

Lunes	Sándwich de ensalada de pollo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de mezcla de verduras1 1/2 taza de melón picado1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías45 gramos de pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo.2. En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa.3. Formar un sándwich con las rebanadas de pan.4. Postre: melón picado.

Lunes	Coctel de frutas y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de mezcla de fruta picada10 piezas de almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.2. Agregar almendras picadas o enteras.

Lunes	Papa Rellena
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Champiñones1 taza de Cebolla1 1/2 pieza de Papa20 gramos de Queso panela3 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla100 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén poner el agua para cocer las papas.2. En un sartén aparte poner a cocer los champiñones y la cebolla.3. Quitar un poco de relleno a las papas, agregar mantequilla y rellenar con champiñones, cebolla y el pollo previamente desmenuzado.4. Rallar el queso y espolvorearlo.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 3 piezas de Tortilla de nopal
- 1 30 gramos de Queso de soya

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Espinaca cocida
- 1 1 1/2 de pieza de Guayaba
- 1 85 gramos de Papa cocida
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Incorporar la espinaca y papa picada previamente cocida.
3. Incorporar el huevo y la clara y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto.
4. Acompañar con guayaba.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 60 gramos de Queso panela
- 1 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.
2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Martes

Manzana con zanahoria y almendras

Snack 1



Ingredientes

- | 1/2 pieza de manzana roja
- | 6 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- | 8 piezas de almendras

Procedimiento

1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Martes

Avena coco-requesón

Snack 2



Ingredientes

- | 164 gramos de Avena cocida
- | 3 cucharadas soperas de Requesón promedio
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Servir la avena y agregar requesón, coco, endulzante permitido y canela (opcional).

Miércoles

Cruji-Sándwich

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1/2 taza de Lechuga
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 8 pieza de Galleta salada
- 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

- Untar con mayonesa las galletas.
- Poner el jamón, queso y vegetales por encima y cubrir con otro pedazo de galleta.

Miércoles

Melón y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

- Acompañar la fruta con almendras.

Miércoles	Tacos de pollo y ensalada fresca
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de Lechuga1 1/4 de pieza de Jitomate1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado1 98 gramos de Pechuga sin piel deshebrada1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 2 cucharadas sopera de Guacamole1 3 piezas de Tortilla de maíz1 1 pieza de Naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.2. Acompañar con ensalada, guacamole y naranja.

Miércoles	Yogurt con manzana y crema de cacahuete
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 pieza de Manzana verde golden1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete1 50 mililitros de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Miércoles	Tacos de requeson
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de Aguacate hass1 1 pieza de Jitomate1 1 cucharada de servir de Frijol molido1 2 cucharadas sopera de Requesón promedio1 3 piezas de Tortilla de nopal1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada1 1/2 de taza de Fruta picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón.2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.3. Acompañar con frijol molido. Postre: fruta picada.

Jueves	Quesadilla en tortilla de nopal
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1 pieza de Naranja4 pieza de Tortilla de nopal60 gramos de Queso oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una ves listas, agregar el aguacate.2. Postre: 1 Naranja.

Jueves	Pan tostado con claras de huevo y aguacate
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Tomate huaje1 cucharada sopera de Aguacate1 pieza de Pan tostado2 piezas de Clara de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Jueves	Pozole vegano
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">orégano y sal al gusto1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado1/3 de taza de soya cocida1/2 de taza de puré de tomate1 taza de cebolla picada1 pieza de chile ancho1 pieza de diente de ajo1 taza de lechuga, cebolla y rábano picado1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías1 cucharada sopera de aceite de oliva1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Jueves	Piña colada
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2/3 de taza de Leche de coco sin azúcar Silk1 40 gramos de Piña picada1 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo1 1 cucharada cafetera de Crema de coco natural Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).

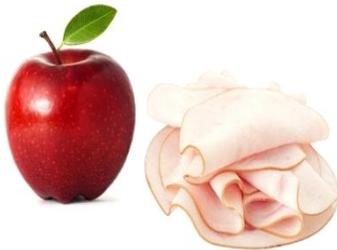
Jueves	Sándwich de atún con cottage
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Apio, cilantro, cebolla morada, limón y mostaza al gusto1 1/4 taza de Queso cottage light1 1/2 lata de Atún1 1 cucharada sopera de Mayonesa1 1 pieza de Manzana1 2 rebanada de Pan integral 40kcal Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes y servir sobre el pan.2. Acompañar con manzana como postre.

Viernes	Sincronizadas
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Espinacas1 1 pieza de Jitomate guaje1 1 cucharada sopera de guacamole1 2 rebanadas de Jamón de pavo1 4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)1 30 gramos de queso oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Viernes

Manzana y jamón de pechuga de pavo

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

- Consumir frescos.

Viernes

Salteado de ternera con tallarines

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Cebolla blanca
- 1 taza de Brocoli
- 1 taza de Champiñones
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 3 cucharada cafetera de Salsa de soya
- 60 gramos de Tallarines
- 105 gramos de Ternera

Procedimiento

- Lavar y cortar la cebolla , en un sartén agregar el aceite y sofreir la cebolla y el ajo al gusto, integrar el brócoli y dejarlo cocinar 4 min.
- En un sartén aparte poner a cocer los tallarines y una ves listo agregarlo al guiso de ternera y verduras.

Viernes

Uvas congeladas

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Uvas congeladas
- 12 pieza de Almendras

Procedimiento

- Acompañar la fruta con almendras.

Viernes

Enfrioladas

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite
- 1 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- 1 60 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.
2. Acompañar con aguacate.

Sábado

Yogurt con fresa, plátano y nuez

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/4 de taza de Fresa
- 1 1 taza de Yogurt light
- 1 2 1/2 cucharadas cafeteras de nuez picada

Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

Sábado

Galletas, manzana y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Manzana
- 1 1 1/2 piezas de Galletas María
- 1 10 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Sábado	Carne de cerdo en salsa
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Arroz cocido1 pieza de Calabacita alargada cruda1 pieza de Jitomate bola2 piezas de Tostada de nopal horneada1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite120 gramos de Carne de cerdo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Picar la carne de cerdo en cuadros, cocinar con salsa roja casera y la calabacita.2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Sábado	Oat milk latte + fruta
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Leche de avena1/2 de taza de Café negro1/4 de taza de Fruta picada1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).2. Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.3. Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.

Sábado	Sopa de mariscos
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1 taza de Verduras200 gramos de Camarón y/o pulpo cocido <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar los mariscos en agua con vegetales y condimentos.2. Acompañar con aguacate.

Domingo	Champiñones a la mexicana						
<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="634 386 850 436">1 1/3 taza de Frijoles molidos</td><td data-bbox="894 386 1133 436">1 1/2 de taza de Mezcla de verduras</td><td data-bbox="1192 386 1500 436">1 1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado</td></tr><tr><td data-bbox="634 470 800 520">1 40 gramos de Queso panela</td><td data-bbox="894 470 1068 520">1 1/3 de pieza de Aguacate hass</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 575 1500 625">1. Dorar los vegetales (jitomate, cebolla, etc.), agregar los champiñones. Opcional: Agregar chile serrano.<li data-bbox="597 627 1040 648">2. Acompañar con frijoles, queso y aguacate.	1 1/3 taza de Frijoles molidos	1 1/2 de taza de Mezcla de verduras	1 1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado	1 40 gramos de Queso panela	1 1/3 de pieza de Aguacate hass	
1 1/3 taza de Frijoles molidos	1 1/2 de taza de Mezcla de verduras	1 1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado					
1 40 gramos de Queso panela	1 1/3 de pieza de Aguacate hass						

Domingo	Mousse de papaya						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 913 711 934">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 936 883 987">1 1/4 de taza de Papaya picada</td><td data-bbox="948 936 1256 987">1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado</td><td data-bbox="1317 936 1490 987">1 36 gramos de Queso cottage</td></tr><tr><td data-bbox="634 1020 883 1071">1 2 cucharadas cafetera de Coco rallado</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 1490 1176">1. Licuar la papaya con el queso y endulzante permitido (opcional). Agregar un chorrito de agua de ser necesario.<li data-bbox="597 1178 1057 1199">2. Servir frío con toppings de amaranto y coco.	1 1/4 de taza de Papaya picada	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado	1 36 gramos de Queso cottage	1 2 cucharadas cafetera de Coco rallado		
1 1/4 de taza de Papaya picada	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado	1 36 gramos de Queso cottage					
1 2 cucharadas cafetera de Coco rallado							

Domingo	Rollos de bistec con verduras									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1400 711 1421">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1434 927 1465">1 1/2 pieza de Papa al horno</td><td data-bbox="971 1434 1214 1465">1 1 pieza de Calabacita</td><td data-bbox="1273 1434 1468 1484">1 1 pieza Pimiento morrón</td></tr><tr><td data-bbox="634 1505 906 1556">1 1 cucharada cafetera de Mantequilla</td><td data-bbox="971 1505 1224 1537">1 1 taza de Fruta picada</td><td data-bbox="1273 1505 1500 1556">1 2 pieza de Tostadas de nopal</td></tr><tr><td data-bbox="634 1596 873 1627">1 8 pieza de Almendras</td><td data-bbox="971 1585 1159 1635">1 180 gramos de Milanesa de res</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1673 727 1694">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1696 1240 1717">1. Picar en tiritas delgadas los vegetales y rellenar las milanesas.<li data-bbox="597 1719 964 1740">2. Hacer rollitos y sujetar con palillos.<li data-bbox="597 1743 834 1764">3. Cocinar a la plancha.<li data-bbox="597 1766 1192 1787">4. Acompañar con papa al horno con mantequilla y tostadas.<li data-bbox="597 1789 971 1810">5. Comer fruta y almendras de postre.	1 1/2 pieza de Papa al horno	1 1 pieza de Calabacita	1 1 pieza Pimiento morrón	1 1 cucharada cafetera de Mantequilla	1 1 taza de Fruta picada	1 2 pieza de Tostadas de nopal	1 8 pieza de Almendras	1 180 gramos de Milanesa de res	
1 1/2 pieza de Papa al horno	1 1 pieza de Calabacita	1 1 pieza Pimiento morrón								
1 1 cucharada cafetera de Mantequilla	1 1 taza de Fruta picada	1 2 pieza de Tostadas de nopal								
1 8 pieza de Almendras	1 180 gramos de Milanesa de res									

Domingo

Snack 2



Helado de chocolate

Ingredientes

- | Cacao sin azúcar al gusto
- | 1/2 pieza de Plátano congelado
- | 50 gramos de Yogur griego sin azúcar

Procedimiento

1. Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.

Domingo

Cena



Claras de huevo con salchicha

Ingredientes

- | 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- | 1 pieza de Salchicha de pavo
- | 2 pieza de Durazno
- | 2 pieza de Claras de huevo
- | 3 pieza de Tortillas delgadas (22kcal)

Procedimiento

1. Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.
2. Acompañar con tortillas.
3. Postre: Durazno.