

Lunes	Claras de huevo en salsa de tomate
Desayuno	
	Ingredientes 1 pieza de Tomate 1 taza de Verdura mixta 1 pieza de Tortilla 1 cucharada sopera de Requesón 2 piezas de Papa Cambray 2 piezas de Claras de huevo 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite Procedimiento - Lavar el tomate y ponerlo a licuar agregar especias (al gusto). - En un sartén aparte, cocinar las claras de huevo y agregar la salsa de tomate previamente licuada. - Poner a hervir las papas cambray. - Acompañar con verduras mixtas, requesón y papas cambray.

Lunes	Yogurt con granola y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa 2 piezas de Almendras 50 gramos de Yogurt griego Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes.

Lunes	Pozole vegano
Comida	
	Ingredientes - orégano y sal al gusto 1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado 1/3 de taza de soya cocida 1/2 de taza de puré de tomate 1 taza de cebolla picada 1 pieza de chile ancho 1 pieza de diente de ajo 1 taza de lechuga, cebolla y rábano picado 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías 1 cucharada sopera de aceite de oliva 1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados Procedimiento - En un sartén colocar el aceite de oliva con la cebolla, chile ancho, ajo y puré de tomate, cocinar por 5 minutos y pasar a la licuadora con un poco de agua. - En una olla agregar el maíz pozolero, los champiñones, la soya y la mezcla de la licuadora. - Dejar que los ingredientes se integren y condimentar con sal y orégano al gusto. - Servir acompañado de lechuga, cebolla, rábano picado, jugo de limón al gusto y tortilla.

Lunes	Papitas cambray con queso panela
Snack 2	
	Ingredientes 1/2 cucharada sopera de Mantequilla 5 piezas de Papa cambray 30 gramos de Queso panela Procedimiento - En una olla con agua poner a cocer la papas cambray. - Una vez listas agregar mantequilla y queso panela.

Lunes	Papas en salsa
Cena	
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 1/2 pieza de Papa 1/2 pieza de tomate bola 1 taza de espinacas 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 20 gramos de queso panela rallado Procedimiento - Cocer el tomate y licuar para hacer una salsa. - Condimentar al gusto. - Picar la papa en cubitos y cocinar en un sartén antiadherente. - Una vez bien cocida agregar la salsa de tomate y las espinacas. - Servir acompañado de queso panela rallado, aguacate y frijoles.

Martes	Overnight oats fresa
Desayuno	
	Ingredientes 1 taza de Leche de almendras sin azúcar 1/4 de taza de Fresa rebanada 1/2 de taza de Avena en hojuelas 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage 1 1/2 de cucharada sopera de Chía Procedimiento - Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage. - Refrigerar y dejar reposar durante la noche. - Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.

Martes

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.

Canapés de manzana con queso cottage

Martes

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de Broncoli
- 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 pieza de Tomate
- 1 taza de Germen de alfalfa
- 1 pieza de Chile poblano
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Cebolla cambray
- 6 cucharada sopera de Queson
- 40 gramos de Quinoa

Procedimiento

1. Poner a cocer la Quinoa en agua.
2. En un sartén acitronar la cebolla con el aceite y el ajo, después agregas los vegetales restantes junto con la quinoa.
3. tatemar el chile, y pelar.
4. rellenar el chile con el preparado de vegetales y quinoa, al final poner como cama el germen de alfalfa y agregar las cucharadas de requesón.

Chile relleno de Quinoa y requeson

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1/2 taza de Elote amarillo
- 2 piezas de Nopal
- 2 cucharada cafetera de Crema light
- 70 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenas con queso panela y tomate.
2. Agregar elote y crema.

Nopal asado relleno de queso panela

Miércoles

Desayuno



Omelette de papa

Ingredientes

- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 3/4 de taza de Uva
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.
 - Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.
 - Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.
 - Servir acompañado de jitomate.
- Postre: Uvas.

Miércoles

Snack 1



Galletas marías con yogurt

Ingredientes

- 2 piezas de Galletas marías
- 5 piezas de Almendras
- 50 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

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

Miércoles	Chile relleno de Quinoa y requeson
Comida	
	Ingredientes 1/2 taza de Broncoli 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo 1 pieza de Tomate 1 taza de Germen de alfalfa 1 pieza de Chile poblando 2 cucharada cafetera de Aceite 3 pieza de Cebolla cambray 6 cucharada sopera de Requeson 40 gramos de Quinoa Procedimiento 1. Poner a cocer la Quinoa en agua. 2. En un sartén acitronar la cebolla con el aceite y el ajo, después agregas los vegetales restantes junto con la quinoa. 3. tatemar el chile, y pelar. 4. rellenar el chile con el preparado de vegetales y quinoa, al final poner como cama el germen de alfalfa y agregar las cucharadas de requesón.

Miércoles	Yogurt con amaranto y mango
Snack 2	
	Ingredientes 90 gramos de Yoghur light 1/2 de taza de Mango picado 33 gramos de Amaranto cocido 1 1/4 de cucharada cafetera de Almendra picada Procedimiento 1) Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Miércoles	Licuada tropical
Cena	
	Ingredientes 1/4 pieza de Plátano 1/3 taza de Avena 1/2 taza de Mango picado 1 taza de Leche light Procedimiento 1. Licuar todos los ingredientes.

Jueves	Quesadillas griegas		
Desayuno			
	Ingredientes 1 Especies italianas al gusto 1 1/2 pieza de Ajo picado 1 1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas 1 1 taza de Espinacas crudas 1 22.5 gramos de Queso mozzarella light 1 1 pieza de Tortilla de harina integral 1 1 cucharada sopera de Yogurt griego Procedimiento 1. En un sartén de teflón cocinar el ajo con las espinacas y el tomate. 2. Una vez que estén cocidos los vegetales agregar el queso mozzarella. 3. Formar las quesadillas y cortar por la mitad. 4. Servir acompañadas de un dip natural de yogurt griego con especias.		

Jueves	Galletas, manzana y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 1 1/2 pieza de Manzana 1 1 1/2 piezas de Galletas María 1 9 piezas de Almendra Procedimiento 1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Jueves	Sopa de garbanzos y espinacas
Comida	
	Ingredientes 1 1/3 de pieza de aguacate 1 1 pieza de diente de ajo 1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva 1 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza 1 1 1/2 taza de garbanzo cocido 1 2 piezas de Tomate guaje 1 2 tazas de caldo de verduras 1 2 tazas de espinaca cruda picada Procedimiento 1. En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore. 2. Una vez que estén dorados agregar el caldo de verduras, dejar 15 minutos o hasta que hierva, pasar a la licuadora y condimentar al gusto. 3. Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas. 4. Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 de pieza de Plátano
- 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

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

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Pan tostado
- 3 piezas de Papa Cambray
- 1 pieza de Huevo
- 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.
3. Acompañar con papas cambray.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 2 piezas de Tortillas delgaditas
- 1/2 pieza de Papa
- 2 piezas de Claras de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 15 gramos de Queso Oaxaca light

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 vez cocidas a término medio poner los vegetales y vaciar el huevo. Una vez listo espolvorear queso y acompañar con tortilla.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Manzana
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Cortar la manzana y untar la mantequilla de cacahuete.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 2 cucharada de servir de Lentejas
- 2 cucharada sopera de Crema
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.
2. Una ves lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

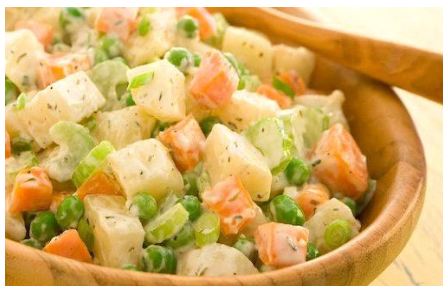
- 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la barra con almendras.

Viernes

Cena



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

1. Cocine las papas y las zanahorias en agua hirviendo con sal en una cacerola grande a fuego medio alto durante 10 minutos.
2. Agregue los chícharos cuando falten 5 minutos para que estén listas.
3. Mezcle la mayonesa con sal, tomillo y la pimienta en un recipiente mediano hasta incorporarlos completamente.
4. Agregue el apio y los vegetales previamente cocinados.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Jamon de pavo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Claras de huevo
- 3 piezas de Espárragos
- 1 1/2 piezas de Pan tostado

Procedimiento

1. Desinfectar los espárragos, y cortarlos.
2. En un sartén vaciar el aceite y acitronar el jamón, después agregar las claras y los espárragos.
3. Acompañar con pan tostado.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sábado	Pozole vegano	
Comida	Ingredientes 1 orégano y sal al gusto 1 1/2 de taza de puré de tomate 1 pieza de diente de ajo 1 cucharada sopera de aceite de oliva 1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado 1 taza de cebolla picada 1 taza de lechuga, cebolla y rábano picado 1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados 1/3 de taza de soya cocida 1 pieza de chile ancho 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías Procedimiento 1. En un sartén colocar el aceite de oliva con la cebolla, chile ancho, ajo y puré de tomate, cocinar por 5 minutos y pasar a la licuadora con un poco de agua. 2. En una olla agregar el maíz pozolero, los champiñones, la soya y la mezcla de la licuadora. 3. Dejar que los ingredientes se integren y condimentar con sal y orégano al gusto. 4. Servir acompañado de lechuga, cebolla, rábano picado, jugo de limón al gusto y tortilla.	



Sábado	Gotas de yogurt y fresa	
Snack 2	Ingredientes 1 taza de yogurt griego 5 piezas de Fresas medianas 6 piezas de Almendras Procedimiento 1. Lavar y desinfectar las fresas. 2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes. 3. Acompañar con almendras.	



Sábado	Quesadillas italianas	
Cena	Ingredientes 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido 1 1/2 de cucharada sopera de Aguacate mediano 1 pieza de Tortilla de harina 1 pieza de Jitomate deshidratado Procedimiento 1) Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto. 3) Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.	



Domingo

Desayuno



Tartina de cebolla, espárragos y requesón

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Pan integral 45 kcal
- 4 cucharada sopera de Requeson
- 6 piezas de Espárragos

Procedimiento

1. En el sartén poner a acitronar la cebolla hasta quedar dorado, añadir los espárragos y dejarlos cocinar.
2. Calentar la pieza de pan y servir la cebolla, el requesón y los espárragos.

Domingo

Snack 1



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.

Domingo

Comida



Sopa de garbanzos y espinacas

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 pieza de diente de ajo
- 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 1/2 taza de garbanzo cocido
- 2 piezas de Tomate guaje
- 2 tazas de caldo de verduras
- 2 tazas de espinaca cruda picada

Procedimiento

1. En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore.
2. Una vez que estén dorados agregar el caldo de verduras, dejar 15 minutos o hasta que hierva, pasar a la licuadora y condimentar al gusto.
3. Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas.
4. Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Acompañar la barrita con almendras.

Barrita de cereal y almendras

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Tomate
- 1 taza de Verdura mixta
- 1 pieza de Tortilla
- 1 cucharada sopera de Requesón
- 2 pieza de Papa Cambray
- 2 pieza de Claras de huevo
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite

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.
4. Acompañar con verduras mixtas, requeson y papas cambray.

Claras de huevo en salsa de tomate