

Lunes	Quesadillas con frijoles
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 cucharada de servir de Frijol molido 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.2. Servir con guacamole.

Lunes	Yogurt con granola y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa 5 piezas de Almendras 75 gramos de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.

Lunes	Pollo con Tomates
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Cebolla blanca 1 pieza de Tomate 1 taza de Arroz 11/2 cucharada cafetera de Mantequilla 21/2 cucharada sopera de Queso crema 125 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y rebanar la cebolla.2. Cortar el tomate en rebanadas grandes.3. En un sartén agregar la mantequilla y acitronar la cebolla.4. Una vez acitronada la cebolla agregar el pollo y al final el tomate.5. Acompañar con arroz y queso crema.

Lunes	Toronja con almendras
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Toronja3 cucharada sopera de Queso cottage10 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Lunes	Quesadillas con frijoles
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada de servir de Frijol molido1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.2. Servir con guacamole.

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 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa vegana1/4 de taza de Jugo de naranja natural1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo1/2 de taza de Col morada cruda picada1 pieza de Ajo1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) En un sartén cocinar los champiñones con el jugo de naranja y agregar un poco de agua hasta que estén suaves.2) Posteriormente pasarlos a un sartén con un poco de aceite, ajo y hojas de laurel.3) Mezclar la mayonesa con el chipotle en adobo.4) Servir en taquitos acompañados de la salsa de chipotle preparada y col morada.

Martes

Brochetas de frutas con queso

Snack 1



Ingredientes

- 1 12 piezas de uva
- 1 12 piezas de Fresa mediana
- 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.

Martes

Tostadas de ceviche de pescado

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 1 3/4 taza de Jugo de limón
- 1 1 pieza de Aguacate hass
- 1 1 taza de coctel de frutas (mezcla de frutas)
- 1 5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas
- 1 200 gramos de Filete de pescado cortado en cubos

Procedimiento

1. Cortar el pescado en cubos y dejar reposar como mínimo dos horas en el jugo de limón en el refrigerador.
2. Servir en tostadas con aguacate y acompañar con pico de gallo al gusto.

Martes

Manzana y jamón de pechuga de pavo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 1/2 piezas de manzana
- 1 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Martes

Granola-Yogurt Bowl

Cena



Ingredientes

- 1 94 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 18 gramos de Granola con fruta seca, baja en grasas
- 1 4 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Miércoles

Tostadas de rajás

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 pieza de Chile poblano
- 1 3 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 30 gramos de Pechuga sin piel deshebrada

Procedimiento

1. Asar el chile poblano y cortar en rajás.
2. En un sartén calentar el aceite y añadir el chile y el pollo previamente cocido.
3. Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).
4. Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.

Miércoles

Parfait de piña

Snack 1



Ingredientes

- 1 42 gramos de Piña picada
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 3 cucharadas sopera de Queso cottage
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Picar la piña.
2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).

Miércoles	Milanesa de res con espagueti
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Mezcla de verduras1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema1 161 gramos de Espagueti integral cocido1 105 gramos de Milanesa de res1 1 1/2 de pieza de Chile poblano1 1/4 de taza de Leche Lala Light1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Preparar la milanesa a la plancha.2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).3) Acompañar con verduras.

Miércoles	Oat milk latte + fruta
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de Leche de avena1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete1 1/2 de taza de Café negro1 1/4 de taza de Fruta picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).2. Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.3. Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.

Miércoles	Huarache de nopal con frijoles
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 1/2 cucharada de servir de Frijoles1 1 1/2 cucharada sopera de crema1 2 piezas de Nopal1 30 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Asar los Nopales en comal.2. Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.

Jueves	Omelette con acelgas y jitomate
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de pieza de Jitomate1/2 de taza de Acelga cruda1 pieza de Naranja2 piezas de Tortilla de maíz2 piezas de Clara de huevo1 cucharada cafetera de Aceite de oliva1 pieza de Huevo entero fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén calentar el aceite.Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

Jueves	Yogurt con chocolate y fresas
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Cocoa sin azúcar al gusto6 piezas de Almendras8 1/2 piezas de Fresa entera mediana60 mililitros de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes.

Jueves	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">60 gramos de Quinoa1/2 de pieza de Limón real140 gramos de Milanesa de pollo cruda1 pieza de Ajonjoli3 cucharadas cafetera de Aceite de oliva2 cucharadas cafetera de Vinagreta1 taza de Lechuga8 piezas de Jitomate cereza1 cucharada sopera de Perejil crudo picado20 gramos de Queso fresco1 taza de Uva Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón.En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras.Cortar el queso en cuadritos.Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico.En un bowl colocar la lechuga picada en el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.

Jueves	Postre de melón
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Melón1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado3 cucharadas sopera de Queso cottage14 piezas de Cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar el melón.Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).

Jueves	Salteado de pavo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda2 piezas de Tortilla de maíz64 gramos de Pechuga de pavo3 cucharadas cafetera de Aceite de oliva1 pieza de Naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar la verdura y saltearla en un sartén con mantequilla.Agregar la pechuga de pavo y cocinar a fuego medio.Acompañar con tortillas y una naranja.

Viernes	Taquitos de huevo a la mexicana
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de pieza de Jitomate bola1 pieza de Chile jalapeño4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías2 piezas de Clara de huevo4 disparos de un segundo Aceite en spray1 1/2 de pieza de Naranja1 pieza de Huevo fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén calentar el aceite.Incorporar el jitomate y chile previamente picados.Incorporar el huevo y cocinar.Formar taquitos y acompañar con naranja.

Viernes

Garbanzos rostizados

Snack 1



Ingredientes

- 1 Ajo y paprika en polvo al gusto
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 80 gramos de Garbanzo cocido

Procedimiento

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.

Viernes

Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha

Comida



Ingredientes

- 1 sazónador de pollo al gusto
- 1 1/2 taza de leche light
- 1 1 pieza de tortilla
- 1 120 gramos de pechuga de pollo
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 cucharada de servir de arroz integral
- 1 1 cucharada de servir de frijoles
- 1 1/2 taza de brócoli
- 1 1 taza de uvas
- 1 2 cucharada cafetera de mantequilla

Procedimiento

1. Entrada: Crema de brócoli Cocer el brócoli y licuar con la leche light.
2. Dejar hervir, agregar mantequilla y el sazónador de pollo al gusto.
3. Plato fuerte: Pechuga de pollo a la plancha Cocer la pechuga de pollo.
4. Acompañar con arroz, aguacate, frijoles y tortilla.
5. Postre: 1 taza de uvas.

Viernes

Batido de almendras

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).

Viernes

Granola-Yogurt Bowl

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Sábado

Quesadillas con frijoles

Desayuno



Ingredientes

- | 1 cucharada de servir de Frijol molido
- | 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole
- | 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.
2. Servir con guacamole.

Sábado

Crema de brócoli

Snack 1



Ingredientes

- | 1 taza de Leche de soya
- | 2/3 de taza de Brócoli cocido
- | 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana

Procedimiento

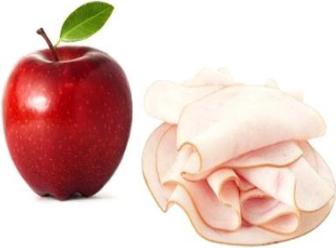
1. Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto.
2. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).

Sábado	Cazuela de pollo con edamames
Comida	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Zanahoria1 taza de Edamames2 taza de Coliflor3 cucharada de servir de Arroz3 cucharada cafetera de Aceite de soya4 cucharada cafetera de Ajonjoli2 1/2 cucharada cafetera de Aceite120 gramos de Pechuga de pollo sin piel
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar los vegetales y cortarlos al gusto, poner a cocer en agua los edamames por 5 min y colarlos.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.Tostar el ajonjolí, y esparcirlo junto con los edamames.Acompañar con arroz.

Sábado	Gotas de yogurt y fresa
Snack 2	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de yogurt griego7 piezas de Almendras8 piezas de Fresas medianas
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y desinfectar las fresas.Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.Acompañar con almendras.

Sábado	Omelet a la mexicana
Cena	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros1 1/2 rebanadas de pan integral1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva3 piezas de claras de huevo
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén, colocar el aceite.Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.

Domingo	Chilaquiles con jitomate						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 386 885 436">1 40 gramos de Totopos de maíz horneados</td><td data-bbox="943 386 1161 436">1 1 pieza de Jitomate bola</td><td data-bbox="1229 386 1520 436">1 45 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada</td></tr><tr><td data-bbox="634 470 885 520">1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco</td><td data-bbox="943 470 1161 520">1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 575 1304 596">1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.<li data-bbox="597 598 995 619">2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.<li data-bbox="597 621 1471 642">3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco	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	
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						

Domingo	Manzana y jamón de pechuga de pavo		
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 993 711 1014">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1016 906 1037">1 1 1/2 piezas de manzana</td><td data-bbox="992 1016 1450 1037">1 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo</td></tr></table> <p data-bbox="597 1073 727 1094">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1096 800 1117">1. Consumir frescos.	1 1 1/2 piezas de manzana	1 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo
1 1 1/2 piezas de manzana	1 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo		

Domingo	Ensalada de atún con verduras y aguacate									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1413 711 1434">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1436 878 1478">1 jugo de limón al gusto</td><td data-bbox="943 1436 1219 1478">1 1/3 de pieza de aguacate</td><td data-bbox="1294 1436 1450 1478">1 1/2 pieza de plátano</td></tr><tr><td data-bbox="634 1512 857 1562">1 1 taza de mezcla de verduras</td><td data-bbox="943 1512 1166 1562">1 1 pieza de manzana</td><td data-bbox="1294 1512 1515 1562">1 2 piezas de lata de atún en agua</td></tr><tr><td data-bbox="634 1596 894 1646">1 2 cucharadas cafeteras de mayonesa</td><td data-bbox="943 1596 1235 1646">1 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1682 727 1703">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1705 1515 1755">1. En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.<li data-bbox="597 1757 967 1778">2. Acompañar con galletas integrales.<li data-bbox="597 1780 963 1801">3. Postre: manzana y plátano picado.	1 jugo de limón al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 pieza de plátano	1 1 taza de mezcla de verduras	1 1 pieza de manzana	1 2 piezas de lata de atún en agua	1 2 cucharadas cafeteras de mayonesa	1 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)	
1 jugo de limón al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 pieza de plátano								
1 1 taza de mezcla de verduras	1 1 pieza de manzana	1 2 piezas de lata de atún en agua								
1 2 cucharadas cafeteras de mayonesa	1 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)									

Domingo

Snack 2



Edamames con ajonjolí

Ingredientes

- 1 1/2 tazas de edamames
- 1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí

Procedimiento

1. Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos.
2. Escurrir.
3. Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.

Domingo

Cena



Taquitos de deshebrada

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1 1/4 de taza de salsa casera
- 1 2 piezas de tortillas de maíz
- 1 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.