

Lunes	Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de Aguacate1 rebanada de Jamón de pavo1 taza de Espinacas crudas2 rebanadas de Pan integral (45 calorías por pieza)2 piezas de Clara de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar las claras de huevo con jamón.Colocar sobre el pan.Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

Lunes	Rice cake con fresa y cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Galletas de arroz1/4 de taza de Fresa rebanada1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete2 cucharadas soperas de Requesón promedio Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Lunes	ensalada César
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de croutones (bajos en grasa)1/4 de taza de elote desgranado1 cucharada soperas de aderezo César1 pieza de pera3 tazas de lechuga Italiana6 piezas de jitomate cherry120 gramos de Milanesa de pollo en tiras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer la milanesa de pollo en tiras y reservar.Cortar los vegetales.Mezclar en un bowl y agregar los croutones y el aderezo tipo César.Postre: Una pera.

Lunes

Galletas, manzana y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de Manzana
- 1 1/2 piezas de Galletas María
- 8 piezas de Almendra

Procedimiento

- Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Lunes

Pan tostado con frijoles y aguacate

Cena



Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1/2 taza de Melón
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)

Procedimiento

- Tostar el pan.
- Untar los frijoles.
- Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.
- Cortar el melón en cuadros.

Martes

Papas en salsa

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 pieza de Papa
- 1/2 pieza de tomate bola
- 1 taza de espinacas
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 20 gramos de queso panela rallado

Procedimiento

- Cocer el tomate y licuar para hacer una salsa.
- Condimentar al gusto.
- Picar la papa en cubitos y cocinar en un sartén antiadherente.
- Una vez bien cocida agregar la salsa de tomate y las espinacas.
- Servir acompañado de queso panela rallado, aguacate y frijoles.

Martes	Pudin de chía con fresas
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos1 1/4 de taza de Leche de soya1 1/4 de taza de Fresa rebanada1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Martes	Flautas de pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 hojas Lechuga1 150 gramos de Pechuga de pollo1 2 cucharada sopera de Frijoles molidos1 5 piezas de Tortillas delgaditas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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	Uvas congeladas
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Uvas congeladas1 7 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar la fruta con almendras.

Martes

Quesadillas veganas con espinaca

Cena



Ingredientes

- | 20 gramos de Queso de soya
- | 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- | 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- | 1 pieza de Tortilla de nopal
- | 2 cucharadas cafetera de Salsa de ajonjolí

Procedimiento

1. Calentar la tortilla y añadir el queso con frijoles y espinacas.
2. Acompañar con salsa.

Miércoles

Nopales con claras

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 taza de Nopal cocido
- | 1 pieza de clara de huevo
- | 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- | 1 piezas de tortilla de maíz
- | 1 cucharada cafetera de aceite de canola

Procedimiento

1. Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.
2. En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.
3. Servir acompañados de frijoles y tortilla.

Miércoles

Canapés de manzana con queso cottage

Snack 1



Ingredientes

- | 3/4 de pieza de manzana
- | 1 cucharada cafetera de coco rallado
- | 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	Pescado al chipotle con arroz y vegetales
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Chile chipotle seco1 1/2 de taza de Arroz cocido1 1/4 de taza de Chícharo cocido sin vaina1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda1 5 cucharadas sopera de Crema ácida1 100 gramos de Filete de pescado1 1/2 de taza de Fruta picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la crema con chile chipotle y servir sobre el filete de pescado a la plancha.2. Acompañar con arroz y verduras.

Miércoles	Berry smoothie bowl
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 38 gramos de Yogurt sin lácteos1 30 gramos de Blueberries congeladas1 1 cucharada cafetera de Semilla de hemp Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.

Miércoles	Ensalada de aguacate con pollo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Pepino sin semilla1 1/2 pieza de Tomate1 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp1 3 cucharada sopera de Queso cottage1 11/2 piezas de Pan tostado1 11/2 cucharada cafetera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar los vegetales.2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con galletas habaneras.

Jueves	Sándwich de jamón de pavo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 pieza de Jitomate guaje1/2 taza de Espinacas1 rebanada de Jamón de pavo2 rebanada de Pan integral 45 kcal20 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar un sándwich con todos los ingredientes.

Jueves	Ensalada de frutas y queso
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de taza de Fruta picada40 gramos de Queso fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar la fruta y acompañar con queso fresco.

Jueves	Tacos de lenteja
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 cucharada sopera de Crema2 cucharada de servir de Lentejas3 piezas de Tortillas delgaditas45 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.Una ves lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

Jueves

Chocolate, galletas marías con queso crema

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de leche light
- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
- 2 piezas de Galletas marías

Procedimiento

1. Mezclar la leche con el cacao.
2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

Jueves

Queso panela guisado

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1 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

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

Viernes

Sándwich de huevo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Jitomate bola
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo
- 1 cucharada sopera de guacamole
- 2 rebanadas de Pan integral (45 calorías por pieza)

Procedimiento

1. Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.
2. Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1 1/2 taza de fresa picada
- 1 1/2 cucharada cafetera de nuez picada
- 2 cucharadas soperas de yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Fresas con yogurt griego y nuez

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Cebolla picada
- 1 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1 taza de Lechuga picada
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 2 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas
- 1 20 gramos de Queso panela
- 1 90 gramos de Pechuga de pollo deshebrada

Procedimiento

1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.
2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.
3. Postre: manzana.

Tostadas con pollo y frijoles

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Uva
- 1 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa
- 1 30 gramos de Pierna de cerdo
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.
- 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.
- 3) Servir acompañado de uvas.

Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo

Viernes	Huarache de nopal con frijoles
<p data-bbox="305 279 383 310">Cena</p> 	<p data-bbox="597 388 711 411">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 411 1479 520" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 411 911 464"> 1 cucharada de servir de Frijoles<li data-bbox="997 411 1256 464"> 1 cucharada sopera de crema<li data-bbox="1333 411 1479 464"> 2 piezas de Nopal <li data-bbox="634 495 943 520"> 15 gramos de Queso panela <p data-bbox="597 552 727 575">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 575 1073 627" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 575 889 600">1. Asar los Nopales en comal.<li data-bbox="597 600 1073 627">2. Untar los frijoles , espolvorear queso y crema.

Sábado	Tostadas de rajas
<p data-bbox="272 829 415 861">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 888 711 911">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 911 1479 1073" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 911 873 984"> 3/4 de pieza de Chile poblano<li data-bbox="922 911 1214 984"> 3 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio<li data-bbox="1268 911 1479 995"> 2 disparos de un segundo Aceite en spray <li data-bbox="634 1020 862 1073"> 2 piezas de Tostada de maíz horneada <p data-bbox="597 1104 727 1127">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1127 1138 1226" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1127 1003 1152">1. Asar el chile poblano y cortar en rajas.<li data-bbox="597 1152 1089 1178">2. En un sartén calentar el aceite y añadir el chile.<li data-bbox="597 1178 1138 1203">3. Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).<li data-bbox="597 1203 1036 1226">4. Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.

Sábado	Energy balls
<p data-bbox="289 1379 399 1411">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 1463 711 1486">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 1486 1523 1625" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1486 873 1539"> 37 gramos de Yogurt sin lácteos<li data-bbox="922 1486 1170 1539"> 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena<li data-bbox="1230 1486 1523 1539"> 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete <li data-bbox="634 1570 873 1625"> 1 cucharada cafetera de Cococa en polvo <p data-bbox="597 1656 727 1680">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1680 1458 1753" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1680 1458 1732">1. Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena).<li data-bbox="597 1732 1052 1753">2. Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.

Sábado	Rajas con atún, panela y crema
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Chile poblano1/2 taza de elote amarillo desgranado1 lata de lata de atún en agua1 pieza de manzana2 cucharadas soperas de crema ligera2 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas10 gramos de queso panela <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cortar el chile poblano previamente desvenado, en rajas.En un sartén cocinar el chile con el atún.Agregar el queso panela, elote y crema.Servir en tostadas.Postre: manzana picada.

Sábado	Sweet rice cake
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Fresa rebanada1 pieza de Rice cake18 gramos de Requesón promedio1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Añadir toppings de requesón, mantequilla de maní y fresas al rice cake.

Sábado	Huevo revuelto con champiñones y jugo de naranja
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Jugo de naranja1 taza de Champiñones1 cucharada cafetera de Aceite2 piezas de Tortillas delgadas3 piezas de Claras de huevo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar los champiñones. En un sartén agregar el aceite y dorar los champiñones.Agregar las claras de huevo y revolver.Una vez listo acompañar con tortillas y jugo de naranja.

Domingo	Migas con huevo						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 401 708 422">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 426 878 447">1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="959 426 1195 447">1/2 pieza de Jitomate</td><td data-bbox="1325 426 1520 447">1 pieza de Huevo</td></tr><tr><td data-bbox="634 485 919 506">1 pieza de Clara de huevo</td><td colspan="2" data-bbox="959 485 1276 506">2 pieza de Tostadas de nopal</td></tr></table> <p data-bbox="597 541 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 564 1114 585">1. Quebrar las tostadas y cocinar junto con el huevo.<li data-bbox="597 588 976 609">2. Acompañar con aguacate y jitomate.	1/3 pieza de Aguacate	1/2 pieza de Jitomate	1 pieza de Huevo	1 pieza de Clara de huevo	2 pieza de Tostadas de nopal	
1/3 pieza de Aguacate	1/2 pieza de Jitomate	1 pieza de Huevo					
1 pieza de Clara de huevo	2 pieza de Tostadas de nopal						

Domingo	Manzana con requesón y nuez de la india			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 982 708 1003">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1008 813 1056">3/4 de pieza de Manzana verde</td><td data-bbox="911 1008 1187 1056">2 cucharadas soperas de Requesón</td><td data-bbox="1227 1008 1479 1056">5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal</td></tr></table> <p data-bbox="597 1087 727 1108">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1110 1146 1131">1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.	3/4 de pieza de Manzana verde	2 cucharadas soperas de Requesón	5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal
3/4 de pieza de Manzana verde	2 cucharadas soperas de Requesón	5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal		

Domingo	Tacos de bistec con papa						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1480 708 1501">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1505 813 1554">1/2 de pieza de Jitomate bola</td><td data-bbox="911 1505 1130 1554">68 gramos de Papa cocida</td><td data-bbox="1219 1505 1520 1547">2 piezas de Tortilla de maíz</td></tr><tr><td data-bbox="634 1600 862 1621">90 gramos de Bistec</td><td data-bbox="911 1585 1154 1633">1 cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="1219 1585 1487 1633">2 cucharadas soperas de Guacamole</td></tr></table> <p data-bbox="597 1669 727 1690">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1692 967 1713">1. Cocinar la carne y montar taquitos.<li data-bbox="597 1715 1057 1736">2. Acompañar con verdura, papa y guacamole.	1/2 de pieza de Jitomate bola	68 gramos de Papa cocida	2 piezas de Tortilla de maíz	90 gramos de Bistec	1 cucharada cafetera de Aceite	2 cucharadas soperas de Guacamole
1/2 de pieza de Jitomate bola	68 gramos de Papa cocida	2 piezas de Tortilla de maíz					
90 gramos de Bistec	1 cucharada cafetera de Aceite	2 cucharadas soperas de Guacamole					

Domingo

Snack 2

Pan Tostado con Quesoson



Ingredientes

- | 1 pieza de Pan Tostado
- | 2 cucharada sopera de Quesoson

Procedimiento

1. Agregar quesosón a la pieza de pan tostado.

Domingo

Cena

Espagueti cremoso con pollo



Ingredientes

- | 1/2 taza de Espagueti cocido
- | 2 cucharada cafetera de Crema ácida
- | 60 gramos de Pollo desmenuzado

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes y condimentar al gusto.