

Lunes
Desayuno



Queso panela guisado

Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 80 gramos de Queso panela
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.
2. Dejar hervir.
3. Acompañar con tortilla y guacamole.

Lunes
Snack 1



Yogurt con mango y almendras

Ingredientes

- 2/4 de taza de Yogur light
- 1/2 pieza de Mango de manila
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Rebanar o licuar la fruta.
2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

Lunes
Comida



Fajitas de pollo con frijoles

Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto
- 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 taza de fruta picada
- 3 piezas de tortillas de maíz
- 120 gramos de milanesa de pollo en tiras

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.
2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.
3. Postre: Fruta picada.

Lunes	Tostadas con nopalitos
Snack 2	
	Ingredientes 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada 1 taza de Nopal cocido 1 pieza de Jitomate 30 gramos de Queso fresco 3/4 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento 1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate. 2) Servir en tostadas con queso encima.

Lunes	Fajitas de pollo con verduras
Cena	
	Ingredientes 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada 4 cucharadas sopera de Guacamole 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1 pieza de Papa picada 1/3 de taza de Fruta picada Procedimiento 1. Cocinar la pechuga de pollo y cortarla en tiras. 2. Acompañar con pimiento, papa y cebolla cocinados al sartén. Postre: fruta picada.

Martes	Picadillo veggie
Desayuno	
	Ingredientes 1/2 taza de Pimiento morrón 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa) 1 de taza de Zanahoria picada 1 taza de Espinaca cruda 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva 1 1/2 taza de Champiñón rebanado 3 cucharadas soperas de guacamole 5 piezas de Papa de cambray Procedimiento 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.

Martes

Snack 1



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

Comida



Ingredientes

- 1 pieza de Tomate
- 1 pieza de Aguacate
- 2 piezas de Tortillas delgadas
- 3 cucharada de servir de Frijoles
- 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Cocer los frijoles ponerlos en un bowl e integrar los demás ingredientes.
2. Acompañar con tortillas delgadas.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Leche light
- 7 piezas de Fresas Medianas
- 10 Piezas de Almendras

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner a licuar las fresas y la leche.
3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
4. Acompañar con almendras.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Papa
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 4 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)
- 4 piezas de Claras de huevo
- 1 1/2 taza de Acelgas

Procedimiento

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.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Zanahoria rallada
- 1 taza de Pepino rallado
- 4 cucharada sopera de Guacamole
- 6 pieza de Tortillas de jicama
- 6 pieza de Habaneras
- 6 cucharada sopera de Quesón

Procedimiento

1. Lavar los vegetales y rallarlos.
2. Tomar una tortilla de jicama e ir agregando la Cucharada sopera de quesón junto con los vegetales.
3. Tomar las galletas habaneras y untar el guacamole.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

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.

Miércoles

Snack 2



Pan con queso crema, pera y canela

Ingredientes

- 1 canela en polvo al gusto
- 1 1/2 cucharada sopera de queso crema
- 1 1 pieza de pan tostado integral
- 1 1 1/2 cucharadas cafeteras de almendra fileteada
- 1 20 gramos de pera finamente picada

Procedimiento

1. Untar el queso crema sobre el pan.
2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

Miércoles

Cena



Pan tostado con huevo y tomate

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Huevo
- 1 2 1/2 pieza de Pan tostado
- 1 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.

Jueves

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 2 piezas de Durazno prisco
- 1 3 cucharadas soperas de queso cottage
- 1 18 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.

Jueves

Snack 1



Yogurt con mango y almendras

Ingredientes

- 1 2/4 de taza de Yogur light
- 1 1/2 pieza de Mango de manila
- 1 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Rebanar o licuar la fruta.
2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

Jueves

Comida



Chile poblano relleno de quinoa con salsa de aguacate

Ingredientes

- 1 sal, pimienta y jugo de limón al gusto
- 1 1/4 de pieza de papa picada
- 1 1/3 de pieza de aguacate hass
- 1 1/2 taza de cebolla picada
- 1 1 pieza de chile poblano
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- 1 1 pieza de diente de ajo
- 1 1 cucharada sopera de chile ancho picado
- 1 1 taza de champiñón crudo
- 1 1 taza de berenjena picada
- 1 2 cucharadas soperas de cilantro
- 1 2 cucharadas soperas de cilantro
- 1 2 cucharadas soperas de cilantro

Procedimiento

1. En un sartén cocinar por 10 minutos los vegetales con el aceite de oliva, agregar la quinoa, almendras, sal y pimienta al gusto.
2. Para la salsa, licuar el aguacate con jugo de limón al gusto, cilantro y una pizca de sal.
3. Rellenar los chiles desvenados sin piel con la mezcla del punto uno y servir sobre una cama de salsa de aguacate.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 2 pieza de Tostadas Horneadas
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso.
2. Una ves listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/2 pieza de Papa
- 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 4 piezas de Tortillas delgaditas
- 4 piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Lavar y cortar lo vegetales.
2. Cortar la papa en rodajas y en un sartén ponerlas a cocer a fuego bajo.
3. Una ves cocidas a termino medio poner los vegetales y vaciar el huevo Acompañar con tortilla.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 2 pieza de Nopal
- 3 cucharada cafetera de Crema ligth
- 3 pieza de Tortillas delgaditas
- 90 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenar con queso panela y tomate.
2. Agregar crema y acompañar con tortillas.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Espinacas
- 2 piezas de Tostadas
- 6 piezas de Espárragos
- 6 piezas de Papa cambray
- 31/2 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.

Tostada con ensalda de atun

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Calabaza
- 3 pieza de Espárragos
- 3 pieza de Lechuga Romana
- 40 gramos de Quinoa
- 80 gramos de Queso Panela

Procedimiento

1. Poner a cocer la Quinoa (aprox 10 min).
2. Cortar la calabaza y los espárragos (Al gusto).
3. Poner a cocer los vegetales, y agregar la cucharadita cafetera de aceite.
4. Una una vez listo, en un bowl mezclar los vegetales el queso y el aguacate.
5. Separar las hojas de lechuga romana, y servir el preparado.

Wrap de Quinoa

Sábado

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Verduras con cacahuete

Sábado	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada	
Comida		
	Ingredientes 1 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 2 piezas de tortilla de maíz 150 gramos de milanesa de pollo Procedimiento - En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo. - Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla. - Postre: melón picado.	

Sábado	Cubitos de Fruta	
Snack 2		
	Ingredientes 1 taza de Leche light 7 piezas de Fresas Medianas 10 Piezas de Almendras Procedimiento - Lavar y desinfectar las fresas. - Poner a licuar las fresas y la leche. - vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min. - Acompañar con almendras.	

Sábado	Tinga de pollo	
Cena		
	Ingredientes 1 pieza de Jitomate bola 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada 1 taza de Lechuga 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 4 piezas de Tostada de maíz horneada 1/3 de pieza de Aguacate madiano 3/4 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.	

Domingo	Huevo estrellado en pan pita		
Desayuno			
	Ingredientes 1 1/2 taza de Espinaca 1 1 pieza de Pan pita arabe taquero 1 1 pieza de Huevo fresco 1 1 pieza de Mandarina 1 2 cucharada sopera de Guacamole 1 35 gramos de Queso panela Procedimiento 1. En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca. 2. Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso. 3. Postre: Mandarina.		

Domingo	Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete		
Snack 1			
	Ingredientes 1 1/4 de pieza de plátano machacado 1 2 piezas de rice cake (galleta de arroz) 1 2 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete Procedimiento 1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema. 2. Untar sobre el rice cake.		

Domingo	ensalada César		
Comida			
	Ingredientes 1 1/3 de pieza de aguacate hass 1 1/2 de taza de croutones (bajos en grasa) 1 1/2 de taza de elote desgranado 1 1 pieza de pera 1 3 tazas de lechuga Italiana 1 6 piezas de jitomate cherry 1 11/2 cucharada sopera de aderezo César 1 150 gramos de Milanese de pollo en tiras Procedimiento 1. Cocer la milanese de pollo en tiras y reservar. 2. Cortar los vegetales. 3. Mezclar en un bowl y agregar los croutones, el aguacate y el aderezo tipo César. 4. Postre: Una pera.		

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Brocoli
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 40 gramos de Queso panela
- 4 pieza de Galletas Habaneras

Procedimiento

1. Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla.
2. Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.

Domingo

Cena



Claras de huevo en salsa de tomate

Ingredientes

- 1/2 taza de Nopal cocido
- 1 pieza de Tortilla
- 4 piezas de Claras de Huevo
- 1 pieza de Tomate
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 taza de Verdura mixta
- 3 pieza de Papa Cambray

Procedimiento

1. Lavar el tomate y ponerlo a licuar agregar especias (al gusto).
2. En un sartén aparte, cocinar las claras de huevo y agregar la salsa de tomate previamente licuada.
3. Poner a hervir las papas cambray y en otro sartén los nopales.
4. Acompañar con verduras mixtas, requesón y papas cambray.