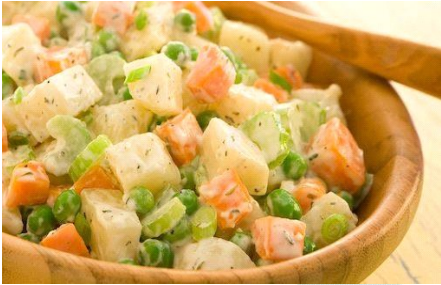


Lunes	Ensalada Rusa		
Desayuno			
	Ingredientes 1/2 taza de Zanahoria 1/2 taza de Apio 1/2 pieza de Papa 1 taza de Chicharos 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa 30 gramos de Queso panela Procedimiento - Cocine las papas y las zanahorias en agua hirviendo con sal en una cacerola grande a fuego medio alto durante 10 minutos. - Agregue los chícharos cuando falten 5 minutos para que estén listos. - Mezcle la mayonesa con sal, tomillo y la pimienta en un recipiente mediano hasta incorporarlos completamente. - Agregue el apio y los vegetales previamente cocinados.		

Lunes	Huevo duro con jitomate		
Snack 1			
	Ingredientes 1 pieza de Guayaba 1 pieza de Jitomate bola 1/4 de taza de Mezcla de verduras 1/2 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.		

Lunes	Ensalada veggie con arándanos y piña		
Comida			
	Ingredientes 1/4 de taza de pimiento fresco 1/4 de taza de arándano seco 1/4 de taza de piña picada 1/3 de pieza de aguacate 2/3 de taza de edamames (soya cocida) 1 cucharada cafetera de aceite de oliva 1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado 2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida 2 tazas de espinaca cruda 2 piezas de limón 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado Procedimiento - Cocer la quinoa en agua hirviendo durante 12 minutos. - En un sartén, cocinar la piña por 5 minutos. - En un plato hondo mezclar la quinoa con las espinacas, la lechuga, el pimiento, los edamames, los arándanos, la piña y el aguacate. - Para la vinagreta, mezclar el jugo de limón, el aceite de oliva, el jengibre y una pizca de sal. - Verter la vinagreta en la ensalada y agregar el cacahuete.		

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- ▮ cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto
- ▮ 1 rebanada de Pan integral de 50 calorías por pieza
- ▮ 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)

Procedimiento

1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.
2. Untar sobre el pan tostado.

Lunes

Cena



Ingredientes

- ▮ Lechuga, pepino, tomate al gusto
- ▮ 1/3 pieza de Aguacate
- ▮ 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- ▮ 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- ▮ 70 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con los ingredientes.

Sándwich de panela

Martes

Desayuno



Ingredientes

- ▮ 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- ▮ 1/3 de taza de frijol molido
- ▮ 1/3 de pieza de aguacate
- ▮ 1 rebanada de pan integral de 50 calorías
- ▮ 40 gramos de queso panela desmoronado

Procedimiento

1. Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.

Molletes ligeros

Martes

Snack 1



Ingredientes

- ▮ 1 pieza de Pan tostado integral
- ▮ 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Martes

Comida



Ingredientes

- ▮ 1 taza de Zanahoria picada cruda
- ▮ 1/2 de taza de Arroz cocido
- ▮ 2 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- ▮ 2 tazas de Brócoli crudo
- ▮ 90 gramos de Milanesa de res
- ▮ 1/2 de taza de Uva verde

Procedimiento

1. Cortar los ingredientes en cubos.
 2. Cocinar la carne en un sartén con un poco de aceite, añadir las verduras y si se desea un poco de salsa de soya baja en sodio.
 3. Servir sobre una cama de arroz al vapor.
- Postre: Uvas.

Martes

Snack 2



Ingredientes

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

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza Jitomate
- 1 1/2 taza de Pepino
- 2 pieza de Tostada de nopal horneada
- 57.7 gramos de Atún en agua drenado
- 1 pieza de Durazno prisco
- 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa

Procedimiento

1. Mezclar el atún con el pepino y jitomate picado en cuadritos. Aderezar con jugo de limón y pimienta.
2. Acompañar con rebanaditas de aguacate y tostadas de nopal.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Melón y almendras

Miércoles

Comida



Pescado en salsa con arroz y verduras

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 de cucharada sopera de Crema
- 1/2 de taza de Elote desgranado
- 1/2 taza de Verduras cocidas
- 2 cucharadas de servir de Arroz cocido
- 1 pieza de Tomate
- 120 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Preparar el filete de pescado a la plancha.
2. Licuar el tomate y sazonar al gusto.
3. Mezclar el pescado con salsa de tomate y crema.
4. Acompañar con arroz, elote, verduras y rebanaditas de aguacate.

Miércoles

Snack 2



Verduras con cacahuete

Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles

Cena



Rajas con crema light

Ingredientes

- 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 2 cucharada sopera de Crema ácida
- 1 pieza de tortilla
- 30 gramos de queso panela
- 2 pieza de Chile poblano

Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar los vegetales cortados en julianas.
2. Agregar la crema ácida y el queso panela.
3. Cocinar por 8 minutos más.
4. Servir con tortilla.

Jueves	Sándwich de panela
Desayuno	
	Ingredientes 1 Lechuga, pepino, tomate al gusto 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa 2 rebanada de Pan integral 40kcal 70 gramos de Queso panela light Procedimiento 1. Preparar un sándwich con los ingredientes.

Jueves	Edamames con ajonjolí
Snack 1	
	Ingredientes 1 1 1/2 tazas de edamames 1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí Procedimiento 1. Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos. 2. Escurrir. 3. Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.

Jueves	Ensalada veggie con arándanos y piña
Comida	
	Ingredientes 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 2/3 de taza de edamames (soya cocida) 1 cucharada cafetera de aceite de oliva 1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado 2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida 2 tazas de espinaca cruda 2 piezas de limón 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado Procedimiento 1. Cocer la quinoa en agua hirviendo durante 12 minutos. 2. En un sartén, cocinar la piña por 5 minutos. 3. En un plato hondo mezclar la quinoa con las espinacas, la lechuga, el pimiento, los edamames, los arándanos, la piña y el aguacate. 4. Para la vinagreta, mezclar el jugo de limón, el aceite de oliva, el jengibre y una pizca de sal. 5. Verter la vinagreta en la ensalada y agregar el cacahuete.

Jueves

Snack 2



Yogurt con granola y almendras

Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 2 piezas de Almendras
- 50 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Jueves

Cena



Peach pie Smoothie bowl

Ingredientes

- Vainilla, canela al gusto
- 3/4 taza de Yogur light
- 2 pieza de Durazno
- 12 pieza de Almendras
- 50 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Licuar 1 1/2 duraznos (pueden ser congelados) con el yogurt, queso cottage, vainilla y canela.
2. Agregar hielos.
3. Servir en un tazón y decorar con 1/2 durazno por encima y almendras picadas.

Viernes

Desayuno



Nopalitos con queso y jitomate

Ingredientes

- 1 taza de nopal cocido
- 1 pieza de jitomate
- 1 cucharada cafetera de aceite
- 1 pieza de tortilla de maíz
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros sin aceite
- 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 y frijoles.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Tostada de maíz horneada
- 1 taza de Nopal cocido
- 1/2 de pieza de Jitomate
- 20 gramos de Queso fresco
- 1/2 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.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 tazas de Lechuga
- 1 1/2 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 6 piezas de Tomates cherry
- 70 gramos de Pasta penne
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén cocinar el pollo y cocinar la pasta.
3. Aderezar la ensalada.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 3/4 pieza de Jitomate
- 2 pieza de Pan integral 40kcal
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar los ingredientes sobre el pan.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado
- 2 piezas de Guayaba
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 pieza de Huevo entero fresco

Procedimiento

1. Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén.
 2. Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida.
- Postre: guayaba.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

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

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

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 1 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.

Sábado	Pescado a la veracruzana
Comida	
	Ingredientes 1 Jitomate al gusto 1 1/4 taza de Cebolla y ajo 1 1/3 taza de Arroz 1 1 taza de Pimiento morrón picado 1 1 taza de Fruta picada 1 8 pieza de Aceitunas 1 80 gramos de Camarones 1 240 gramos de Filete de pescado Procedimiento 1. Preparar una salsa con jitomate, ajo y cebolla. 2. Agregarla a un sartén junto con el morrón. 3. Cocinar el filete y camarones a la plancha y servir por encima la salsa, agregar las aceitunas. 4. Acompañar con arroz. 5. Comer furta de postre.

Sábado	Edamames con ajonjolí
Snack 2	
	Ingredientes 1 1 1/2 tazas de edamames 1 1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí Procedimiento 1. Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos. 2. Escurrir. 3. Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.

Sábado	Sincronizadas
Cena	
	Ingredientes 1 1 taza de Espinacas 1 1 pieza de Jitomate guaje 1 1 cucharada sopera de guacamole 1 2 rebanadas de Jamón de pavo 1 4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza) 1 30 gramos de queso oaxaca light Procedimiento 1. Calentar las tortillas. 2. Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas). 3. Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- ▮ 1/2 taza de fruta picada
- ▮ 4 piezas de Almendras
- ▮ 125 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Mezcla de frutas con yogurt y almendras

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- ▮ canela en polvo al gusto
- ▮ 1/2 cucharada sopera de queso crema
- ▮ 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías
- ▮ 1 cucharada cafetera de almendra fileteada
- ▮ 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.

Pan con queso crema, pera y canela

Domingo

Comida



Ingredientes

- ▮ 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- ▮ 1 1/4 de taza de Pasta de codito
- ▮ 4 rebanadas de Jamón de pavo
- ▮ 3 cucharadas sopera de Crema ácida
- ▮ 40 gramos de Queso panela
- ▮ 1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Ensalada de coditos

Domingo

Snack 2

Arándanos, almendras y jícama



Ingredientes

- 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- 3/4 de taza de jícama picada
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

- Mezclar los ingredientes.

Domingo

Cena

Sándwich de atún



Ingredientes

- 2/3 de lata de Atún en agua drenado
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.

Procedimiento

- Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes.