

Lunes	Sándwich de huevo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Jitomate bola1 cucharada sopera de guacamole1 pieza de Clara de huevo2 rebanadas de Pan integral (45 calorías por pieza)1 pieza de Huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.

Lunes	Chocolate, galletas marías con queso crema
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 cucharada sopera de Queso crema light2 piezas de Galletas marías1 taza de leche light1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar la leche con el cacao.Acompañar con galletas marías y queso crema.

Lunes	Zucchini en salsa de aguacate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">jugo de limón al gusto2/3 de taza de soja cocida12 piezas de Tomate cherryalbahaca fresca al gusto1 cucharada cafetera de aceite de oliva2/3 pieza de Aguacate mediano3 piezas de calabacita alargada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar la calabacita en forma de pasta, cocer y reservar.Licuar el aguacate con el aceite de oliva hasta obtener una consistencia cremosa.En un bowl, mezclar los ingredientes y agregar jugo de limón y albahaca al gusto.

Lunes

Pan con alfalfa

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 taza de Germen de alfalfa
- 1 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal
- 1 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Untar el guacamole al pan, integral el queso, el germen de alfalfa y disfruta.

Lunes

Claras de huevo con cebolla y tomate

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 1/2 pieza de Pan tostado
- 1 3 pieza de Claras de huevo
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cortar y lavar la cebolla y el tomate.
2. Poner a acitronar la cebolla y después el tomate.
3. Agregar las claras de huevo.
4. Acompañar con pan tostado.

Martes

Yogurt con chocolate, cacahuete y manzana

Desayuno



Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 1/2 pieza de Manzana verde golden
- 1 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 2 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete

Procedimiento

1. Crear capas con el yogurt, crema de cacahuete y manzana.
2. Agregar cacao en polvo al gusto.

Martes

Snack 1



Tostadas con nopalitos

Ingredientes

- 1 pieza de Tostada de maíz horneada
- 1 taza de Nopal cocido
- 1/2 de pieza de Jitomate
- 20 gramos de Queso fresco
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate.
- 2) Servir en tostadas con queso encima.

Martes

Comida



Flautas de pollo

Ingredientes

- 2 hojas Lechuga
- 2 cucharada sopera de Frijoles molidos
- 5 piezas de Tortillas delgaditas
- 150 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Desmenuzar la pechuga de pollo.
2. Cortar las hojas de lechuga en tiras.
3. Calentar las tortillas en el comal.
4. Hacer las flautas con el pollo y lechuga rebanada.
5. Calentar los frijoles para acompañar con el platillo.

Martes

Snack 2



Rollitos de lechuga con Jamon

Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 pieza de Jamon de pavo
- 2 hojas de Lechuga romana
- 3 rebanadas de Tomate
- 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	Tacos de champiñón con aderezo de chipotle
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 tazas de Champiñón crudo entero1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 1/4 de taza de Jugo de naranja natural1 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo1 1 cucharada cafetera de Mayonesa vegana1 1/4 de taza de Col morada cruda picada1 1 pieza de Ajo1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) En un sartén cocinar los champiñones con el jugo de naranja y agregar un poco de agua hasta que estén suaves.2) Posteriormente pasarlos a un sartén con un poco de aceite, ajo y hojas de laurel.3) Mezclar la mayonesa con el chipotle en adobo.4) Servir en taquitos acompañados de la salsa de chipotle preparada y col morada.

Miércoles	Huevo revuelto y licuado de fruta
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 70 mililitros de Leche Deslactosada light1 3/4 de taza de Fruta picada1 1 rebanada de Pechuga de pavo1 1 pieza de Huevo fresco1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 2 disparos de un segundo Aceite en spray
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar fruta permitida con leche y servir frío.2. Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray.3. Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.

Miércoles	Bocaditos de brocoli
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Brocoli1 1 cucharada cafetera de Mantequilla1 40 gramos de Queso panela1 3 pieza de Galletas Habaneras
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla.2. Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.

Miércoles	Tiras de pollo buffalo
Comida	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 pieza de Manzana1 1/2 tazas de Zanahoria en tiras120 gramos de milanesa de pollo en tiras1 pieza de Elote amarillo entero2 cucharada cafetera de Mayonesa
	<ul style="list-style-type: none">1 1/2 tazas de Apio en tiras2 1/2 cucharada sopera de Yogurt griego
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.Una vez listo el pollo, bañar con la salsa estilo búfalo.Cortar los vegetales.Servir acompañado de una pieza de elote amarillo.Aderezo: Mezclar el yogur griego con la mayonesa, jugo de limón, pimienta y perejil seco.Postre: 1 manzana.

Miércoles	Helado de fruta natural
Snack 2	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 taza de Fruta congelada7 pieza de Almendras
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Miércoles	Miguitas con huevo en salsa
Cena	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Salsa de Chile1 pieza de Huevo fresco4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías3 disparos de un segundo Aceite en spray1 pieza de Clara de huevo1 pieza de Naranja
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">En un sartén calentar el aceite.Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.Añadir el huevo y mezclar.Acompañar con salsa y naranja.

Jueves

Espinacas con queso

Desayuno



Ingredientes

- 1 3/4 taza de Verduras (Cebolla, chile)
- 1 2 taza de Espinacas
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Cocinar las verduras en un sartén, agregar las espinacas y el queso.
2. Dejar que se gratine.
3. Acompañar con tortillas.

Jueves

Nachos ligeros con guacamole

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 20 gramos de queso panela desmoronado
- 1 40 gramos de totopos de nopal horneados

Procedimiento

1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.
2. Servir con totopos horneados.

Jueves

Tostadas de picadillo

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate mediano
- 1 1 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/3 de taza de Frijol molido
- 1 4 piezas de Tostada de nopal horneada
- 1 1 taza de Lechuga
- 1 1/2 de cucharada sopera de Crema
- 1 75 gramos de Molida de res

Procedimiento

- 1) Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.
- 2) Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.
- 3) Servir con aguacate y crema.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 20 gramos de queso panela desmoronado
- 40 gramos de totopos de nopal horneados

Procedimiento

- Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.
- Servir con totopos horneados.

Nachos ligeros con guacamole

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
- 50 gramos de Queso panela
- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

- Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.
- Dejar hervir.
- Acompañar con tortilla y guacamole.

Queso panela guisado

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1/2 pieza de Pimiento amarillo
- 1/2 taza de Cilantro
- 1/2 taza de Garbanzo
- 3 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 cucharada sopera de Queso cottage

Procedimiento

- Lavar y cortar los vegetales.
- En un sartén poner a asar el pimiento , una ves listo deje enfriar después integrarlo con todos los ingredientes restantes.

Bowl de Garbanzo

Viernes

Snack 1



Ensalada caprese

Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1/2 rebanada de Pan tostado integral
- 1 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 taza de Arúgula
- 1 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Rebanar queso panela y jitomate.
2. Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.
3. Acompañar con pan tostado integral.

Viernes

Comida



Rajas con atún, panela y crema

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Chile poblano
- 1 1/2 taza de elote amarillo desgranado
- 1 1 lata de lata de atún en agua
- 1 1 pieza de manzana
- 1 2 cucharadas soperas de crema ligera
- 1 2 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas
- 1 10 gramos de queso panela

Procedimiento

1. Cortar el chile poblano previamente desvenado, en rajas.
2. En un sartén cocinar el chile con el atún.
3. Agregar el queso panela, elote y crema.
4. Servir en tostadas.
5. Postre: manzana picada.

Viernes

Snack 2



Zanahoria con limón y chile

Ingredientes

- 1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto
- 1 3/4 taza de Zanahoria rallada
- 1 14 pieza de Cacahuete natural

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Viernes

Gratinado de brocoli

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 2 taza de Brocoli
- 5 pieza de Papa Cambray
- 35 gramos de Queso oaxaca

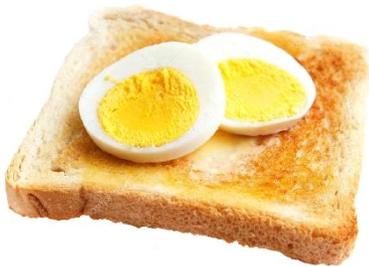
Procedimiento

- Lavar y cortar los vegetales al gusto. En una vaporera poner los vegetales previamente cortados, cocinar 5 a 10 min junto con la mantequilla.
- Una vez listos pasarlos a un plato hondo y espolvorear el queso y dejar que se derrita.

Sábado

Pan con huevo duro y queso panela

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 pieza de huevo duro
- 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto
- 1/2 pieza de manzana
- 1 rebanada de pan integral
- 40 gramos de queso panela

Procedimiento

- Hervir el huevo.
- Colocar sobre el pan tostado acompañado de queso panela.
- Servir acompañado de ensalada de verduras.
- Postre: manzana.

Sábado

Salchicha, queso panela y tomate

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 pieza de Salchicha de pavo
- 1/2 pieza de manzana
- 4 piezas de Tomate cherry
- 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

- Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry.
- Acompañar con manzana.

Sábado	Salsa de queso con calabaza		
Comida			
Ingredientes			
1 1/2 taza de Frijol Cocido	1 1/2 pieza de Papa	1 1/2 cucharada cafetera de Comino	
1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 1 pieza de Calabaza	1 1 pieza de Naranja	
1 2 piezas de Tomate	1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 80 gramos de Queso panela	
Procedimiento			
1. cocer los tomates en agua, una vez que esta hirviendo ponerlo a licuar y agregar comino, sal y ajo.			
2. cortar el queso y la calabaza en cubos ponerlos en sartén y agregar el tomate previamente licuadaacompañar con los frijoles y papa.			
3. postre: Naranja.			

Sábado	Tuna rice cake		
Snack 2			
Ingredientes			
1 1 pieza de Rice cake	1 25 gramos de Atún en agua drenado	1 1 cucharada sopera de Guacamole	
1 1/4 de taza de Fresa rebanada			
Procedimiento			
1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.			
2. Acompañar con fresas.			

Sábado	Yogurt con fresa, plátano y nuez		
Cena			
Ingredientes			
1 1/4 pieza de Plátano	1 1/4 de taza de Fresa	1 3/4 de taza de Yogurt light	
1 2 cucharadas cafeteras de nuez picada			
Procedimiento			
1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.			

Domingo	Claras de huevo en salsa de tomate									
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 296 711 319">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 331 846 359">1 pieza de Tomate</td><td data-bbox="987 321 1192 371">1 taza de Verdura mixta</td><td data-bbox="1271 331 1477 359">1 pieza de Tortilla</td></tr><tr><td data-bbox="634 403 891 453">1 cucharada sopera de Quesón</td><td data-bbox="987 403 1175 453">2 pieza de Papa Cambray</td><td data-bbox="1271 403 1503 453">2 pieza de Claras de huevo</td></tr><tr><td data-bbox="634 485 935 535">1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 569 727 592">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 592 1235 619">1. Lavar el tomate y ponerlo a licuar agregar especias (al gusto).<li data-bbox="597 619 1516 669">2. En un sartén aparte, cocinar las claras de huevo y agregar la salsa de tomate previamente licuada.<li data-bbox="597 669 959 697">3. Poner a hervir las papas cambray.<li data-bbox="597 697 1224 724">4. Acompañar con verduras mixtas, requesón y papas cambray.	1 pieza de Tomate	1 taza de Verdura mixta	1 pieza de Tortilla	1 cucharada sopera de Quesón	2 pieza de Papa Cambray	2 pieza de Claras de huevo	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite		
1 pieza de Tomate	1 taza de Verdura mixta	1 pieza de Tortilla								
1 cucharada sopera de Quesón	2 pieza de Papa Cambray	2 pieza de Claras de huevo								
1 1/2 cucharada cafetera de Aceite										

Domingo	Zanahoria baby con hummus de chipotle			
<p data-bbox="285 829 399 865">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 968 711 991">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 993 980 1043">2 cucharada sopera de Hummus de chipotle</td><td data-bbox="1019 993 1203 1043">4 piezas de Zanahoria baby</td><td data-bbox="1300 993 1455 1043">12 piezas de Cacahuete</td></tr></table> <p data-bbox="597 1077 727 1100">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1100 1049 1127">1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.<li data-bbox="597 1127 891 1155">2. Acompañar con cacahuete.	2 cucharada sopera de Hummus de chipotle	4 piezas de Zanahoria baby	12 piezas de Cacahuete
2 cucharada sopera de Hummus de chipotle	4 piezas de Zanahoria baby	12 piezas de Cacahuete		

Domingo	Pechuga de pollo con ensalada y puré de papa						
<p data-bbox="289 1379 396 1415">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1455 711 1478">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1480 808 1530">1/2 taza de ensalada mixta</td><td data-bbox="898 1480 1175 1530">1/2 cucharada sopera de vinagreta</td><td data-bbox="1255 1480 1443 1530">1 pieza de papa</td></tr><tr><td data-bbox="634 1570 859 1598">1 pieza de manzana</td><td data-bbox="898 1560 1203 1610">1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla</td><td data-bbox="1255 1560 1455 1610">120 gramos de Pechuga de pollo</td></tr></table> <p data-bbox="597 1644 727 1667">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1667 1175 1694">1. En un sartén antiadherente cocinar la pechuga de pollo.<li data-bbox="597 1694 1062 1722">2. Preparar el puré de papa con la mantequilla.<li data-bbox="597 1722 1089 1749">3. Servir acompañado de ensalada con vinagreta.<li data-bbox="597 1749 794 1776">4. Postre: Manzana.	1/2 taza de ensalada mixta	1/2 cucharada sopera de vinagreta	1 pieza de papa	1 pieza de manzana	1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla	120 gramos de Pechuga de pollo
1/2 taza de ensalada mixta	1/2 cucharada sopera de vinagreta	1 pieza de papa					
1 pieza de manzana	1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla	120 gramos de Pechuga de pollo					

Domingo

Snack 2



Yoghur con avena y nueces

Ingredientes

- | 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- | 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- | 1 cucharada cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Domingo

Cena



Pimiento asado relleno de pollo

Ingredientes

- | 1 pieza de Pimiento rojo
- | 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- | 2 cucharada de servir de Arroz
- | 20 gramos de Queso Oaxaca
- | 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar el pimiento, ponerlo en un sartén a asar.
2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
3. Una ves listo vaciar el pollo en el pimiento y espolvorear el queso.
4. Acompañar con Arroz.