

Lunes

Pan tostado con huevo y tomate

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Huevo
- 2 1/2 pieza de Pan tostado
- 15 gramos de Queso panela

Procedimiento

- En un sartén cocinar el huevo y tomate.
- En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.

Lunes

Barrita de cereal y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 13 piezas de Almendras

Procedimiento

- Acompañar la barrita con almendras.

Lunes

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.

Lunes

Rollitos de calabaza con queso panela

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Calabaza
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 5 pieza de Habaneras
- 45 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.
2. Acompañar con galletas habaneras.

Lunes

Pan tostado con huevo y tomate

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Huevo
- 2 1/2 pieza de Pan tostado
- 15 gramos de Queso panela

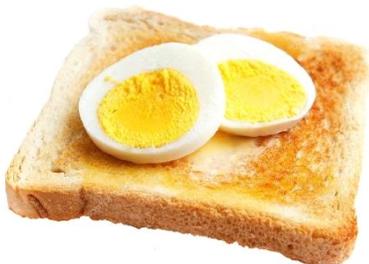
Procedimiento

1. En un sartén cocinar el huevo y tomate.
2. En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.

Martes

Pan con huevo duro y queso panela

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto
- 1 1 pieza de huevo duro
- 1 1 rebanada de pan integral
- 1 1 pieza de manzana
- 40 gramos de queso panela

Procedimiento

1. Hervir el huevo.
2. Colocar sobre el pan tostado acompañado de queso panela.
3. Servir acompañado de ensalada de verduras.
4. Postre: manzana.

Martes

Snack con galletas habaneras

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/4 taza de Pepino
- 6 pieza de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Crear un dip de aguacate con pepino.
2. Acompañar con galletas.

Martes

Pollo con calabaza y esquite

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla blanca
- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Calabaza
- 1 pieza de Tomate
- 1 taza de Elote amarillo desgranado
- 2 pieza de Tortilla
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y cortar la calabaza y la cebolla (al gusto).
2. En un sartén agregar el aceite y acitronar la cebolla, después agregar el pollo, tomate y al final la calabaza y el elote.
3. Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate.

Martes

Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Uva
- 2 tazas de Palomitas sin grasa
- 50 gramos de Pierna de cerdo
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.
- 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.
- 3) Servir acompañado de uvas.

Martes

Huevo con machacado

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de mezcla de verduras
- 2/3 pieza de Aguacate
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 2 piezas de Clara de huevo
- 11 gramos de Carne de res seca

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.
2. Servir en tacos con aguacate y frijoles.

Miércoles

Quesadilla de queso panela con elote

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Elote amarillo cocido
- 1/2 pieza de Manzana
- 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 80 gramos de Queso panela
- 1 cucharada de servir de Frijol molido

Procedimiento

1. Colocar en un sartén el elote y queso panela.
 2. Poner en el comal las tortillas.
 3. Rellenarlas con frijoles y el guiso.
- Postre: manzana.

Miércoles

Pera al horno

Snack 1



Ingredientes

- Canela al gusto
- 1/4 taza de Yogur griego sin azúcar
- 1/2 pieza de Pera
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Espolvorear la pera con canela, poner en un molde y hornear hasta que esté suave.
2. Servir con yogur y almendras por encima.

Miércoles	Papa Rellena
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Champiñones1 taza de Cebolla2 pieza de Papa40 gramos de Queso panela4 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla100 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén poner el agua para cocer las papas.En un sartén aparte poner a cocer los champiñones y la cebolla.Quitar un poco de relleno a las papas, agregar mantequilla y rellenar con champiñones, cebolla y el pollo previamente desmenuzado.Rallar el queso y espolvorearlo.

Miércoles	Uvas congeladas
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Uvas congeladas17 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Acompañar la fruta con almendras.

Miércoles	Tacos de requeson
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de Aguacate hass1 pieza de Jitomate1 cucharada de servir de Frijol molido4 cucharadas sopera de Requesón promedio5 piezas de Tortilla de nopal1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada1/2 de taza de Fruta picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón.Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.Acompañar con frijol molido. Postre: fruta picada.

Jueves

Desayuno



Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 taza de Espinacas crudas
- 2 rebanadas de Pan integral
- 2 piezas de Clara de huevo
- 2 rebanadas de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Cocinar las claras de huevo con jamón.
2. Colocar sobre el pan.
3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

Jueves

Snack 1



Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel

Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de miel
- 1 rebanada de Pan integral
- 1 1/2 piezas de fresa rebanada
- 3 cucharadas soperas de Queso ricotta

Procedimiento

1. Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta.
2. Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.

Jueves

Comida



Pechuga de pollo con arroz y verduras

Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 taza de Arroz cocido
- 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 cucharada cafetera de Aceite de canola
- 10 piezas de Almendra
- 1/2 de pieza de Manzana

Procedimiento

1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha.
2. Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

Jueves

Pan con mermelada y queso cottage

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- | 1 rebanada de Pan integral
- | 3 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.

Jueves

Taquitos de deshebrada

Cena



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.

Viernes

Quesadilla de queso panela con elote

Desayuno



Ingredientes

- | 1/4 de taza de Elote amarillo cocido
- | 1/2 pieza de Manzana
- | 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 80 gramos de Queso panela
- | 1 cucharada de servir de Frijol molido

Procedimiento

1. Colocar en un sartén el elote y queso panela.
 2. Poner en el comal las tortillas.
 3. Rellenarlas con frijoles y el guiso.
- Postre: manzana.

Viernes	Omellete en Pan
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Pimiento rojo1 cucharada cafetera de Aceite2 pieza de Pan integral 45 Kcal3 Piezas de Claras de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza, aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

Viernes	Coctel de camarones
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">pico de gallo (tomate, cebolla, cilantro) al gusto1 pieza de aguacate mediano1 pieza de manzana2 cucharadas soperas de salsa catsup12 cuadritos de galletas saladas240 gramos de camarones Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar las verduras y mezclar los ingredientes.Acompañar con galletas saladas.Postre: manzana picada.

Viernes	Yogurt con chocolate y fresas
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Cocoa sin azúcar al gusto6 piezas de Almendras8 1/2 piezas de Fresa entera mediana60 mililitros de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes.

Viernes

Toast de champiñón con queso vegano

Cena



Ingredientes

- 1 2 rebanadas de Pan tostado
- 1 3 1/2 de taza de Champiñón crudo entero
- 1 1 pieza de Ajo
- 1 2 cucharadas sopera de Queso vegano unttable
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) En un sartén a fuego medio saltear los champiñones con el ajo.
- 2) Untar el queso sobre el pan tostado y colocar encima el champiñón preparado y unas hojitas de tomillo.

Sábado

Claras de huevo en salsa

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 3 piezas de Tostada de nopal horneada
- 1 3 piezas de Clara de huevo
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción.
2. Acompañar con frijoles y aguacate.

Sábado

Galletas marías con yogurt

Snack 1



Ingredientes

- 1 3 piezas de Galletas marías
- 1 5 piezas de Almendras
- 1 90 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

Sábado	Salpicón de pescado	
Comida		
		
Ingredientes		
1 1/2 de pieza de Chayote crudo	1 1 pieza de Jitomate bola	1 1/2 de taza de Arroz cocido
1 8 piezas de Aceituna verde sin hueso	1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 160 gramos de Filete de pescado
1 1/3 de pieza de Aguacate madiano	1 3 piezas de Tostada de maíz horneada	1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
Procedimiento		
1. Hervir el filete de pescado y desmenuzarlo. 2. Licuar el tomate, creando una salsa y sazonar al gusto 3. Cocinar el chayote picado en salsa de tomate y agregar las aceitunas y el pescado. 4. Acompañar con arroz.		

Sábado	Papitas cambray con queso panela	
Snack 2		
		
Ingredientes		
1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla	1 6 piezas de Papa cambray	1 40 gramos de Queso panela
Procedimiento		
1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray. 2. Una vez listas agregar mantequilla y queso panela.		

Sábado	Taquitos de picadillo	
Cena		
		
Ingredientes		
1 Salsa casera al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Pepino
1 1 pieza de Jitomate	1 2 cucharada sopera de Crema ácida	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
1 3 taza de Lechuga	1 120 gramos de Molida de res	
Procedimiento		
1. Preparar la carne molida con salsa casera. 2. Hacer los tacos con el resto de los ingredientes.		

Domingo	Sándwich de huevo						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 386 812 436">1 1/3 de pieza de aguacate</td><td data-bbox="938 386 1174 436">1 1/2 pieza de Jitomate bola</td><td data-bbox="1235 386 1482 436">1 1/2 pieza de manzana</td></tr><tr><td data-bbox="634 468 854 518">1 1 pieza de Clara de huevo</td><td data-bbox="938 468 1135 518">1 1 pieza de Huevo</td><td data-bbox="1235 468 1468 518">1 2 rebanadas de Pan integral</td></tr></table> <p data-bbox="597 550 727 571">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 573 1195 594">1. Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.<li data-bbox="597 596 1149 617">2. Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.<li data-bbox="597 619 865 640">3. Postre: manzana picada.	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 pieza de Jitomate bola	1 1/2 pieza de manzana	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1 pieza de Huevo	1 2 rebanadas de Pan integral
1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 pieza de Jitomate bola	1 1/2 pieza de manzana					
1 1 pieza de Clara de huevo	1 1 pieza de Huevo	1 2 rebanadas de Pan integral					

Domingo	Pan Tostado con queso crema y jamón						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 934 711 955">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 957 1000 1008">1 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa</td><td data-bbox="1052 957 1239 1008">1 2 pieza de Pan Tostado Integral</td><td data-bbox="1325 957 1507 1008">1 2 pieza de Jamón de pavo</td></tr><tr><td data-bbox="634 1039 886 1060">1 2 rebanada de Tomate</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1102 727 1123">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1125 870 1146">1. Poner a tostar los panes.<li data-bbox="597 1148 1109 1169">2. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.	1 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa	1 2 pieza de Pan Tostado Integral	1 2 pieza de Jamón de pavo	1 2 rebanada de Tomate		
1 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa	1 2 pieza de Pan Tostado Integral	1 2 pieza de Jamón de pavo					
1 2 rebanada de Tomate							

Domingo	Ensalada veggie con arándanos y piña												
<p data-bbox="289 1400 396 1432">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1484 711 1505">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1507 889 1558">1 1/4 de taza de pimiento fresco</td><td data-bbox="938 1507 1211 1558">1 1/4 de taza de arándano seco</td><td data-bbox="1279 1507 1503 1558">1 1/4 de taza de piña picada</td></tr><tr><td data-bbox="634 1589 812 1640">1 1/3 de pieza de aguacate</td><td data-bbox="938 1589 1227 1640">1 2/3 de taza de edamames (soya cocida)</td><td data-bbox="1279 1589 1520 1640">1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva</td></tr><tr><td data-bbox="634 1671 902 1722">1 1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado</td><td data-bbox="938 1671 1235 1722">1 2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida</td><td data-bbox="1279 1671 1511 1722">1 2 tazas de espinaca cruda</td></tr><tr><td data-bbox="634 1753 833 1774">1 2 piezas de limón</td><td data-bbox="938 1753 1157 1774">1 3 tazas de lechuga</td><td data-bbox="1279 1753 1498 1774">1 3 tazas de lechuga</td></tr></table> <p data-bbox="597 1816 727 1837">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1839 1166 1860">1. Cocer la quinoa en agua hirviendo durante 12 minutos.<li data-bbox="597 1862 1052 1883">2. En un sartén, cocinar la piña por 5 minutos.<li data-bbox="597 1885 1438 1927">3. En un plato hondo mezclar la quinoa con las espinacas, la lechuga, el pimiento, los edamames, los arándanos, la piña y el aguacate.<li data-bbox="597 1929 1520 1971">4. Para la vinagreta, mezclar el jugo de limón, el aceite de oliva, el jengibre y una pizca de sal.<li data-bbox="597 1974 1195 1995">5. Verter la vinagreta en la ensalada y agregar el cacahuete.	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 3 tazas de lechuga	1 3 tazas de lechuga
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 3 tazas de lechuga	1 3 tazas de lechuga											

Domingo

Galletas y almendras

Snack 2



Ingredientes

- | 5 pieza de Galletas María
- | 15 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar las galletas con almendras.

Domingo

Tostada con ensalda de atun

Cena



Ingredientes

- | 1 taza de Espinacas
- | 2 piezas de Tostadas
- | 6 piezas de Espárragos
- | 6 piezas de Papa cambray
- | 3 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- | 60 gramos de Atun fresco

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las espinacas, cortarlas al gusto.
2. En un bowl integrar las espinacas el aguacate y el atún.
3. Agregar a las tostadas el preparado previamente realizado.
4. Acompañar con espárragos y papa.