

Lunes	Tacos de requeson
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de Aguacate hass1/2 pieza de Jitomate1 cucharada de servir de Frijol molido2 cucharadas soperas de Requesón promedio3 piezas de Tortilla de nopal Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón.Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.Acompañar con frijol molido.

Lunes	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.

Lunes	Milanesa de res encebollada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de cebolla en julianas2/3 de pieza de aguacate1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite1 cucharada cafetera de aceite de canola1 pieza de manzana2 piezas tortilla de maíz90 gramos de milanesa de res a la plancha Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.Postre: manzana picada.

Lunes

Snack 2



Fresas con yogurt griego y nuez

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.

Lunes

Cena



Quesadilla flor de calabaza

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Flor de calabaza
- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 4 piezas de Tortilla delgaditas
- 45 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 acitronar cuando cambie de color agregar la flor de calabaza.
3. Calentar las tortillas, agregar el queso y el preparado de flor.

Martes

Desayuno



Avena pay de manzana

Ingredientes

- 1 Canela y vainilla al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 taza de Manzana verde
- 7 piezas de Mitades de corazón de nuez
- 75 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.
3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.

Martes

Coctel de frutas y almendras

Snack 1



Ingredientes

- | 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- | 8 piezas de almendras

Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

Martes

Pollo con champiñones y arroz

Comida



Ingredientes

- | 1/2 de taza de Arroz salvaje cocido
- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 3 tazas de Champiñon crudo rebanado
- | 3 cucharadas sopera de Crema ácida
- | 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- | 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

1. Cortar el pollo en cubos y cocinarlo.
2. Agregar la crema y champiñones.
3. Acompañar con arroz salvaje.

Martes

Verduras con cacahuete

Snack 2



Ingredientes

- | Limón al gusto
- | 1/2 taza de Pepino
- | 1/2 taza de Zanahoria
- | 9 piezas de Cacahuete tostado sin sal
- | 1/2 taza de Jícama

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Martes

Quesadillas con espinacas

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Espinaca
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 5 pieza de Tortillas delgaditas
- 45 gramos de Queso oaxaca lighth

Procedimiento

1. Poner a calentar las tortillas y agregar el queso junto con la espinaca.
2. Acompañar con guacamole.

Miércoles

Tacos mexicanos

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 de taza de Uva
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 45 gramos de Molida de res
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de pieza de Jitomate

Procedimiento

1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.
 2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz.
- Postre: uvas.

Miércoles

Manzana con requesón y nuez de la india

Snack 1



Ingredientes

- 3/4 de pieza de Manzana verde
- 2 cucharadas soperas de Requesón
- 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Procedimiento

1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Miércoles	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico														
<p data-bbox="289 338 396 369">Comida</p> 	<p data-bbox="592 277 711 300">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 302 797 352">1 60 gramos de Quinoa</td> <td data-bbox="878 302 1122 352">1 1/2 de pieza de Limón</td> <td data-bbox="1219 302 1528 352">1 120 gramos de Milanesa de pollo cruda</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 394 797 424">1 1 pieza de Ajo</td> <td data-bbox="878 394 1187 424">1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva</td> <td data-bbox="1219 394 1507 424">1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 466 748 516">1 1 taza de Lechuga</td> <td data-bbox="878 466 1179 516">1 4 piezas de Jitomate cereza</td> <td data-bbox="1219 466 1479 516">1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 558 797 609">1 20 gramos de Queso fresco</td> <td data-bbox="878 558 1089 609">1 1/2 de taza de Uva</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="592 632 727 655">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 657 1495 707">1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón. <li data-bbox="592 709 1495 760">2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras. <li data-bbox="592 762 911 791">3) Cortar el queso en cuadritos. <li data-bbox="592 793 1247 823">4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico. <li data-bbox="592 825 1495 854">5) En un bowl colocar la lechuga picada el el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima. 			1 60 gramos de Quinoa	1 1/2 de pieza de Limón	1 120 gramos de Milanesa de pollo cruda	1 1 pieza de Ajo	1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico	1 1 taza de Lechuga	1 4 piezas de Jitomate cereza	1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado	1 20 gramos de Queso fresco	1 1/2 de taza de Uva	
1 60 gramos de Quinoa	1 1/2 de pieza de Limón	1 120 gramos de Milanesa de pollo cruda													
1 1 pieza de Ajo	1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico													
1 1 taza de Lechuga	1 4 piezas de Jitomate cereza	1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado													
1 20 gramos de Queso fresco	1 1/2 de taza de Uva														

Miércoles	Mug Cake Frutos Rojos								
<p data-bbox="289 951 396 982">Snack 2</p> 	<p data-bbox="592 1010 711 1033">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1035 911 1085">1 27 gramos de Blueberries</td> <td data-bbox="1024 1035 1268 1085">1 1/4 de taza de Avena en hojuelas</td> <td data-bbox="1317 1035 1511 1085">1 1 pieza de Clara de huevo</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1127 922 1178">1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="592 1201 727 1224">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 1226 959 1255">1. Muele la avena para formar harina. <li data-bbox="592 1257 1507 1308">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). <li data-bbox="592 1310 1393 1339">3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido. <li data-bbox="592 1341 1024 1371">4. Agregar de topping crema de cacahuete. 			1 27 gramos de Blueberries	1 1/4 de taza de Avena en hojuelas	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete		
1 27 gramos de Blueberries	1 1/4 de taza de Avena en hojuelas	1 1 pieza de Clara de huevo							
1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete									

Miércoles	Overnight oats con chocolate								
<p data-bbox="305 1501 380 1533">Cena</p> 	<p data-bbox="592 1585 711 1608">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1610 846 1661">1 cocoa sin azúcar al gusto</td> <td data-bbox="894 1610 1154 1661">1 1/2 taza de Hojuelas de avena</td> <td data-bbox="1219 1610 1495 1661">1 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1703 829 1732">1 4 piezas de fresas</td> <td data-bbox="894 1703 1138 1732">1 9 piezas de Almendras</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="592 1755 727 1778">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 1780 1490 1831">1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt, cocoa y un chorrito de agua. <li data-bbox="592 1833 938 1862">2. Dejar reposar en el refrigerador. <li data-bbox="592 1864 1279 1894">3. Por la mañana, agregar almendras y la fruta fresca antes de servir. 			1 cocoa sin azúcar al gusto	1 1/2 taza de Hojuelas de avena	1 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa	1 4 piezas de fresas	1 9 piezas de Almendras	
1 cocoa sin azúcar al gusto	1 1/2 taza de Hojuelas de avena	1 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa							
1 4 piezas de fresas	1 9 piezas de Almendras								

Jueves	Panela asada con verduras
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de cucharada sopera de Guacamole1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada1 pieza de Pimiento verde crudo chico60 gramos de Queso panela1 pieza de Tortilla de maíz Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Rebanar el queso en lamina y ponerlo a cocer en un sartén antiadherente y dejar que tome un color dorado.2. Acompañar con pimiento y cebolla cocinados al sartén. Postre: durazno.

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">1. Picar la fruta y acompañar con queso fresco.

Jueves	Filete de pescado en salsa de tomate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate hass1 taza de mezcla de verduras1 pieza de jitomate bola (para salsa)1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite)1 cucharada cafetera de mantequilla2 cucharada de servir de arroz integral2 piezas de tostadas de maíz horneadas120 gramos de filete de pescado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar el tomate para la salsa y hervir.2. Una vez que la salsa este un poco espesa, agregar el filete de pescado con las verduras, la mantequilla y cocinar por 20 minutos a fuego medio.3. Servir en tostadas de maíz con aguacate.4. Acompañar con frijoles y arroz.

Jueves	Sweet rice cake
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/4 de taza de Fresa rebanada 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete 1 pieza de Rice cake 18 gramos de Requesón promedio <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Añadir toppings de requesón, mantequilla de maní y fresas al rice cake.

Jueves	Tinga de pollo
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Jitomate bola 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1/4 de cucharada cafetera de Aceite 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada 2 piezas de Tostada de maíz horneada 1 taza de Lechuga 1/3 de pieza de Aguacate madiano <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer el pollo en una olla. Reservar el caldo y desmenuzar. 2. Para el caldo se licúa el jitomate con la mita de la porción de cebolla, el ajo y el chipotle al gusto en una taza de caldo de pollo. 3. Colocar en un sartén el resto de la porción de cebolla fileteada y sofreír con el aceite, agregar el caldo y el pollo. 4. Servir en tostadas con aguacate y lechuga.

Viernes	Chilaquiles light
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/3 de pieza de Aguacate mediano 1 cucharada de servir de Frijol molido 3 tazas de Totopos horneados Susalia 30 gramos de Pechuga de pollo sin piel 1 pieza de Jitomate <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar en un sartén los totopos. 2. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén. 3. Integrar el pollo desmenuzado. 4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.

Viernes

Plátano con queso cottage y almendra

Snack 1



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.

Viernes

Cazuela de pollo con edamames

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1 taza de Edamames
- 1 2 taza de Coliflor
- 1 2 cucharada de servir de Arroz
- 1 2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 cucharada cafetera de Aceite de soya
- 1 4 cucharada cafetera de Ajonjolí
- 1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar los vegetales y cortarlos al gusto, poner a cocer en agua los edamames por 5 min y colarlos.
2. En un sartén aparte poner a cocer el pollo (en cubos, o tiras) e integrar los vegetales previamente cortados, agregar la salsa de soya y condimento al gusto.
3. Tostar el ajonjolí, y esparcirlo junto con los edamames.
4. Acompañar con arroz.

Viernes

Ensalada de frutas y queso

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 40 gramos de Queso fresco

Procedimiento

1. Picar la fruta y acompañar con queso fresco.

Viernes

Ensalada de aguacate con pollo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pepino sin semilla
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 4 cucharada sopera de Queso cottage
- 2 cucharada cafetera de Guacamole
- 1 1/2 piezas de Pan tostado

Procedimiento

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.

Sábado

Durazno-Maple Oats

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Leche de soya
- 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras
- 1/2 de pieza de Durazno amarillo

Procedimiento

1. Cocer la avena con la leche a fuego medio - bajo, añadir canela (opcional).
2. Añadir toppings de durazno, mantequilla de almendras y maple sin azúcar (opcional).

Sábado

Smoked salmon rice cake

Snack 1



Ingredientes

- 2 piezas de Galleta de arroz
- 27 gramos de Salmón ahumado
- 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

Sábado	Chop suey
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> salsa de soya al gusto 1/2 taza de elote amarillo desgranado 2 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva diente de ajo picado al gusto 1 taza de garbanzo cocido 1/3 de taza de germen de soya 1 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Sofreír en un sartén el aceite de oliva con la cebolla y el ajo.2. Cuando la cebolla se vuelva translúcida agregar el resto de los ingredientes.3. Agregar la salsa de soya con un poco de agua y tapar durante 8 minutos.

Sábado	Durazno y almendras
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 2 piezas de Durazno prisco 7 piezas de Almendra Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar la fruta con almendras.

Sábado	Taquitos de camarón y queso
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 2 cucharadas soperas de Guacamole 30 gramos de Queso Oaxaca light 3 pieza de tortillas de nopal o de maíz de 20 calorías cada una 40 gramos de camarón fresco 3 piezas de guayaba Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar los camarones en un sartén antiadherente.2. Agregar el queso rallado.3. Servir en taquitos con guacamole.4. Postre: Guayaba.

Domingo	Taqitos de deshebrada
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 388 1490 520" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 388 834 436"> 1/4 de taza de verduras al gusto<li data-bbox="927 388 1094 436"> 1/4 de taza de salsa casera<li data-bbox="1159 388 1490 436"> 4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías <li data-bbox="634 470 862 520"> 60 gramos de Carne para deshebrar <p data-bbox="597 552 727 573">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 577 1130 646" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 577 1130 598">1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.<li data-bbox="597 600 987 621">2. Preparar los taquitos con las tortillas.<li data-bbox="597 623 1013 646">3. Acompañar con salsa casera sin aceite.

Domingo	Salchicha, queso panela y tomate
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 926 711 947">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 951 1490 1062" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 951 915 999"> 1/2 pieza de Salchicha de pavo<li data-bbox="987 951 1133 999"> 1/2 pieza de manzana<li data-bbox="1252 951 1490 999"> 4 piezas de Tomate cherry <li data-bbox="634 1033 943 1062"> 20 gramos de Queso panela <p data-bbox="597 1094 727 1115">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1119 1458 1188" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1119 1458 1161">1. Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry.<li data-bbox="597 1163 878 1188">2. Acompañar con manzana.

Domingo	Tostadas con pollo y frijoles
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1425 711 1446">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 1451 1511 1667" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1451 813 1499"> 1/4 taza de Cebolla picada<li data-bbox="878 1451 1159 1499"> 2/3 de pieza de Aguacate hass<li data-bbox="1219 1451 1511 1499"> 1 cucharada de servir de Frijoles molidos <li data-bbox="634 1533 813 1581"> 1 taza de Lechuga picada<li data-bbox="878 1533 1105 1562"> 1 pieza de Manzana<li data-bbox="1219 1533 1511 1581"> 2 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas <li data-bbox="634 1614 797 1663"> 20 gramos de Queso panela<li data-bbox="878 1614 1170 1663"> 90 gramos de Pechuga de pollo deshebrada <p data-bbox="597 1698 727 1719">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1724 1154 1793" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1724 1013 1745">1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.<li data-bbox="597 1747 1154 1768">2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.<li data-bbox="597 1770 792 1793">3. Postre: manzana.

Domingo

Snack 2

Canapés de manzana con queso cottage



Ingredientes

- 1 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.

Domingo

Cena

Tartina de cebolla, espárragos y requesón



Ingredientes

- 1/2 taza de Cebolla
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Pan integral 45 kcal
- 4 cucharada sopera de Requeson
- 6 piezas de Espárragos

Procedimiento

1. En el sartén poner a acitronar la cebolla hasta quedar dorado, añadir los espárragos y dejarlos cocinar.
2. Calentar la pieza de pan y servir la cebolla, el requesón y los espárragos.