

Lunes	Chilaquiles
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 1/2 pieza de Tomate 1 pieza de huevo entero 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas 40 gramos de Queso panela light Procedimiento - Romper las tostadas en trozos. - Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner el huevo estrellado y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela. - Acompañar con aguacate.

Lunes	Pan tostado con mantequilla de cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes 1 pieza de Pan tostado integral 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete Procedimiento - Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Lunes	Tallarines con vegetales
Comida	
	Ingredientes - salsa teriyaki al gusto 1/2 taza de zanahoria 1/2 pieza de Calabacita 1/2 taza de champiñón cocido 1 1/3 de taza de Tallarin cocido 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva 100 gramos de tofu Procedimiento - Cortar los vegetales y saltear en un sartén con aceite de oliva. - En una olla a parte, cocinar la pasta con agua hasta que tenga una consistencia al dente. - Mezclar los vegetales y tallarines en la olla, agregar el tofu y la salsa teriyaki.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Pan de papa
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Con un rodillo aplanar el pan, untar la mantequilla de cacahuete y enrollar.
- 2) Rebanar en pequeñas piezas y servir.

Rollitos de mantequilla de maní

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 2 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 3 piezas de Tortilla de nopal
- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1/2 de taza de Fruta picada

Procedimiento

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.

Tacos de requeson

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 3 piezas de Guayaba

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.

Tortilla española

Martes

Snack 1



Ingredientes

- ▮ 1/4 pieza de Manzana verde golden
- ▮ 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- ▮ 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Martes

Comida



Ingredientes

- ▮ salsa teriyaki al gusto
- ▮ 1/2 taza de zanahoria
- ▮ 1/2 pieza de Calabacita
- ▮ 1/2 taza de champiñón cocido
- ▮ 1 1/3 de taza de Tallarin cocido
- ▮ 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- ▮ 100 gramos de tofu

Procedimiento

1. Cortar los vegetales y saltear en un sartén con aceite de oliva.
2. En una olla a parte, cocinar la pasta con agua hasta que tenga una consistencia al dente.
3. Mezclar los vegetales y tallarines en la olla, agregar el tofu y la salsa teriyaki.

Tallarines con vegetales

Martes

Snack 2



Ingredientes

- ▮ 1/3 de pieza de Aguacate
- ▮ 1/2 pieza de Tomate huaje
- ▮ 1 pieza de Pan tostado
- ▮ 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Pan tostado con claras de huevo y aguacate

Martes

Cena



Ingredientes

- 1/2 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Naranja
- 6 pieza de Tortilla de nopal
- 60 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca. Una vez listas, agregar el aguacate.
2. Postre: 1 Naranja.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1/2 de taza de Mezcla de verduras

Procedimiento

1. Picar la papa en cubitos.
2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.
3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.
4. Acompañamos con frijoles.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- Ajo y paprika en polvo al gusto
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 80 gramos de Garbanzo cocido

Procedimiento

1. Drenar los garbanzos y untarlos con el aceite de oliva.
2. Hornear a 170 °C por 25 minutos.
3. Retirar del horno y agregar los condimentos.
4. Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.

Miércoles	Chop suey
Comida	
	Ingredientes 1 salsa de soya al gusto 1 1/2 taza de elote amarillo desgranado 2 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados 1 diente de ajo picado al gusto 1 cucharada sopera de aceite de oliva 1/3 de taza de germen de soya 1 taza de garbanzo cocido Procedimiento 1. Sofreír en un sartén el aceite de oliva con la cebolla y el ajo. 2. Cuando la cebolla se vuelva translúcida agregar el resto de los ingredientes. 3. Agregar la salsa de soya con un poco de agua y tapar durante 8 minutos.

Miércoles	Quesadilla con aguacate
Snack 2	
	Ingredientes 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light 1/3 de pieza de Aguacate mediano Procedimiento 1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita. 2. Agregar aguacate.

Miércoles	Papas en salsa
Cena	
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 1 1/2 pieza de Papa 1 1/2 pieza de tomate bola 1 taza de espinacas 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 1 pieza de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza) 40 gramos de queso panela rallado Procedimiento 1. Cocer el tomate y licuar para hacer una salsa. 2. Condimentar al gusto. 3. Picar la papa en cubitos y cocinar en un sartén antiadherente. 4. Una vez bien cocida agregar la salsa de tomate y las espinacas. 5. Servir acompañado de queso panela rallado, aguacate, frijoles y tortilla.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1/4 pieza de Manzana verde golden
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

- Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1/2 pieza de Aguacate
- 1 taza de Germen de alfalfa
- 2 pieza de Chile poblando
- 3 pieza de Cebolla cambray
- 60 gramos de Quinoa
- 71/2 cucharada sopera de Requeson

Procedimiento

- Poner a cocer la Quínoa en agua.
- En un sartén acitronar la cebolla con el aceite y el ajo, después agregas los vegetales restantes junto con la quínoa.
- tatamar el chile, y pelar.
- rellenar el chile con el preparado de vegetales y quínoa, al final poner como cama el germen de alfalfa y agregar las cucharadas de requesón con el aguacate.

Chile relleno de Quinoa y requeson

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 5 piezas de Galletas Habaneras
- 30 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

- Cortar el queso.
- Untar las galletas con el guacamole.

Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

Jueves

Cena



Ingredientes

- 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

- lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una vez listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas.
- Una vez listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer.
- Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.

Tacos de claras de huevo con acelgas

Viernes

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Enfrijoladas

Viernes

Snack 1



Ravioles de calabaza

Ingredientes

- 1 taza de Fruta picada
- 1/2 de cucharada sopera de Crema natural
- 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 3 cucharadas sopera de Queso ricotta reducido en grasa

Procedimiento

- 1) Con un pela papas cortar en tiras la calabaza.
 - 2) Colocar 2 tiras de calabaza n forma de cruz y en el centro el queso ricotta, enrollar.
 - 3) Colocar en un molde y hornear por 20 minutos a 180°C.
 - 4) Servir con crema natural encima.
- Postre: Fruta picada.

Viernes

Comida



Tallarines con vegetales

Ingredientes

- salsa teriyaki al gusto
- 1/2 taza de zanahoria
- 1/2 pieza de Calabacita
- 1/2 taza de champiñón cocido
- 1 1/3 de taza de Tallarin cocido
- 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 100 gramos de tofu

Procedimiento

1. Cortar los vegetales y saltear en un sartén con aceite de oliva.
2. En una olla a parte, cocinar la pasta con agua hasta que tenga una consistencia al dente.
3. Mezclar los vegetales y tallarines en la olla, agregar el tofu y la salsa teriyaki.

Viernes

Snack 2



Paleta de yogurth con granola

Ingredientes

- Canela molida y vainilla al gusto
- 1/2 taza de Leche de almendra
- 1 cucharada cafetera de Granola
- 5 piezas de Almendra triturada
- 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.
2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de maderaCongelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Viernes

Cena



Claras de huevo en salsa

Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 3 piezas de Tostada de nopal horneada
- 3 piezas de Clara de huevo
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción.
2. Acompañar con frijoles y aguacate.

Sábado

Desayuno



Miguitas con huevo en salsa

Ingredientes

- 1/4 de taza de Salsa de chile
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 4 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1/2 de pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.
3. Añadir el huevo y mezclar.
4. Acompañar con salsa y naranja.

Sábado

Snack 1



Jícama, zanahoria y almendras

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de jícama
- 10 piezas almendras

Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

Sábado	Chile poblano relleno de quinoa con salsa de aguacate			
Comida	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 pieza de chile poblano	1 cucharada cafetera de aceite de oliva	
	1 pieza de diente de ajo	1 cucharada sopera de chile ancho picado	1 taza de champiñón crudo	
	1 taza de berenjena picada	2 cucharadas soperas de cilantro	2 cucharadas soperas de cilantro	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.				

Sábado	Pan tostado con mantequilla de cacahuete	
Snack 2		
	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.		

Sábado	Pan tostado con frijoles y aguacate		
Cena			
	Ingredientes		
	1 1/3 de pieza de Aguacate mediano	1 taza de Melón picado	1 cucharada de servir de Frijol molido
	1 pieza de Jitomate guaje o saladet	2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)	5 piezas de Almendra
Procedimiento 1. Tostar el pan. 2. Untar los frijoles. 3. Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan. 4. Cortar el melón en cuadros y acompañar con almendras.			

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Galletas de arroz
- 1/2 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio

Procedimiento

- Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 pieza de diente de ajo
- 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 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 4 tazas de espinaca cruda picada

Procedimiento

- En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore.
- 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.
- Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas.
- Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

- Servir las tostadas con el requesón, guacamole y sal.

Tostada con dip de requesón

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Espinaca
- 6 pieza de Tortillas delgadas
- 11/2 cucharada sopera de Guacamole
- 65 gramos de Queso oaxaca ligh

Procedimiento

- Poner a calentar las tortillas y agregar el queso junto con la espinaca.
- Acompañar con guacamole.

Quesadillas con espinacas