

| Lunes | Huarache de nopal con frijoles |
|----------|--|
| Desayuno | |
| | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada de servir de Frijoles1 cucharada sopera de crema2 piezas de Papa de galeana30 gramos de Queso panela2 piezas de Nopal Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Asar los Nopales en comal.2. Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.3. Acompañar con papa de galeana. |

| Lunes | Snack con galletas habaneras |
|---------|--|
| Snack 1 | |
| | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 taza de Pepino2 cucharada sopera de Guacamole4 pieza de Galletas habaneras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Crear un dip de aguacate con pepino.2. Acompañar con galletas. |

| Lunes | Salsa de queso con calabaza |
|--------|--|
| Comida | |
| | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Frijol Cocido1/2 pieza de Papa1/2 cucharada cafetera de Comino1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo1 pieza de Calabaza1 pieza de Naranja2 piezas de Tomate11/2 cucharada cafetera de Aceite80 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. cocer los tomates en agua, una ves que esta hirviendo ponerlo a licuar y agregar comino, sal y ajo.2. cortar el queso y la calabaza en cubos ponerlos en sartén y agregar el tomate previamente licuadaacompañar con los frijoles y papa.3. postre: Naranja. |

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Fruta congelada
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Helado de fruta natural

Lunes

Cena



Ingredientes

- 2 tazas de Champiñón crudo entero
- 3 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 cucharada cafetera de Mayonesa vegana
- 1/4 de taza de Col morada cruda picada

Procedimiento

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

Tacos de champiñón con aderezo de chipotle

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 3 cucharadas sopera de Crema ácida
- 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1/2 de pieza de Papa cocida

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

Ensalada de pollo

Martes

Snack 1



Canapés de manzana con queso cottage

Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 1 cucharada cafetera de coco rallado
- 3 cucharadas soperas queso cottage

Procedimiento

- Lavar la manzana y cortar en laminas.
- En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.
- Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

Martes

Comida



ensalada César

Ingredientes

- 1/4 de taza de croutones (bajos en grasa)
- 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

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

Martes

Snack 2



Jicama con zanahoria

Ingredientes

- 1/2 taza de Jicama picada
- 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 pieza de Galletas habaneras
- 1 pieza de Limón
- 3 cucharada cafetera de Semillas de hemp

Procedimiento

- Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.
- Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Martes

Cena



Chilaquiles light

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1 3 tazas de Totopos horneados Susalia
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 30 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Colocar en un sartén los totopos.
2. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.
3. Integrar el pollo desmenuzado.
4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.

Miércoles

Desayuno



Overnight oats con Durazno

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 1/3 de taza de Hojuelas de avena
- 1 1 pieza de Durazno prisco
- 1 1 1/2 cucharadas soperas de queso cottage
- 1 10 piezas de Almendras

Procedimiento

1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt y queso cottage.
2. Dejar reposar en el refrigerador.
3. Por la mañana, agregar almendras y fruta fresca.

Miércoles

Snack 1



Nachos ligeros con guacamole

Ingredientes

- 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 1 1 cucharada soperas de Guacamole
- 1 20 gramos de queso panela desmoronado
- 1 40 gramos de totopos de nopal horneados

Procedimiento

1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.
2. Servir con totopos horneados.

| Miércoles | Pescado empapelado con champiñones y espinacas. |
|-----------|---|
| Comida | |
| | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Lentaja cocida1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Champiñon cocido1 2/3 taza de Arroz integral1 2 tazas de Espinaca cruda1 160 gramos de Filete de pescado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar los champiñones y la espinaca en un sartén.2. Poner en papel encerado el filete de pescado junto con los champiñones y espinacas Dejar de 10 a 15 minutos, y después servir en el plato.3. Acompañar el platillo con arroz integral, aguacate y plato de lentejas. |

| Miércoles | Pan con alfalfa |
|-----------|--|
| Snack 2 | |
| | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 cucharada sopera de Guacamole1 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal1 11/2 taza de Germen de alfalfa1 30 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Untar el guacamole al pan, integral el queso, el germen de alfalfa y disfruta. |

| Miércoles | Panela asada con verduras |
|-----------|---|
| Cena | |
| | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 1/4 de cucharada sopera de Guacamole1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico1 60 gramos de Queso panela1 1 pieza de Tortilla de maíz Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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. |

| Jueves | Tacos de champiñón con aderezo de chipotle |
|----------|--|
| Desayuno | |
| | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 tazas de Champiñón crudo entero1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 1/4 de taza de Jugo de naranja natural1 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo1 1 cucharada cafetera de Mayonesa vegana1 1/4 de taza de Col morada cruda picada1 1 pieza de Ajo1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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. |

| Jueves | Plátano con queso cottage y almendra |
|---------|--|
| Snack 1 | |
| | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de plátano1 1 cucharada cafetera de almendra fileteada1 2 1/2 cucharadas soperas de queso cottage Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada. |

| Jueves | Pollo en salsa con arroz y verduras |
|--------|--|
| Comida | |
| | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Mezcla de verduras1 1 pieza de Jitomate bola1 105 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1 1/3 de pieza de Aguacate hass1 1 pieza de Manzana1 1/2 de pieza de Papa cocida1 1 cucharada de servir de Arroz cocido1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha y cortarla en cubos.2. Mezclar con las verduras y agregar salsa de tomate al gusto.3. Acompañar con arroz y rebanaditas de aguacate. |

Jueves

Galletas de manzana con avena

Snack 2



Ingredientes

- | 1/4 taza de Avena
- | 1 pieza de Manzana hecha puré

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes.
2. Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Jueves

Nopalitos con queso y jitomate

Cena



Ingredientes

- | 1 taza de nopal cocido
- | 1 pieza de jitomate
- | 1 cucharada cafetera de aceite
- | 1 pieza de tortilla de maíz
- | 30 gramos de queso panela light

Procedimiento

1. En una olla cocer los nopales con agua por 20 minutos.
2. Retirar el agua con un colador y reservar.
3. En la misma olla agregar el aceite con el jitomate.
4. Una vez que el jitomate esté cocido agregar los nopales y el queso panela.
5. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
6. Cocinar por 5 minutos más.
7. Acompañar con tortilla.

Viernes

Tacos de barbacoa light

Desayuno



Ingredientes

- | Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto
- | 3 piezas de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- | 110 gramos de Milanesa de res

Procedimiento

1. Poner la milanesa en una vaporera.
2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.
3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.

Viernes

Huevo cocido y brócoli

Snack 1



Ingredientes

- | 1/2 taza de Brócoli cocido
- | 1 rebanada de Pan integral 40 kcal
- | 1 pieza de Huevo cocido

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Viernes

Platon de quinoa con pollo

Comida



Ingredientes

- | 1 pieza de Tomate
- | 1 pieza de Aguacate
- | 3 Hojas de Lechuga romana
- | 70 gramos de Quinoa
- | 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

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

Viernes

Snack con galletas habaneras

Snack 2



Ingredientes

- | 3/4 taza de Pepino
- | 2 cucharada sopera de Guacamole
- | 4 pieza de Galletas habaneras

Procedimiento

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

| Viernes | Wrap de Quinoa |
|--|---|
| <p data-bbox="305 279 381 310">Cena</p>  | <p data-bbox="597 296 711 321">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 331 1469 537" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 331 885 363">1 1/3 pieza de Aguacate<li data-bbox="634 415 885 447">1 3 pieza de Espárragos<li data-bbox="634 489 868 537">1 40 gramos de Queso Panela<li data-bbox="954 321 1242 369">1 1/2 cucharada cafetera de Aceite<li data-bbox="954 415 1258 447">1 3 pieza de Lechuga Romana<li data-bbox="1300 321 1437 369">1 1 pieza de Calabaza<li data-bbox="1300 405 1469 453">1 20 gramos de Quinoa <p data-bbox="597 569 727 594">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 594 1365 716" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 594 1019 625">1. Poner a cocer la Quinoa (aprox 10 min).<li data-bbox="597 625 1076 657">2. Cortar la calabaza y los espárragos (Al gusto).<li data-bbox="597 657 1344 688">3. Poner a cocer los vegetales , y agregar la cucharadita cafetera de aceite.<li data-bbox="597 688 1365 716">4. Una una vez listo, en un bowl mezclar los vegetales, el queso y el aguacate.<li data-bbox="597 716 1214 747">5. Separar las hojas de lechuga romana, y servir el preparado. |

| Sábado | Quesadillas con claras |
|---|--|
| <p data-bbox="277 829 414 861">Desayuno</p>  | <p data-bbox="597 926 711 951">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 961 1490 1083" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 961 885 993">1 1/2 taza de Espinacas<li data-bbox="634 1035 868 1083">1 60 gramos de Queso Oaxaca light<li data-bbox="922 951 1128 999">1 2 pieza de Claras de huevo<li data-bbox="1166 951 1490 999">1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas <p data-bbox="597 1115 727 1140">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1140 1092 1188" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1140 898 1171">1. Preparar las claras al gusto.<li data-bbox="597 1171 1092 1188">2. Rellenar las quesadillas con espinacas y huevo. |

| Sábado | Totopos con frijoles |
|---|---|
| <p data-bbox="289 1379 397 1411">Snack 1</p>  | <p data-bbox="597 1535 711 1560">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 1560 1469 1608" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1560 820 1608">1 Salsa casera al gusto<li data-bbox="857 1560 1203 1608">1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas<li data-bbox="1284 1560 1469 1608">1 30 gramos de Frijoles molidos <p data-bbox="597 1640 727 1665">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1665 1040 1692" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1665 1040 1692">1. Acompañar los totopos con salsa y frijoles. |

Sábado

Comida



Salmón en salsa de naranja

Ingredientes

- 1 2 piezas de Naranja
- 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 2 piezas de Nopal crudo
- 1 2 cucharadas cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 1 105 gramos de Salmón fresco

Procedimiento

- 1) Colocar en un sartén el jugo de la naranja, así como la miel de maple y hervir. Una vez que llegue a ebullición se cocina por 15 minutos a fuego bajo más hasta formar una especie de salsa. Fuera del fuego se añade un poco de aceite y reservamos.
- 2) Horneamos el salmón a 200 °C durante 15 minutos.
- 3) Servir el salmón sobre una cama de nopales con la salsa encima, acompañado de arroz.

Sábado

Snack 2



Canapés de manzana con queso cottage

Ingredientes

- 1 1 pieza de manzana
- 1 1 cucharada cafetera de coco rallado
- 1 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.

Sábado

Cena



Bowl de Verduras asadas con pollo

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pimientos
- 1 1/2 pieza de Calabaza
- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 taza de Brocoli
- 1 3 cucharada soperas de Guacamole
- 1 6 pieza de Papa Cabray
- 1 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.

| Domingo | Tacos de claras de huevo con acelgas |
|---|--|
| Desayuno | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Papa1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite3 piezas de Claras de huevo1 11/2 taza de Acelgas1 3 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una ves listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas.2. Una ves listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer.3. Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado. |

| Domingo | Zanahoria con aderezo de pepino |
|--|---|
| Snack 1 | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto1 1/2 taza de Pepino picado1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva1 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar1 1/2 taza de Zanahoria Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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. |

| Domingo | Milanesa de res encebollada |
|---|---|
| Comida | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de cebolla en julianas1 2/3 de pieza de aguacate1 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite1 1 cucharada cafetera de aceite de canola1 1 pieza de manzana1 2 piezas tortilla de maíz1 90 gramos de milanesa de res a la plancha Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.2. Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.3. Postre: manzana picada. |

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Salchicha de pavo
- 1 1/2 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.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/3 taza Hojuelas de avena
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza Pico de gallo
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1/2 taza Espinacas
- 2 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

- Picar el jamón y espinacas, mezclar con las claras de huevo como si fuera omelette y condimentar al gusto.
- Pasar a un molde de muffins engrasado con aceite en aerosol y hornear por 15 minutos a 180°.
- Acompañar con aguacate.