taza de Cebolla	1 1/2 pieza de Tomate	1 2 pieza de Pan tostado	1 2 cucharada cafetera de Aceite	1 4 pieza de Claras de huevo	
1 1/2 taza de Cebolla	1 1/2 pieza de Tomate	1 2 pieza de Pan tostado					
1 2 cucharada cafetera de Aceite	1 4 pieza de Claras de huevo						

Domingo	Garbanzos rostizados			
<p data-bbox="289 831 396 863">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 940 708 961">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 968 878 1016">1 Ajo y paprika en polvo al gusto</td><td data-bbox="938 968 1227 1016">1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva</td><td data-bbox="1292 968 1482 1016">1 80 gramos de Garbanzo cocido</td></tr></table> <p data-bbox="597 1052 727 1073">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1077 1154 1098">1. Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva.<li data-bbox="597 1100 951 1121">2. Hornear a 170 °C por 25 minutos.<li data-bbox="597 1123 1057 1144">3. Retirar del horno y agregar los condimentos.<li data-bbox="597 1146 1492 1167">4. Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.	1 Ajo y paprika en polvo al gusto	1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 80 gramos de Garbanzo cocido
1 Ajo y paprika en polvo al gusto	1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 80 gramos de Garbanzo cocido		

Domingo	Enchiladas suizas						
<p data-bbox="289 1381 396 1413">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1451 708 1472">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1478 813 1526">1 salsa verde casera al gusto</td><td data-bbox="883 1478 1062 1526">1 1/3 de pieza de aguacate</td><td data-bbox="1175 1478 1503 1526">1 2 cucharada sopera de crema light</td></tr><tr><td data-bbox="634 1562 837 1610">1 4 piezas de tortilla de maíz</td><td data-bbox="883 1562 1114 1610">1 30 gramos de queso oaxaca light</td><td data-bbox="1175 1562 1520 1610">1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada</td></tr></table> <p data-bbox="597 1646 727 1667">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1671 1146 1692">1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.<li data-bbox="597 1694 1520 1743">2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).<li data-bbox="597 1745 1122 1766">3. Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.	1 salsa verde casera al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 2 cucharada sopera de crema light	1 4 piezas de tortilla de maíz	1 30 gramos de queso oaxaca light	1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada
1 salsa verde casera al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 2 cucharada sopera de crema light					
1 4 piezas de tortilla de maíz	1 30 gramos de queso oaxaca light	1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada					

Domingo

Snack 2



uvas cubiertas de yogurt y chia

Ingredientes

- | 1 taza de Yogurt griego
- | 1 cucharada sopera de Chia
- | 7 piezas medianas Uvas

Procedimiento

1. Lavar las uvas y cubirlas con yogurt y chía.
2. Dejarlas congelar una noche antes.

Domingo

Cena



Tacos de champiñón con aderezo de chipotle

Ingredientes

- | 2 1/2 de taza de Champiñón crudo entero
- | 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 1 pieza de Ajo
- | 1/4 de taza de Jugo de naranja natural
- | 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo
- | 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa vegana
- | 1/2 de taza de Col morada cruda picada

Procedimiento

- 1) En un sartén cocinar los champiñones con el jugo de naranja y agregar un poco de agua hasta que estén suaves.
- 2) Posteriormente pasarlos a un sartén con un poco de aceite, ajo y hojas de laurel.
- 3) Mezclar la mayonesa con el chipotle en adobo.
- 4) Servir en taquitos acompañados de la salsa de chipotle preparada y col morada.