

## Lunes

## Toast de champiñón con queso vegano

Desayuno



### Ingredientes

- 1 2 rebanadas de Pan tostado
- 1 3 1/2 de taza de Champiñón crudo entero
- 1 1 pieza de Ajo
- 1 2 cucharadas sopera de Queso vegano untable
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

### 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.

## Lunes

## Edamames con ajonjolí

Snack 1



### Ingredientes

- 1 1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí
- 1 2 tazas de edamames

### 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.

## Lunes

## Salteado de ternera con tallarines

Comida



### Ingredientes

- 1 1 taza de Cebolla blanca
- 1 1 taza de Brocoli
- 1 1 taza de Champiñones
- 1 3 cucharada cafetera de Salsa de soya
- 1 2 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 80 gramos de Tallarines
- 1 125 gramos de Ternera

### Procedimiento

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

## Lunes

### Snack 2



## Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo

### 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.

## Lunes

### Cena



## Omelet a la mexicana

### Ingredientes

- 1/2 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros
- 1 1/2 rebanadas de pan integral
- 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 3 piezas de claras de huevo

### Procedimiento

1. En un sartén, colocar el aceite.
2. Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.
3. Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.

## Martes

### Desayuno



## Huevo estrellado en pan pita

### Ingredientes

- 1/2 taza de Espinaca
- 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 pieza de Mandarina
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 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.

## Martes

## Dos quesos con mango

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/3 de taza de Mango picado
- 1 1 pieza de Pan integral
- 1 1 cucharada sopera de Queso crema
- 1 3 cucharadas soperas de Queso cottage

#### Procedimiento

1. Untar el queso crema en el pan tostado, agregar encima la fruta y el queso cottage.

## Martes

## Rollitos de lechuga con Jamon

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 2 pieza de Jamon de pavo
- 1 3 hojas de Lechuga romana
- 1 3 piezas de Galletas habaneras

#### Procedimiento

1. Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.
2. Acompañar con galletas habaneras.

## Martes

## Crepas de avena con fresas

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 lata de Yogurt griego sin azúcar
- 1 1 taza de Fresas picadas
- 2 pieza de Claras de huevo
- 9 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Licuar la avena para crear harina.
2. Agregar las claras y condimentos al gusto, volver a licuar y dejar reposar.
3. Pasar la mezcla a un sartén antiadherente y hacer tortillas delgadas.
4. Rellenar con yogurt, almendras y fresas.

## Miércoles

## Huarache de nopal con frijoles

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1 1/2 cucharada de servir de Frijoles
- 1 1 1/2 cucharada sopera de crema
- 2 piezas de Nopal
- 30 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Asar los Nopales en comal.
2. Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.

## Miércoles

## Plátano con crema de cacahuete

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Plátano
- 2 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 6 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Miércoles	Salpicón de res	
<b>Comida</b>		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada	1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 1/3 de pieza de Aguacate madiano
1 1 pieza de Jitomate bola	1 6 piezas de Tostada de maíz horneada	1 132 gramos de Falda de res
1 3 tazas de Lechuga	1 1/2 de pieza de Pera	
<b>Procedimiento</b>		
1. Cocer y deshebrar la falda de res.		
2. En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al gusto y aceite.		
3. Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea.		
4. Acompañar con tostadas y aguacate.		

Miércoles	Nopal asado relleno de queso panela	
<b>Snack 2</b>		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 1/2 pieza de Tomate	1 2 pieza de Nopal	1 3 cucharada cafetera de Crema lighth
1 3 pieza de Tortillas delgaditas	1 90 gramos de Queso panela	
<b>Procedimiento</b>		
1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenar con queso panela y tomate.		
2. Agregar crema y acompañar con tortillas.		

Miércoles	Licudo de fresa con almendras	
<b>Cena</b>		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 1 cucharada cafetera de Miel de abeja	1 2 tazas de leche vegetal o leche light	1 6 pieza de Almendras
1 7 mitades Nuez	1 9 piezas medianas Fresas	
<b>Procedimiento</b>		
1. Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.		
2. Acompañar con las almendras y las nueces.		

Jueves	Nopales con claras
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Nopal cocido</li><li>1 cucharada de servir de frijoles molidos</li><li>1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de canola</li><li>2 piezas de tortilla de maíz</li><li>3 piezas de claras de huevo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.</li><li>En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.</li><li>Servir acompañados de frijoles y tortilla.</li></ol>

Jueves	Elote preparado
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>2 piezas de Elote entero</li><li>2 cucharada cafetera de Crema ligera</li><li>40 gramos de Queso panela rallado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.</li></ol>

Jueves	Pollo con calabaza y esquite
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de Cebolla blanca</li><li>1/2 pieza de Aguacate</li><li>1 pieza de Calabaza</li><li>1 pieza de Tomate</li><li>1 taza de Elote amarillo desgranado</li><li>2 pieza de Tortilla</li><li>11/2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>120 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar y cortar la calabaza y la cebolla (al gusto).</li><li>En un sartén agregar el aceite y acitronar la cebolla, después agregar el pollo, tomate y al final la calabaza y el elote.</li><li>Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate.</li></ol>

## 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.

## Tostada de nopales con queso

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 pieza de Papa
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 2 taza de Brocoli
- 60 gramos de Queso oaxaca

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales al gustoEn una vaporera poner los vegetales previamente cortados, cocinar 5 a 10 min junto con la mantequilla.
2. Una ves listos pasarlos a un plato ondo y espolvorear el queso y dejar que se derrita.

## Gratinado de brocoli

## Viernes

## Palomitas con dip

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 22 gramos de Palomitas fat free
- 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.
2. Servir con palomitas.

## Viernes

## Chile relleno de Quinoa y queso

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 3 pieza de Cebolla cambray
- 1 60 gramos de Quinoa
- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Germen de alfalfa
- 1 6 cucharada sopera de Requeson
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Chile poblando
- 1 40 gramos de Queso panela

#### 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. tatar el chile, y pelar.
4. rellenar el chile con el preparado de vegetales, quinoa y queso panela, al final poner como cama el germen de alfalfa y agregar las cucharadas de requesón con el aguacate.

## Viernes

## Zanahoria baby con hummus de chipotle

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 3 1/2 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 1 6 piezas de Zanahoria baby
- 1 14 piezas de Cacahuete

#### Procedimiento

1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.
2. Acompañar con cacahuete.

## Viernes

## Rollitos de jamón rellenos de queso

### Cena



#### Ingredientes

- |                            |                              |                       |
|----------------------------|------------------------------|-----------------------|
| 1 Chile jalapeño al gusto  | 1 1/2 pieza de tomate huaje  | 1 1/2 taza de cebolla |
| 1 1 pieza de Manzana       | 1 1 rebanada de pan integral | 1 1 pieza de Naranja  |
| 1 4 pieza de Jamón de pavo | 1 40 gramos de queso panela  |                       |

#### Procedimiento

1. Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua.
2. Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito.
3. Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos.
4. Acompañar con pan integral.
5. Postre: Colocar en un bowl la manzana picada y los gajos de naranja.

## Sábado

## Salchichas de pavo en salsa

### Desayuno



#### Ingredientes

- |                                 |   |                                   |
|---------------------------------|---|-----------------------------------|
| 1 1/3 pieza de Aguacate         | 1 3/4 taza de Salsa casera                                | 1 1 pieza de Clara de huevo       |
| 1 2 pieza de Salchichas de pavo | 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas | 1 40 gramos de Queso panela light |

#### Procedimiento

1. Picar las salchichas y mezclar con claras y salsa en un sartén.
2. Dejar que se calienten y agregar cubitos de panela.
3. Acompañar con aguacate y tortillas.

## Sábado

## Gotas de yogurt y fresa

### Snack 1



#### Ingredientes

- |                           |                               |                         |
|---------------------------|-------------------------------|-------------------------|
| 1 1 taza de yogurt griego | 1 8 piezas de Fresas medianas | 1 9 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	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico	
Comida	<b>Ingredientes</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>  60 gramos de Quinoa</li> <li>  1 pieza de Ajonjolí</li> <li>  1 taza de Lechuga</li> <li>  20 gramos de Queso fresco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1/2 de pieza de Limón real</li> <li>  3 cucharadas cafetera de Aceite de oliva</li> <li>  8 piezas de Jitomate cereza</li> <li>  1 taza de Uva</li> </ul>
	<b>Procedimiento</b>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón.</li> <li>2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras.</li> <li>3) Cortar el queso en cuadritos.</li> <li>4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico.</li> <li>5) En un bowl colocar la lechuga picada en el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.</li> </ol>	

Sábado	Nachos ligeros con guacamole	
Snack 2	<b>Ingredientes</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)</li> <li>  60 gramos de totopos de nopal horneados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  2 cucharadas soperas de Guacamole</li> <li>  20 gramos de queso panela desmoronado</li> </ul>
	<b>Procedimiento</b>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.</li> <li>2. Servir con totopos horneados.</li> </ol>	

Sábado	Claras de huevo, arroz, quinoa y pimiento	
Cena	<b>Ingredientes</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1/2 pieza de Pimiento</li> <li>  1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1 cucharada de servir de Arroz integral</li> <li>  25 gramos de Quinoa</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>  4 piezas de Claras de huevo</li> </ul>	
<b>Procedimiento</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar y cortar el vegetal.</li> <li>2. Poner a cocer el arroz y la quinoa en agua.</li> <li>3. Una vez listo en un sartén agregar el aceite, las claras y los demás ingredientes.</li> </ol>		



Domingo	Cupcakes salados										
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 296 711 317"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 321 862 369">1 1/3 taza Hojuelas de avena</td><td data-bbox="959 331 1208 359">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="1305 321 1495 369">1 1/2 taza Pico de gallo</td></tr><tr><td data-bbox="634 405 911 453">1 1 rebanada de Jamón de pavo</td><td data-bbox="959 415 1159 443">1 1 pieza de Huevo</td><td data-bbox="1305 405 1438 453">1 1 1/2 taza Espinacas</td></tr><tr><td data-bbox="634 489 862 537">1 2 pieza de Claras de huevo</td><td data-bbox="959 489 1268 537">1 40 gramos de Queso panela light</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 569 727 590"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 594 1425 642">1. Picar el jamón, queso y espinacas, mezclar con el huevo como si fuera omelette y condimentar al gusto.</li><li data-bbox="597 646 1511 695">2. Pasar a un molde de muffins engrasado con aceite en aerosol y hornear por 15 minutos a 180°.</li><li data-bbox="597 699 878 720">3. Acompañar con aguacate.</li></ol>		1 1/3 taza Hojuelas de avena	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza Pico de gallo	1 1 rebanada de Jamón de pavo	1 1 pieza de Huevo	1 1 1/2 taza Espinacas	1 2 pieza de Claras de huevo	1 40 gramos de Queso panela light	
1 1/3 taza Hojuelas de avena	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza Pico de gallo									
1 1 rebanada de Jamón de pavo	1 1 pieza de Huevo	1 1 1/2 taza Espinacas									
1 2 pieza de Claras de huevo	1 40 gramos de Queso panela light										

Domingo	Quesadillas con jamón y espinacas							
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 898 711 919"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 934 883 961">1 1/4 de taza de Cebolla</td><td data-bbox="997 934 1224 961">1 1 taza de Espinacas</td><td data-bbox="1295 924 1474 972">1 1 rebanada de Jamón de pavo</td></tr><tr><td data-bbox="634 1003 932 1052">1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza</td><td data-bbox="997 1003 1230 1052">1 25 gramos de Queso Oaxaca rallado</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1087 727 1108"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1113 1295 1134">1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.</li><li data-bbox="597 1138 1479 1186">2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.</li><li data-bbox="597 1190 1036 1211">3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.</li></ol>		1 1/4 de taza de Cebolla	1 1 taza de Espinacas	1 1 rebanada de Jamón de pavo	1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza	1 25 gramos de Queso Oaxaca rallado	
1 1/4 de taza de Cebolla	1 1 taza de Espinacas	1 1 rebanada de Jamón de pavo						
1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza	1 25 gramos de Queso Oaxaca rallado							

Domingo	Carne con brócoli oriental							
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1442 711 1463"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1467 862 1516">1 1 taza de Zanahoria picada cruda</td><td data-bbox="938 1478 1187 1505">1 1 taza de Arroz cocido</td><td data-bbox="1230 1467 1451 1516">1 1 1/3 de cucharada sopera de Aceite</td></tr><tr><td data-bbox="634 1558 899 1585">1 2 tazas de Brócoli crudo</td><td data-bbox="938 1547 1122 1596">1 120 gramos de Milanesa de res</td><td data-bbox="1230 1558 1507 1585">1 1/2 de taza de Uva verde</td></tr></table> <p data-bbox="597 1631 727 1652"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1656 948 1677">1. Cortar los ingredientes en cubos.</li><li data-bbox="597 1682 1511 1730">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.</li><li data-bbox="597 1734 1024 1755">3. Servir sobre una cama de arroz al vapor.</li></ol> <p data-bbox="597 1759 727 1780">Postre: Uvas.</p>		1 1 taza de Zanahoria picada cruda	1 1 taza de Arroz cocido	1 1 1/3 de cucharada sopera de Aceite	1 2 tazas de Brócoli crudo	1 120 gramos de Milanesa de res	1 1/2 de taza de Uva verde
1 1 taza de Zanahoria picada cruda	1 1 taza de Arroz cocido	1 1 1/3 de cucharada sopera de Aceite						
1 2 tazas de Brócoli crudo	1 120 gramos de Milanesa de res	1 1/2 de taza de Uva verde						

## Domingo

### Snack 2



## Zanahoria baby con hummus de chipotle

#### Ingredientes

- 1 3 1/2 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 1 6 piezas de Zanahoria baby
- 1 14 piezas de Cacahuete

#### Procedimiento

1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.
2. Acompañar con cacahuete.

## Domingo

### Cena



## Quesadillas con claras

#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 90 gramos de Queso Oaxaca light

#### Procedimiento

1. Preparar las claras al gusto.
2. Rellenar las quesadillas con espinacas, aguacate, jitomate y huevo.