

Lunes	Espinacas con queso
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 taza de Verduras (Cebolla, chile)1 2 taza de Espinacas1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas1 60 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar las verduras en un sartén, agregar las espinacas y el queso.2. Dejar que se gratine.3. Acompañar con tortillas.

Lunes	Mug Cake Frutos Rojos
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 27 gramos de Blueberries1 1/4 de taza de Avena en hojuelas1 1 pieza de Clara de huevo1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Muele la avena para formar harina.2. En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, blueberries, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.4. Agregar de topping crema de cacahuete.

Lunes	Chile relleno de carne
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Arroz1 3/4 taza de Fruta1 1 pieza de Chile poblano1 150 gramos de Carne molida Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner el chile en un comal, quemar la piel y pelarlo.2. Guisar la carne molida con salsa roja casera.3. Rellenar el chile con la carne molida y acompañar con arroz y aguacate.4. Acompañar con fruta como postre.

Lunes	Salty rice cake
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Rice cake1/2 de rebanada de Pechuga de pavo1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio1 cucharada sopera de Guacamole1/4 de taza de Fresa rebanada <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.Acompañar con fresas.

Lunes	Sopa Minestrone
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Mezcla de verduras1/4 de taza de Jugo de tomate1/4 de taza de Pasta cocida1/4 de taza de Alubia cocida (chica o grande)1 cucharada sopera de Queso parmesano1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">En una olla a fuego medio poner el aceite y añadir verduras.Agregar el jugo de tomate, agua y especias al gusto y dejar cocer.Añadir la pasta y alubias previamente cocidas y servir con queso vegano tipo parmesano.

Martes	Queso flameado con verduras
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada1/2 de taza de Espinaca cruda picada4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías36 gramos de Queso Oaxaca Lala Light1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">En un sartén, cocinar las rebanadas de cebolla y espinacas. Agregar el queso y dejar que se derrita.Acompañar con tortillas y guacamole.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta Picada
- 3 piezas de Galletas Marías
- 3 Piezas de Almendras
- 35 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación).
2. Kiwi, Blue Berry) Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.
3. Acompañar con almendras.

Mini pizzas de frutas

Martes

Comida



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Arroz
- 1 taza de Verduras al vapor
- 220 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Colocar el filete de pescado en un refractario.
2. Servir las verduras por encima y condimentar al gusto.
3. Hornear por 20 minutos.
4. Acompañar con arroz y aguacate.

Pescado al horno con verduras

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 3/4 de taza de Fruta picada
- 27 gramos de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Fruta con requesón

Martes

Huevo montado

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1 pieza de Jitomate

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.
2. Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.
3. Acompañar con salsa casera.

Miércoles

Taquitos de queso panela y champiñón

Desayuno



Ingredientes

- 1 Salsa casera sin aceite al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1 1/2 taza de Champiñones picados
- 2 pieza de Tortillas de maíz
- 1 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar en un sartén antiadherente las verduras picadas.
2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.
3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.

Miércoles

Pudin de chía con fresas

Snack 1



Ingredientes

- 1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- 1 1/4 de taza de Leche de soya
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía

Procedimiento

1. Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar* (opcional).
2. Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver.
3. Dejar reposar en el refrigerador.

Miércoles	Pescado empapelado con champiñones y espinacas.
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Lentaja cocida1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Champiñon cocido1 2/3 taza de Arroz integral1 2 tazas de Espinaca cruda1 160 gramos de Filete de pescado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar los champiñones y la espinaca en un sartén.2. Poner en papel encerado el filete de pescado junto con los champiñones y espinacas Dejar de 10 a 15 minutos, y después servir en el plato.3. Acompañar el platillo con arroz integral, aguacate y plato de lentejas.

Miércoles	Parfait de piña
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 21 gramos de Piña picada1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage1 1 cucharada cafetera de Coco rallado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar la piña.2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).

Miércoles	Chilaquiles
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Tomate1 1 pieza de clara de huevo1 1 1/2 cucharada sopera de guacamole1 3 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas1 40 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Romper las tostadas en trozos.2. Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner la clara de huevo y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.3. Acompañar con guacamole.

Jueves	Sándwich de ensalada de pollo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de mezcla de verduras1 45 gramos de pechuga de pollo desmenuzada1 1 cucharada cafetera de Mayonesa1 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías 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.

Jueves	Palomitas con manzana
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de manzana1 2 1/2 tazas de Palomitas caseras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner el maíz palomero en una olla a fuego bajo y mover constantemente hasta que se hagan las palomitas.2. Comer las palomitas y acompañarlas con la manzana.

Jueves	Milanesa de res encebollada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de cebolla en julianas1 1 cucharada cafetera de aceite de canola1 90 gramos de milanesa de res a la plancha1 2/3 de pieza de aguacate1 1 pieza de manzana Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.2. Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.3. Postre: manzana picada.

Jueves

Oat milk latte + fruta

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Leche de avena
- 1 1/2 de taza de Café negro
- 1 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

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.

Jueves

Entomatadas de queso

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 1 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
- 1 60 gramos de queso panela o queso fresco

Procedimiento

1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.
2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.
3. Rellenar con el queso panela o queso desmoronado.
4. Acompañar con aguacate.

Viernes

Taquitos de jicama con requesón

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 taza de Zanahoria rallada
- 1 1 taza de Pepino rallado
- 1 3 pieza de Tortillas de jicama
- 1 3 cucharada sopera de Requesón
- 1 3 cucharada sopera de Guacamole
- 1 4 pieza de Habaneras

Procedimiento

1. Lavar los vegetales y rallarlos.
2. Tomar una tortilla de jicama e ir agregando la Cucharada sopera de requesón junto con los vegetales.
3. Tomar las galletas habaneras y untar el guacamole.

Viernes

Pan Tostado con queso crema y jamón

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- 1 1 pieza de Pan Tostado Integral
- 1 1 pieza de Jamón de pavo
- 1 2 rebanada de Tomate

Procedimiento

1. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Viernes

Ensalada de quinoa con tofu

Comida



Ingredientes

- 1 1 pieza de Lima
- 1 50 gramos de Quinoa
- 1 100 gramos de Tofu, firme
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 1/2 de taza de Brócoli cocido

Procedimiento

1. Marinar el tofu en soya con aceite de oliva, lima, ajo y jengibre* (opcional).
2. Agregar el tofu y dejarlo marinar 30-60min en refrigeración.
3. Cocinar el tofu en un sartén antiadherente o en air fryer hasta que esté dorado.
4. Agregar en un bowl todos los ingredientes con la quinoa previamente cocida, sal y pimienta.

Viernes

Pan con alfalfa

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal
- 1 11/2 taza de Germen de alfalfa
- 1 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

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

Viernes

Omelet con champiñones, cebolla y tocino

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 2 piezas de Clara de huevo
- 15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1/2 de taza de Champiñón crudo entero
- 1 1/4 de rebanada de Tocino
- 1 1/2 de rebanada de Pan integral

Procedimiento

- 1) En un sartén colocar el tocino, la cebolla hasta que esté traslúcida, los champiñones al final y reservar.
- 2) En un bowl colocar el huevo, batir y condimentar al gusto.
- 3) Colocar la mezcla de huevo en un sartén antiadherente y una vez que esté casi listo el omelet, colocar de relleno los champiñones, cebolla, tocino y queso en un lado del omelet y doblar por la mitad.
- 4) Adornar con cebollín picado al gusto.

Sábado

Licuada de fresa con almendras

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Miel de abeja
- 9 piezas medianas Fresas
- 1 1/2 taza de leche vegetal o leche light
- 12 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.
2. Acompañar con las almendras.

Sábado

Melón con queso cottage y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 3 cucharadas soperas de Queso cottage
- 5 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado	Fideos de arroz con pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda1 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda70 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos100 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar las verduras en julianas.Calentar un sartén con aceite a fuego medio y saltear las verduras.Añadir el pollo y dejar cocinar.Agregar los fideos de arroz previamente cocidos al sartén y mezclar todo.Condimentar al gusto con ingredientes permitidos.

Sábado	Mangonadas
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Tajín bajo en sodio al gusto1 taza de Mango7 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar el mango con agua y congelar en un molde.Servir con Tajín y acompañar con almendras.

Sábado	Toast de espinaca
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Huevo1 pieza de Clara de huevo2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)3 tazas de Espinaca cruda picada1/2 de pieza de Jitomate bola Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar la espinaca en pedacitos.Integrar en un plato el huevo, la clara, las espinacas, condimentar al gusto y revolver.Remojar el pan en la mezcla.Colocar en un sartén y cocinar.

Domingo	Omelette de papa						
<p data-bbox="272 275 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="592 338 711 361">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 363 906 411">1 1 pieza de Huevo entero fresco</td><td data-bbox="938 363 1166 411">1 1 pieza de Clara de huevo</td><td data-bbox="1203 363 1520 411">1 1/2 de pieza de Papa cocida</td></tr><tr><td data-bbox="630 443 906 491">1 3/4 de pieza de Jitomate bola</td><td data-bbox="938 443 1166 491">1 3/4 de taza de Uva</td><td data-bbox="1203 443 1520 491">1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td></tr></table> <p data-bbox="592 527 727 550">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 552 1289 575">2. Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.<li data-bbox="592 577 1435 600">3. Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.<li data-bbox="592 602 1458 625">4. Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.<li data-bbox="592 627 932 651">5. Servir acompañado de jitomate. <p data-bbox="592 653 727 676">Postre: Uvas.</p>	1 1 pieza de Huevo entero fresco	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1/2 de pieza de Papa cocida	1 3/4 de pieza de Jitomate bola	1 3/4 de taza de Uva	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
1 1 pieza de Huevo entero fresco	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1/2 de pieza de Papa cocida					
1 3/4 de pieza de Jitomate bola	1 3/4 de taza de Uva	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite					

Domingo	Zanahorias mini con aderezo casero			
<p data-bbox="285 825 399 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="592 968 711 991">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 993 883 1041">1 3/4 de cucharada cafetera de mayonesa</td><td data-bbox="922 993 1203 1041">1 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa</td><td data-bbox="1252 993 1528 1041">1 10 piezas de zanahorias mini (baby carrots)</td></tr></table> <p data-bbox="592 1073 727 1096">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1098 1468 1121">1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.<li data-bbox="592 1123 1078 1146">2. Servir como aderezo para las zanahorias mini.	1 3/4 de cucharada cafetera de mayonesa	1 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa	1 10 piezas de zanahorias mini (baby carrots)
1 3/4 de cucharada cafetera de mayonesa	1 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa	1 10 piezas de zanahorias mini (baby carrots)		

Domingo	Rollos de bistec con verduras									
<p data-bbox="289 1375 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="592 1413 711 1436">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 1438 932 1486">1 1/2 pieza de Papa al horno</td><td data-bbox="987 1438 1235 1486">1 1 pieza de Calabacita</td><td data-bbox="1295 1438 1490 1486">1 1 pieza Pimiento morrón</td></tr><tr><td data-bbox="630 1518 906 1566">1 1 cucharada cafetera de Mantequilla</td><td data-bbox="987 1518 1252 1566">1 1 pieza de Tostadas de nopal</td><td data-bbox="1295 1518 1479 1566">1 1 taza de Fruta picada</td></tr><tr><td data-bbox="630 1598 938 1646">1 150 gramos de Milanesa de res</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="592 1682 727 1705">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1707 1240 1730">1. Picar en tiritas delgadas los vegetales y rellenar las milanesas.<li data-bbox="592 1732 964 1755">2. Hacer rollitos y sujetar con palillos.<li data-bbox="592 1757 834 1780">3. Cocinar a la plancha.<li data-bbox="592 1782 1192 1806">4. Acompañar con papa al horno con mantequilla y tostadas.	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 pieza de Tostadas de nopal	1 1 taza de Fruta picada	1 150 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 pieza de Tostadas de nopal	1 1 taza de Fruta picada								
1 150 gramos de Milanesa de res										

Domingo

Snack 2



Plátano con queso cottage y almendra

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de plátano
- 1 1 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 1 2 1/2 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Domingo

Cena



Huevo estrellado en pan pita

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Espinaca
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- 1 25 gramos de Queso panela
- 1 1 pieza de Huevo fresco

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.