

Lunes	Cruji-Sándwich
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Jitomate1 1/2 taza de Lechuga1 rebanada de Jamón de pavo7 pieza de Galleta salada1 cucharada cafetera de Mayonesa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Untar con mayonesa las galletas.Poner el jamón y vegetales por encima y cubrir con otro pedazo de galleta.

Lunes	Jitomate relleno de atún
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">perejil finamente picado al gusto1 1/3 de pieza de lata de atún drenado1/2 cucharada cafetera de mayonesa1 pieza de jitomate guaje2 piezas de naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.Postre: naranja.

Lunes	Picadillo fácil
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de pieza de Jitomate bola90 gramos de Molida de res170 gramos de Papa cocida1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Moler el jitomate previamente cocido con agua.Cocinar en un sartén con aceite la carne con la papa previamente cocida y el jitomate.Acompañar con tortillas.

Lunes	Mug-Cake
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto1 1/4 pieza de Plátano maduro1 1 pieza de Clara de huevo1 18 gramos de Avena <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. En una taza, machacar el plátano con un tenedor.2. Agregar la clara, avena y condimentos al gusto.3. Mezclar bien.4. Meter al microondas por 2 o 3 minutos.

Lunes	Huevo revuelto y licuado de fruta
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 70 mililitros de Leche Deslactosada light1 3/4 de taza de Fruta picada1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 1 rebanada de Pechuga de pavo1 1 pieza de Huevo fresco1 2 disparos de un segundo Aceite en spray <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Licuar fruta permitida con leche y servir frío.2. Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray.3. Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.

Martes	Quesadillas italianas
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido1 1 pieza de Tortilla de harina1 1 pieza de Jitomate deshidratado1 1/2 de cucharada sopera de Aguacate mediano <p>Procedimiento</p> <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.

Martes

Melón y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

- Acompañar la fruta con almendras.

Martes

Pechuga de pollo con arroz y verduras

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Mezcla de verduras
- 3/4 taza de Arroz cocido
- 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 cucharada cafetera de Aceite de canola

Procedimiento

- Preparar la pechuga de pollo a la plancha.
- Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

Martes

Uvas congeladas

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Uvas congeladas
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

- Acompañar la fruta con almendras.

Martes

Huevo con chorizo de champiñón

Cena



Ingredientes

- 1 Chile ancho y especias al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3/4 taza de Champiñón crudo
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 pieza de Claras de huevo
- 1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Picar finamente los champiñones y guisar con chile ancho y especias.
2. Dejar que seque bien.
3. Agregar el huevo y revolver.
4. Acompañar con tortillas y aguacate.

Miércoles

Fresas con yogurt griego y almendras

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Yogur griego sin azúcar
- 1 1 taza de Fresa picada
- 1 7 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Servir la fruta con yogurt y almendras.

Miércoles

Camote con queso

Snack 1



Ingredientes

- 1 53 gramos de Camote cocido
- 1 4 cucharadas cafetera de Queso vegano unttable

Procedimiento

1. Cocer el camote con tu método de cocción saludable preferido (hervido, al horno, asado, etc).
2. Montar el camote y coronar con queso vegano de tu preferencia, sal de ajo y finas hierbas* (opcional).

Miércoles	Pollo en salsa verde con arroz	
Comida		
		
Ingredientes		
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Arroz	1 3/4 taza de Fruta
1 1 taza de Salsa verde casera	1 150 gramos de Pechuga de pollo	
Procedimiento		
1. Cocinar el pollo a la plancha y mezclar con la salsa verde. 2. Acompañar con arroz y aguacate. 3. Servir fruta como postre.		

Miércoles	Elote preparado	
Snack 2		
		
Ingredientes		
1 1 cucharada cafetera de Crema ligera	1 1 1/2 pieza de Elote entero	1 30 gramos de Queso panela rallado
Procedimiento		
1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.		

Miércoles	Portobello relleno de Quinoa	
Cena		
		
Ingredientes		
1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 2 pieza de Portobello	1 30 gramos de Quinoa
1 45 gramos de Queso Oaxaca light		
Procedimiento		
1. Lavar y limpiar los champiñones. 2. En un sartén a fuego medio, poner la cucharadita de aceite y colocar el portobello a cocinar por cada lado hasta que estén ligeramente dorados. 3. Preparar la quinoa y una ves lista vaciarlo al portobello y espolvorear queso Oaxaca y dejar derretir.		

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Chile poblano
- 1 cucharada sopera de Crema light
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Partir el queso panela en cuadritos Poner el chile poblano en la lumbre y después quitarle las semillas y partiéndolo en rajas Poner los ingredientes en un sartén a guisar y agregar la crema Hacer los taquitos con el guiso.

Tacos de rajas con queso panela

Jueves

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).

Smoked salmon rice cake

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 164 gramos de Arroz cocido
- 90 gramos de Salmón
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Cocinar el salmón a fuego medio.
2. Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.

Bowl de salmón

Jueves

Snack 2



Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Ingredientes

- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 cucharada sopera de plátano machacado
- 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
- Untar sobre el rice cake.

Jueves

Cena



Huarache de nopal con frijoles

Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijoles
- 2 piezas de Papa de galeana
- 1 cucharada sopera de crema
- 30 gramos de Queso panela
- 2 piezas de Nopal

Procedimiento

- Asar los Nopales en comal.
- Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.
- Acompañar con papa de galeana.

Viernes

Desayuno



Avena con frambuesa

Ingredientes

- 1/2 de taza de Frambuesa
- 3 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 3/4 de taza de Avena cocida
- 1/3 de taza de Queso cottage

Procedimiento

- Cocinar la avena a fuego medio y agregar canela y endulzante permitido (opcional).
- Emplatarse la avena, añadir el queso cottage y toppings de frambuesa y crema de cacahuete.

Viernes

Rice cake con fresa y cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Galletas de arroz
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 2 cucharadas sopera de Requesón promedio

Procedimiento

- Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Viernes

Filete de pescado en salsa de tomate

Comida



Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate hass
- 1 taza de mezcla de verduras
- 1 pieza de jitomate bola (para salsa)
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite)
- 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 2 cucharada de servir de arroz integral
- 2 piezas de tostadas de maíz horneadas
- 120 gramos de filete de pescado

Procedimiento

- Licuar el tomate para la salsa y hervir.
- 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.
- Servir en tostadas de maíz con aguacate.
- Acompañar con frijoles y arroz.

Viernes

Nachos ligeros con guacamole

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 20 gramos de queso panela desmoronado
- 40 gramos de totopos de nopal horneados

Procedimiento

- Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.
- Servir con totopos horneados.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Lechuga
- 1 45 gramos de Milanesa de res
- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada

Procedimiento

1. Cocinar la carne en un sartén con aceite.
2. Picar la carne y montar tostadas junto con la verdura picada.
3. Acompañar con una mandarina.

Tostadas de res

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 pieza de Pan integral
- 1 2 pieza de Clara de huevo
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1 pieza de Jitomate

Procedimiento

1. Cocinar las claras como huevo revuelto.
2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).
3. Por último, poner encima el aguacate y acompañar con salsa casera de jitomate.

Molletes con huevo

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 10 gramos de Queso panela
- 1 1 cucharada cafetera de Queso crema
- 1 4 piezas de Galletas habaneras integrales

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Galletas con jamón y queso panela

Sábado	Pollo relleno de champiñones y espinacas
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Salsa marinara casera al gusto1 1/2 taza de Champiñón crudo30 gramos de Queso Oaxaca light1 cucharada sopera de Aceite2 taza de Espinacas135 gramos de Milanesa de pollo1 1 taza de Fruta2 rebanada de Pan tostado 40kcal
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Guisar las espinacas junto con los champiñones con 1/2 cucharada de aceite.2. Rellenar la milanesa de pollo con las verduras y queso y hacer un rollito sujetado por palillos.3. Poner en un sartén con 1/2 cucharada de aceite.4. Servir con la salsa marinara por encima, acompañar con pan tostado y fruta como postre.

Sábado	Garbanzos rostizados
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Ajo y paprika en polvo al gusto3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva60 gramos de Garbanzo cocido
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva.2. Hornear a 170 °C por 25 minutos.3. Retirar del horno y agregar los condimentos.4. Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.

Sábado	Portobellos rellenos al horno
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Jitomate2 pieza de Portobellos1 1 taza de Espinacas90 gramos de Pollo desmenuzado1 1 cucharada sopera de Aceite de oliva
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Guisar el pollo con aceite de oliva, jitomate y espinacas.2. Servir sobre los portobellos y hornear por 15 minutos.

Domingo	Licuado tropical
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 415 711 436">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 436 1490 520" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 436 862 457"> 1/4 pieza de Plátano<li data-bbox="935 436 1138 457"> 1/3 taza de Avena<li data-bbox="1203 436 1490 457"> 1/2 taza de Mango picado <li data-bbox="634 495 862 516"> 1 taza de Leche light <p data-bbox="597 552 727 573">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 573 911 594" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 573 911 594">1. Licuar todos los ingredientes.

Domingo	Bocaditos de brocoli
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 928 711 949">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 949 1490 1087" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 949 846 970"> 1/2 taza de Brocoli<li data-bbox="911 949 1182 1001"> 1 cucharada cafetera de Mantequilla<li data-bbox="1252 949 1490 1001"> 3 pieza de Galletas Habaneras <li data-bbox="634 1033 862 1087"> 40 gramos de Queso panela <p data-bbox="597 1119 727 1140">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1140 1263 1192" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1140 1263 1161">1. Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla.<li data-bbox="597 1161 1138 1192">2. Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.

Domingo	Pastel de carne
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1432 711 1453">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 1453 1523 1591" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1453 829 1474"> 1/4 taza de Arroz<li data-bbox="935 1453 1187 1505"> 1/2 taza de Zanahoria rallada<li data-bbox="1252 1453 1523 1505"> 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile <li data-bbox="634 1537 862 1591"> 1 pieza de Calabacita rallada<li data-bbox="935 1537 1154 1591"> 1 pieza de Clara de huevo<li data-bbox="1252 1537 1523 1591"> 150 gramos de Molida de res <p data-bbox="597 1623 727 1644">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1644 1474 1791" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1644 889 1665">1. Acitronar la cebolla y el ajo.<li data-bbox="597 1665 1474 1686">2. Mezclar en un recipiente las verduras ralladas, cebolla, clara de huevo y carne molida.<li data-bbox="597 1686 792 1707">3. Sazonar al gusto.<li data-bbox="597 1707 1187 1728">4. Pasar la mezcla a un pedazo de papel aluminio y enrollar.<li data-bbox="597 1728 1166 1749">5. Poner en una charola y hornear por 45 minutos a 180°.<li data-bbox="597 1749 841 1770">6. Acompañar con arroz.

Domingo

Plátano con queso cottage y almendra

Snack 2



Ingredientes

- | 1/3 de pieza de plátano
- | 1 cucharada cafetera de almendra fileteada
- | 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

Ensalada de aguacate

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Lavar los vegetales y cortarlos al gusto.
2. En un bowl mezclar el pepino, tomate, guacamole y semillas de hemp.
3. Untar al pan tostado el queso cottage.