

Lunes	Nopalitos con queso y jitomate		
Desayuno			
	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 - En una olla cocer los nopales con agua por 20 minutos. - Retirar el agua con un colador y reservar. - En la misma olla agregar el aceite con el jitomate. - Una vez que el jitomate esté cocido agregar los nopales y el queso panela. - Sazonar con sal y pimienta al gusto. - Cocinar por 5 minutos más. - Acompañar con tortilla y frijoles.		

Lunes	Naranjas y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 2 piezas de Naranja 12 piezas de Almendra
	Procedimiento Acompañar la fruta con almendras.

Lunes	Tacos de lenteja
Comida	
	Ingredientes 2 1/2 cucharada sopera de Crema 3 cucharada de servir de Lentejas 3 piezas de Tortillas delgaditas 70 gramos de Queso panela
	Procedimiento - En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto. - Una ves lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

Lunes

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.

Lunes

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada de servir de Frijoles
- 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.

Martes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

Arándanos, almendras y jícama

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 pieza de Tortilla de maíz
- ▮ 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa
- ▮ 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y añadir el queso.
2. Acompañar con guacamole.

Quesadilla Mozzarella

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 4 piezas de Galletas de arroz
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 36 gramos de Requesón promedio
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 1/4 de taza de Uva

Procedimiento

- 1) Cocer los huevos en agua, picarlos y mezclar en un bowl con la papa, la mayonesa y requesón. Condimentar al gusto.
- 2) Colocar sobre las galletas de arroz.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

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

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

Procedimiento

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

Miércoles	Chile relleno de Quinoa y requeson
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 7 1/2 cucharada sopera de Requeson Procedimiento 1. Poner a cocer la Quinoa en agua. 2. En un sartén acitrónar 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 con el aguacate.

Miércoles	Dos quesos con mango
Snack 2	
	Ingredientes 1/3 de taza de Mango picado 3/4 de cucharada sopera de Queso crema 1 pieza de Pan integral de 45 calorías por pieza 3 cucharadas soperas de Queso cottage Procedimiento 1. Untar el queso crema en el pan tostado, agregar encima la fruta y el queso cottage.

Miércoles	Omelette de papa
Cena	
	Ingredientes 1 pieza de Huevo entero fresco 2 piezas de Clara de huevo 3/4 de pieza de Papa cocida 1/4 de pieza de Jitomate bola 1/2 de taza de Uva 3/4 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento 2. Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel. 3. Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto. 4. Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado. 5. Servir acompañado de jitomate. Postre: Uvas.

Jueves	Overnight oats fresa		
Desayuno			
			
Ingredientes 1 taza de Leche de almendras sin azúcar 1/2 de taza de Fresa rebanada 1/2 de taza de Avena en hojuelas 3 cucharadas sopera de Queso cottage 1 3/4 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.			

Jueves	Palomitas con dip		
Snack 1			
			
Ingredientes 18 gramos de Palomitas fat free 3 cucharadas sopera de Requesón promedio 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole			
Procedimiento - Mezclar el guacamole y requesón formando un dip. - Servir con palomitas.			

Jueves	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.			

Jueves

Snack 2



Zanahoria con aderezo de pepino

Ingredientes

- 1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto
- 1 1/2 taza de Pepino picado
- 3/4 de taza de Zanahoria
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 90 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.
2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.
3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.
4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.

Jueves

Cena



Panela asada con verduras

Ingredientes

- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 pieza de Pimiento verde crudo chico
- 60 gramos de Queso panela
- 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz
- 1 pieza de Durazno prisco

Procedimiento

1. Rebanar el queso en lamina y ponerlo a cocer en un sartén antiadherente y dejar que tome un color dorado.
 2. Acompañar con pimiento y cebolla cocinados al sartén.
- Postre: durazno.

Viernes

Desayuno



Avena con plátano y canela

Ingredientes

- Canela al gusto
- 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1/2 pieza de Plátano
- 1 taza de Leche light o vegetal
- 5 piezas de Nuez

Procedimiento

1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.
2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.
3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1/4 de pieza de plátano machacado
- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 2 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
2. Untar sobre el rice cake.

Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Viernes

Comida



Ingredientes

- salsa de soya al gusto
- 1/2 taza de elote amarillo desgranado
- 2 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados
- 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.

Chop suey

Viernes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Plátano con crema de cacahuete

Viernes

Cena



Omelette con champiñones

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Champiñones rebanados
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Jitomate guaje
- 1 pieza de huevo entero
- 3 piezas de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas

Procedimiento

1. En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero.
2. Agregar los champiñones a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal).
3. Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear.
4. Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.

Sábado

Desayuno



Sándwich de huevo

Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate bola
- 1/2 pieza de manzana
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo
- 2 rebanadas de Pan integral

Procedimiento

1. Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.
2. Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.
3. Postre: manzana picada.

Sábado

Snack 1



Jicama con zanahoria

Ingredientes

- 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 taza de Jicama picada
- 1 pieza de Limón
- 2 piezas de Galletas habaneras
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp

Procedimiento

1. Lavar y cortar la jicama y la zanahoria.
2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1 2 1/2 cucharada sopera de Crema
- 3 cucharada de servir de Lentejas
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 70 gramos de Queso panela

Procedimiento

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

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Fruta picada
- 36 gramos de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Sábado

Cena



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

1. Romper las tostadas en trozos.
2. 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.
3. Acompañar con aguacate.

Domingo

Desayuno



Mezcla de frutas con yogurt y almendras

Ingredientes

- 1 3/4 de taza de fruta picada
- 6 piezas de Almendras
- 150 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Domingo

Snack 1



Jicama con zanahoria

Ingredientes

- 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 taza de Jicama picada
- 1 pieza de Limón
- 2 piezas de Galletas habaneras
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp

Procedimiento

1. Lavar y cortar la jicama y la zanahoria.
2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Domingo

Comida



Sopa de garbanzos y espinacas

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

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 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.

Jícama, zanahoria y almendras

Domingo

Cena



Ingredientes

- cilantro, sal y pimienta al gusto
- 1/4 taza de Cebolla
- 1/4 taza de Elote desgranado
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Fruta picada
- 1 pieza de Tomate huaje
- 3 piezas de Calabaza mediana
- 60 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. En un sartén de teflón cocer los vegetales.
2. Mezclar en un bowl con aguacate rebanado y salpimentar al gusto.
3. Postre: Fruta picada.

Calabacitas con queso y elote