

Lunes	Rollitos de jamón rellenos de queso
Desayuno 	Ingredientes 1 Chile jalapeño al gusto 1 1/2 pieza de tomate huaje 1 1/2 taza de cebolla 1 1 pieza de Manzana 1 1 rebanada de pan integral 2 pieza de Jamón de pavo 40 gramos de queso panela Procedimiento 1. Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua. 2. Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito. 3. Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos. 4. Acompañar con pan integral. 5. Postre: Una manzana.

Lunes	Quesadillas veganas
Snack 1 	Ingredientes 3 piezas de Tortilla de nopal 30 gramos de Queso de soya Procedimiento 1. Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.

Lunes	Mango-Tofu Bowl
Comida 	Ingredientes 1/3 de taza de Mango picado 3/4 de taza de Arroz cocido 130 gramos de Tofu, firme 2/3 de pieza de Aguacate hass 1 taza de Mezcla de verduras Procedimiento 1. Horenar el tofu con ajo en polvo, salsa de soya y pimienta a 400° F por 30 min o hasta que esté dorado. 2. Servir en un bowl con todos los ingredientes.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 8 piezas de Fresa mediana
- 1 9 piezas de uva
- 1 28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa

Procedimiento

1. Desinfectar la fruta.
2. En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de fruta picada
- 1 4 piezas de Almendras
- 1 125 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 40 gramos de Totopos de maíz horneados
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 45 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada
- 1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.
2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.
3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco

Martes

Snack 1



Ingredientes

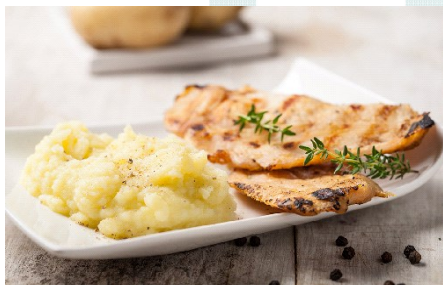
- 1 1/2 taza de Fruta congelada
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Martes

Comida



Ingredientes

- 105 gramos de Milanese de pollo
- 1 pieza de Papa cocida
- 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar la milanese de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.
 - 2) Hervir la papa en agua para preparar el puré.
 - 3) Preparar una ensalada con los vegetales.
- Postre: Fruta picada.

Martes

Snack 2



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

- 1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Martes	Quesadillas griegas		
Cena			
Ingredientes 1 Especies italianas al gusto 1 1/2 pieza de Ajo picado 1 1 taza de Espinacas crudas 1 cucharada sopera de Yogurt griego 1 22.5 gramos de Queso mozzarella light 1 1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas 1 1 1/2 piezas de Tortilla de harina integral			
Procedimiento 1. En un sartén de teflón cocinar el ajo con las espinacas y el tomate. 2. Una vez que estén cocidos los vegetales agregar el queso mozzarella. 3. Formar las quesadillas y cortar por la mitad. 4. Servir acompañadas de un dip natural de yogurt griego con especias.			

Miércoles	Tostadas de aguacate con pollo		
Desayuno			
Ingredientes 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			
Procedimiento 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.			

Miércoles	Canapés de manzana con queso cottage		
Snack 1			
Ingredientes 1 1 pieza de manzana 1 2 cucharada cafetera de coco rallado 1 3 cucharadas soperas queso cottage			
Procedimiento 1. Lavar la manzana y cortar en laminas. 2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado. 3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.			

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 2 cucharada de servir de Lentejas
- 1 2 cucharada sopera de Crema
- 1 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 60 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.

Miércoles

Snack 2



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).

Miércoles

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Zanahoria
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 taza de Brocoli
- 1 1 pieza de Tostada deshidratada
- 1 2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 3 piezas de Espárragos
- 1 60 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. En una vaporera cocinar la papa, zanahoria, brócoli y los espárragos. En un sartén aparte poner a cocer el pollo.
2. En un bowl agregar la cucharada cafetera de mantequilla y agregar los vegetales junto con el pollo.
3. Acompañar con Tostada deshidratada.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Jitomate bola
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 cucharada sopera de guacamole
- 1 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.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 40 gramos de Queso fresco
- 1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía

Procedimiento

1. Picar la fruta, acompañar con queso fresco y chía.

Jueves

Comida



Ingredientes

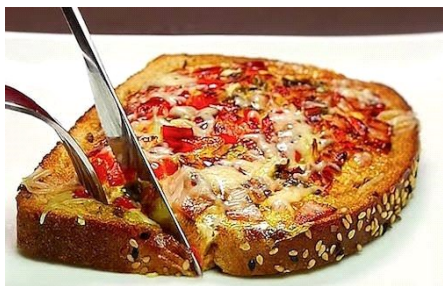
- 1 1/4 de taza de cebolla cocida
- 1 1/2 taza de Salsa casera sin aceite
- 1 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 3 piezas de Tortillas de maíz
- 1 120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel

Procedimiento

1. Asar el pollo.
2. Consumir con los complementos correspondientes.

Jueves

Snack 2



Omellete en Pan

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 1/2 pieza de Pan integral 45 Kcal
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 Piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.
2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.
3. Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza, aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.
4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

Jueves

Cena



Calabacitas con queso y elote

Ingredientes

- 1 cilantro, sal y pimienta al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla
- 1 1/4 taza de Elote desgranado
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Fruta picada
- 1 1 pieza de Tomate huaje
- 3 piezas de Calabaza mediana
- 30 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.

Viernes

Desayuno



Rollitos de jamón rellenos de queso

Ingredientes

- 1 Chile jalapeño al gusto
- 1 1/2 pieza de tomate huaje
- 1 1/2 taza de cebolla
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 1 rebanada de pan integral
- 1 2 pieza de Jamón de pavo
- 40 gramos de queso panela

Procedimiento

1. Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua.
2. Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito.
3. Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos.
4. Acompañar con pan integral.
5. Postre: Una manzana.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 taza de Elote amarillo
- 2 cucharada cafetera de Crema lighth
- 80 gramos de Queso panela
- 2 pieza de Nopal

Procedimiento

1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenas con queso panela y tomate.
2. Agregar elote y crema.

Viernes

Comida



Ingredientes

- salsa teriyaki al gusto
- 1 1/2 taza de zanahoria
- 1 1/2 pieza de Calabacita
- 1 1/2 taza de champiñón cocido
- 1 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



Ingredientes

- jugo de limón al gusto
- 1 taza de zanahoria rallada
- 1 taza de pepino
- 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso
- 9 piezas de pistache

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo.
2. Agregar jugo de limón al gusto.

Viernes	Yakimeshi
Cena 	Ingredientes 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola 1 1/2 de taza de Brócoli crudo 1 1/2 de pieza de Manzana 1 cucharada de servir de Arroz cocido 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda 45 gramos de Milanese de pollo Procedimiento - Picar la milanese en cuadritos y cocinar. - Mezclar en un sartén el arroz con las verduras picadas finamente. - Por último, agregar el pollo y gotitas de salsa de soya baja en sodio si se desea. Postre: Manzana.

Sábado	Sincronizadas
Desayuno 	Ingredientes 1/2 taza de fruta picada 2 rebanadas de Jamón de pavo 30 gramos de queso oaxaca light 1 taza de Espinacas 2 cucharadas soperas de guacamole 1 pieza de Jitomate guaje 4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza) Procedimiento - Calentar las tortillas. - Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas). - Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa. Postre: fruta picada.

Sábado	Pan con mermelada y queso cottage
Snack 1 	Ingredientes 1/2 cucharada soperas de Mermelada baja en azúcar 1 rebanada de Pan integral 45kcal 2 cucharadas soperas Queso cottage 8 piezas de Almendras Procedimiento - Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado. - Acompañar con almendras.

Sábado

Comida



Pollo con ejotes y camote

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1 taza de Ejotes
- 1 3 cucharada cafetera de Aceite
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 1 pieza de Camote

Procedimiento

1. Lavar y cortar el camote en tiras.
2. En un sartén asar el pollo, los ejotes y zanahoria.

Sábado

Snack 2



Verduras con cacahuete

Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1 1/2 taza de Jícama
- 1 1 taza de Pepino
- 1 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal
- 1 1/2 taza de Zanahoria

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado

Cena



Gratinado de brocoli

Ingredientes

- 1 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 2 taza de Brocoli
- 1 7 pieza de Papa Cambray
- 1 45 gramos de Queso oaxaca

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales al gustoEn una vaporera poner los vegetales previamente cortados, cocinar 5 a 10 min junto con la mantequilla.
2. Una ves listos pasarlos a un platoondo y espolvorear el queso y dejar que se derrita.

Domingo	Sushi de nopal
Desayuno	
	Ingredientes 1 cucharada de servir de Frijoles 2 piezas de Nopal 3 piezas de Tortillas delgaditas 4 cucharada cafetera de Crema light 30 gramos de Queso oaxaca Procedimiento - Lavar el nopal y ponerlo a asar en el comal, al mismo tiempo calentar las tortillas de maíz. Poner el nopal primero en seguida la tortilla, untar los frijoles y poner queso Oaxaca deshebrado. - Enrollar los ingredientes de manera que quede como un sushi, para que no se separen poner palillos. - Acompañar con salsa al gusto.

Domingo	Mini pizzas de frutas
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 taza de Fruta Picada 3 piezas de Galletas Marías 3 Piezas de Almendras 35 gramos de Queso panela Procedimiento - Picar la fruta de su preferencia (recomendación). - Kiwi, Blue Berry) Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta. - Acompañar con almendras.

Domingo	Salpichón de pescado
Comida	
	Ingredientes 1/2 de pieza de Chayote crudo 1 pieza de Jitomate bola 1/2 de taza de Arroz cocido 8 piezas de Aceituna verde sin hueso 2 cucharadas cafetera de Aceite 120 gramos de Filete de pescado 1/3 de pieza de Aguacate madiano 2 piezas de Tostada de maíz horneada 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada Procedimiento - Hervir el filete de pescado y desmenuzarlo. - Licuar el tomate, creando una salsa y sazonar al gusto - Cocinar el chayote picado en salsa de tomate y agregar las aceitunas y el pescado. - Acompañar con arroz.

Domingo	Verduras con cacahuete		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 Limón al gusto	1 1/2 taza de Jícama	1 1/2 taza de Zanahoria
	1 1 taza de Pepino	1 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal	
Procedimiento			
1. Mezclar todos los ingredientes.			

Domingo	Sincronizadas		
Cena			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de fruta picada	1 1 taza de Espinacas	1 1 pieza de Jitomate guaje
	1 2 rebanadas de Jamón de pavo	1 2 cucharadas soperas de guacamole	1 4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)
Procedimiento			
1. Calentar las tortillas.			
2. Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas).			
3. Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.			
4. Postre: fruta picada.			