

Lunes	Quesadillas italianas
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido1 1/2 de pieza de Tortilla de harina1 1/2 de cucharada sopera de Aguacate mediano1 pieza de Jitomate deshidratado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto.3) Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.

Lunes	Verduras con cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Limón al gusto1 1/2 taza de Zanahoria1 3/4 de taza de Jícama1 taza de Pepino13 piezas de Cacahuete tostado sin sal Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.

Lunes	Filete de res en salsa de tomate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 120 gramos de Filete de res1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 1 pieza de Papa cocida1 1/4 de taza de Arroz cocido1 1 taza de Uva verde1 1 cucharada sopera de Aceite1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua.2) En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate.3) Preparar arroz cocido con zanahoria.

Lunes	Jicama con zanahoria
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Zanahoria picada1 taza de Jicama picada1 pieza de Limon2 pieza de Galletas habaneras4 cucharada cafetera de Semillas de hemp Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Lunes	Tostadas de atún
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 lata de Atún en agua drenado1/2 taza de Mezcla de verduras1 cucharada sopera de Aguacate hass1 cucharada cafetera de mayonesa4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer las verduras y drenar el atún.Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.Servir en tostadas con aguacate.

Martes	Tacos de champiñón con aderezo de chipotle
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 1/2 de taza de Champiñón crudo entero5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 pieza de Ajo1/4 de taza de Jugo de naranja natural1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa vegana1/2 de taza de Col morada cruda picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén cocinar los champiñones con el jugo de naranja y agregar un poco de agua hasta que estén suaves.Posteriormente pasarlos a un sartén con un poco de aceite, ajo y hojas de laurel.Mezclar la mayonesa con el chipotle en adobo.Servir en taquitos acompañados de la salsa de chipotle preparada y col morada.

Martes	Quesadilla con aguacate
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light1 1/3 de pieza de Aguacate mediano Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.2. Agregar aguacate.

Martes	Caldo de verduras con pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Arroz cocido1 77.5 gramos de Aguacate mediano1 1/2 pieza de Chayote1 1 pieza de Calabacita alargada cruda1 1 taza de Zanahoria picada cruda1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1 1 pieza de Tortilla de maíz1 3/4 de taza de Melón picado1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado sin azúcar1 1/2 de pieza de Papa cocida Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.3. Acompañar con aguacate y tortilla. Postre: melón picado con coco rallado.

Martes	Jícama, zanahoria y almendras
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de zanahoria1 1 taza de jícama1 10 piezas almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).2. Acompañar con almendras.

Martes

Taquitos de deshebrada

Cena



Ingredientes

- | 1/4 de taza de verduras al gusto
- | 1/4 de taza de salsa casera
- | 2 piezas de tortillas de maíz
- | 60 gramos de Carne para deshebrar

Procedimiento

1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.
2. Preparar los taquitos con las tortillas.
3. Acompañar con salsa casera sin aceite.

Miércoles

Granola-Yogurt Bowl

Desayuno



Ingredientes

- | 94 gramos de Yogurt sin lácteos
- | 18 gramos de Granola con frura seca, baja en grasas
- | 4 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Miércoles

Yogurt con manzana y crema de cacahuete

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.

Miércoles	Muslos de pollo con zanahoria y papa
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de pieza de Jitomate bola1/4 de taza de Zanahoria picada cruda135 gramos de Papa cocida1/2 de taza de Arroz cocido2 piezas de Muslo de pollo crudo sin piel1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Moler el jitomate previamente cocido con agua.Añadir aceite a un sartén grande a fuego medio y agregar el pollo.Condimentar al gusto con ingredientes permitidos. Sellar el pollo por ambos lados.Una vez sellado agregar el jitomate licuado y tapar hasta que esté bien cocido.Añadir papa y zanahoria previamente cocida.Acompañar con arroz.

Miércoles	Yogurt bebible con almendras
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)5 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras.

Miércoles	Sandwich turkey ranch
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Germinado de alfalfa1 Hoja de Lechuga romana1 pieza de Jamon de pavo2 rodajas de Tomate2 piezas de pan de barra3 cucharada sopera de Aderezo ranch3 rodajas de Cebolla30 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Poner a calentar las piezas de pan en el comal.Integrar los vegetales y aderezo.

Jueves	Omelet a la mexicana
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva1 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros1 3 piezas de claras de huevo1 1 1/2 rebanadas de pan integral Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Jueves	Pan con mermelada y queso cottage
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar1 8 piezas de Almendras1 1 rebanada de Pan integral 45kcal1 2 cucharadas soperas Queso cottage Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.2. Acompañar con almendras.

Jueves	Salpicón de res
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada1 1 pieza de Jitomate bola1 3 tazas de Lechuga1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 6 piezas de Tostada de maíz horneada1 1/2 de pieza de Pera1 1/3 de pieza de Aguacate madiano1 132 gramos de Falda de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Jueves

Snack 2

Pan tostado con mantequilla de cacahuete



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.

Jueves

Cena

Quesadillas con aguacate



Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- | 90 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Viernes

Desayuno

Cereal con leche



Ingredientes

- | 1 taza de Leche light
- | 1 taza de Cereal Multibrán Flakes
- | 3 cucharada cafetera de almendra fileteada

Procedimiento

1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Viernes

Batido de almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela* (opcional).

Viernes

Filete de res en salsa de tomate

Comida



Ingredientes

- 1 120 gramos de Filete de res
- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 pieza de Papa cocida
- 1 1/4 de taza de Arroz cocido
- 1 1 taza de Uva verde
- 1 1 cucharada sopera de Aceite
- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda

Procedimiento

- 1) Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua.
- 2) En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate.
- 3) Preparar arroz cocido con zanahoria.

Viernes

Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Cena



Quesadilla flor de calabaza

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1 taza de Flor de calabaza
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 6 piezas de Tortilla delgaditas
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Retirar el tallo, el pistilo y lavar las flores.
2. Agregar un poco de aceite al sartén y añadir la cebolla, dejar acitrionar cuando cambie de color agregar la flor de calabaza.
3. Calentar las tortillas, agregar el queso y el preparado de flor.

Sábado

Desayuno



Omelette con champiñones

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Champiñones rebanados
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Jitomate guaje
- 1 1 pieza de huevo entero
- 3 pieza 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

Snack 1



Paleta de yogurth con granola

Ingredientes

- 1 Canela molida y vainilla al gusto
- 1 1/2 taza de Leche de almendra
- 1 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 madera. Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Sábado	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada									
Comida										
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 2/3 de pieza de aguacate</td><td>1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido</td><td>1 1 taza de ensalada mixta de verduras</td></tr><tr><td>1 1 cucharada de servir de frijoles</td><td>1 1 cucharada cafetera de aceite de canola</td><td>1 1 taza de melón picado</td></tr><tr><td>1 1 pieza de tortilla de maíz</td><td>1 120 gramos de milanesa de pollo</td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.3. Postre: melón picado.	1 2/3 de pieza de aguacate	1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido	1 1 taza de ensalada mixta de verduras	1 1 cucharada de servir de frijoles	1 1 cucharada cafetera de aceite de canola	1 1 taza de melón picado	1 1 pieza de tortilla de maíz	1 120 gramos de milanesa de pollo	
1 2/3 de pieza de aguacate	1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido	1 1 taza de ensalada mixta de verduras								
1 1 cucharada de servir de frijoles	1 1 cucharada cafetera de aceite de canola	1 1 taza de melón picado								
1 1 pieza de tortilla de maíz	1 120 gramos de milanesa de pollo									

Sábado	Galletas marías con yogurt			
Snack 2				
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 3 piezas de Galletas marías</td><td>1 5 piezas de Almendras</td><td>1 70 gramos de Yogurt griego</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.	1 3 piezas de Galletas marías	1 5 piezas de Almendras	1 70 gramos de Yogurt griego
1 3 piezas de Galletas marías	1 5 piezas de Almendras	1 70 gramos de Yogurt griego		

Sábado	Tostadas de aguacate con pollo						
Cena							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1/3 pieza de Aguacate</td><td>1 1 taza de Espinacas</td><td>1 1 pieza de Tomate</td></tr><tr><td>1 2 cucharada cafetera de ajonjolí</td><td>1 3 pieza de Tostadas Horneadas</td><td>1 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén poner a cocinar el pollo.2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.3. Desmenuzar el pollo previamente cocido.4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate y encima el pollo desmenuzado con el ajonjolí.	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 taza de Espinacas	1 1 pieza de Tomate	1 2 cucharada cafetera de ajonjolí	1 3 pieza de Tostadas Horneadas	1 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 taza de Espinacas	1 1 pieza de Tomate					
1 2 cucharada cafetera de ajonjolí	1 3 pieza de Tostadas Horneadas	1 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel					

Domingo	Yogurt con frutos rojos
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 388 1481 520" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 388 1019 464"> 1 1/2 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)<li data-bbox="1092 401 1227 449"> 10 piezas Almendras<li data-bbox="1308 388 1481 464"> 50 gramos de Queso cottage light<li data-bbox="634 495 938 520"> 75 gramos de Yogurt griego <p data-bbox="597 552 727 573">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 577 1430 646" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 577 1076 602">1. Mezclar el yogurt griego con el queso cottage.<li data-bbox="597 602 1430 627">2. Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla.<li data-bbox="597 627 1011 653">3. Usar de topping las almendras picadas.

Domingo	Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 972 711 993">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 997 1502 1045" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 997 857 1045"> 1/4 de pieza de plátano machacado<li data-bbox="922 997 1144 1045"> 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)<li data-bbox="1193 997 1502 1045"> 2 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete <p data-bbox="597 1077 727 1098">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1102 1495 1150" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1102 1495 1127">1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.<li data-bbox="597 1127 862 1152">2. Untar sobre el rice cake.

Domingo	Tostadas de picadillo
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1442 711 1463">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 1467 1518 1654" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1467 883 1516"> 1/3 pieza de Aguacate mediano<li data-bbox="995 1467 1214 1516"> 1 pieza de Jitomate guaje<li data-bbox="1255 1467 1481 1516"> 1/3 de taza de Frijol molido<li data-bbox="634 1547 954 1596"> 6 piezas de Tostada de nopal horneada<li data-bbox="995 1560 1206 1585"> 1 taza de Lechuga<li data-bbox="1255 1547 1518 1596"> 1 cucharada sopera de Crema<li data-bbox="634 1627 938 1652"> 90 gramos de Molida de res <p data-bbox="597 1686 727 1707">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1711 1446 1780" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1711 1166 1736">1) Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.<li data-bbox="597 1736 1446 1761">2) Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.<li data-bbox="597 1761 914 1787">3) Servir con aguacate y crema.

Domingo

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
- 1 3/4 de taza de Zanahoria
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 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.

Domingo

Cena



Quesadillas con aguacate

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas
- 1 90 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.