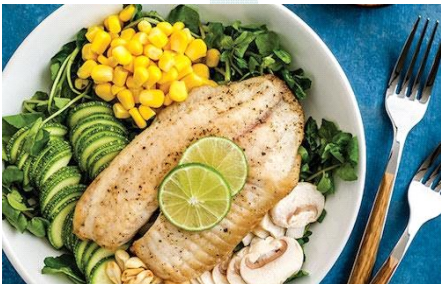


Lunes	Quesadilla de queso panela con elote
Desayuno	
	Ingredientes 1/4 de taza de Elote amarillo cocido 1/2 pieza de Manzana 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 60 gramos de Queso panela Procedimiento - Colocar en un sartén el elote y queso panela. - Poner en el comal las tortillas. - Rellenarlas con el guiso. Postre: manzana.

Lunes	Pan con queso crema, pera y canela
Snack 1	
	Ingredientes - canela en polvo al gusto 1/2 cucharada sopera de queso crema 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías 1 cucharada cafetera de almendra fileteada 20 gramos de pera finamente picada Procedimiento - Untar el queso crema sobre el pan. - Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

Lunes	Pescado con ensalada y arroz
Comida	
	Ingredientes 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido 1 pieza de Jitomate 1 taza de Pepino con cáscara rebanado 2 piezas de Tostada de maíz horneada 3 taza de Lechuga 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar 100 gramos de Filete de pescado 1/3 de pieza de Aguacate madiano Procedimiento - cocinar el filete de pescado a la plancha. - Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Lunes

Snack 2



Pan tostado con claras de huevo y aguacate

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 cucharada sopera de Aguacate
- 1 pieza de Pan tostado de 50 calorías
- 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Lunes

Cena



Omelette y avena

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

1. Rociar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el huevo, dejar cocinar; cuando esté cocido añadir pechuga de pavo y espinaca y formar un omelette.
3. Acompañar con avena con fresas.

Martes

Desayuno



Salchichas de pavo en salsa

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Salsa casera
- 2 pieza de Salchichas de pavo
- 2 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Picar las salchichas y mezclar con salsa en un sartén.
2. Dejar que se calienten.
3. Acompañar con aguacate y tortillas.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 2 piezas de Almendras
- 50 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

Yogurt con granola y almendras

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 pieza de Tomate
- 1 pieza de Aguacate
- 2 piezas de Tortillas delgaditas
- 2 1/2 cucharada de servir de Frijoles
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

- Cocer los frijoles ponerlos en un bowl e integrar los demás ingredientes.
- Acompañar con tortillas delgaditas.

Ensalada de frijoles

Martes

Snack 2



Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas
- 30 gramos de Frijoles molidos

Procedimiento

- Acompañar los totopos con salsa y frijoles.

Totopos con frijoles

Martes

Cena



Ingredientes

- ▮ 30 gramos de Queso de soya
- ▮ 1 1/2 de pieza de Chile jalapeño
- ▮ 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- ▮ 20 gramos de Totopos de maíz horneados

Procedimiento

1. En un plato montar los totopos y coronar con todos los toppings.

Nachos veganos

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- ▮ 1/2 taza de Zanahoria
- ▮ 1/2 pieza de Papa
- ▮ 1 pieza de Calabaza alargada
- ▮ 1 pieza de Tomate
- ▮ 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- ▮ 40 gramos de Carne molida de res

Procedimiento

1. Lavar y cortar lo vegetales.
2. Calentar el sartén previamente e ir agregando aceite la carne molida, zanahoria y tomate.
3. En una olla con agua hirviendo cocer las mitades de calabaza por 10 min.
4. Poner a enfriar las calabazas y retirar la pulpa.
5. Rellenar las calabazas con el picadillo anteriormente preparado.
6. Acompañar con rodajas de papa.

Calabacita rellena de picadillo

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- ▮ 1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías
- ▮ 22.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- ▮ 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.
2. Agregar aguacate.

Quesadilla con aguacate

Miércoles	Atún sellado
Comida	
	Ingredientes 1 1/2 de taza de Lechuga 1 100 gramos de Atún fresco 1/2 de pieza de Jitomate bola 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 165 gramos de Arroz cocido 2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento 1. Calienta un sartén con aceite a fuego medio. 2. Sellar el atún por los lados, el tiempo dependerá del grosor del atún y gusto de la persona (aproximadamente 2min por lado). 3. Acompañar con ensalada fresca y arroz.

Miércoles	Salty rice cake
Snack 2	
	Ingredientes 1 pieza de Rice cake 1 cucharada sopera de Guacamole 1/2 de rebanada de Pechuga de pavo 1/4 de taza de Fresa rebanada 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio Procedimiento 1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake. 2. Acompañar con fresas.

Miércoles	Miguitas con huevo en salsa
Cena	
	Ingredientes 1/4 de taza de Salsa de chile 1 pieza de Huevo fresco 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 3 disparos de un segundo Aceite en spray 1 pieza de Clara de huevo 1 pieza de Naranja Procedimiento 1. En un sartén calentar el aceite. 2. Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite. 3. Añadir el huevo y mezclar. 4. Acompañar con salsa y naranja.

Jueves	Sandwich turkey ranch		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de Germinado de alfalfa 2 rodajas de Tomate 3 rodajas de Cebolla	1 Hoja de Lechuga romana 2 piezas de pan de barra 45 Kcal 15 gramos de Queso panela	1 pieza de Jamon de pavo 2 cucharada sopera de Aderezo ranch
	Procedimiento 1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal. 2. Integrar los vegetales y aderezo.		

Jueves	Uvas congeladas
Snack 1	
	Ingredientes
	1 taza de Uvas congeladas 7 pieza de Almendras
	Procedimiento 1. Acompañar la fruta con almendras.

Jueves	Pastel de papa con jamón		
Comida			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de Cebolla 2 cucharada sopera de Crema ácida	1 pieza de Papa 5 rebanada de Jamón de pavo	1 taza de Verduras al gusto
	Procedimiento 1. Cortar la papa en rodajas y el jamón en cuadritos. 2. Poner capas de papa, cebolla y jamón en un molde, colocar la crema por encima. 3. Hornear hasta que la papa esté cocida. 4. Acompañar con verduras.		

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de jícama
- 1 taza de zanahoria
- 5 piezas almendras

Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza Jitomate
- 1 1/2 taza de Pepino
- 2 pieza de Tostada de nopal horneada
- 57.7 gramos de Atún en agua drenado
- 1 pieza de Durazno prisco
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa

Procedimiento

1. Mezclar el atún con el pepino y jitomate picado en cuadritos. Aderezar con jugo de limón y pimienta.
2. Acompañar con rebanaditas de aguacate y tostadas de nopal.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite
- 1 1/2 cucharadas soperas de aguacate
- 3 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- 40 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.
2. Acompañar con aguacate.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto
- 1 rebanada de Pan integral de 50 calorías por pieza
- 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)

Procedimiento

1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.
2. Untar sobre el pan tostado.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/3 taza de Yogurt light
- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle
- 1 taza de Melón picado
- 1 cucharada sopera de Granola baja en grasa
- 2 pieza de Tostadas de nopal
- 170 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Cocinar el filete de pescado a la plancha junto con la cebolla.
2. Sazonar con limón y pimienta.
3. Untar la mayonesa al filete de pescado.
4. Acompañar con tostadas y aguacate.
5. Servir la fruta con granola y yogurt como postre.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Fruta congelada
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

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

Viernes	Quesadillas griegas	
Cena		
	Ingredientes	
	1 Especies italianas al gusto	1 1/2 pieza de Ajo picado
	1 1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas	1 1 taza de Espinacas crudas
	1 22.5 gramos de Queso mozzarella light	1 1 pieza de Tortilla de harina integral
		1 1 cucharada sopera de Yogurt griego
	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.	

Sábado	Huevo a la mexicana	
Desayuno		
	Ingredientes	
	1 Pico de gallo al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate
	1 1 pieza de Huevo	1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas
	Procedimiento	
	1. Preparar el huevo con pico de gallo.	
	2. Acompañar con tortillas y aguacate.	
		1 1 pieza de Claras de huevo

Sábado	Snack botanero	
Snack 1		
	Ingredientes	
	1 1/2 taza de Pepino	1 1 pieza de Salchicha de pavo
		1 1 pieza de Jitomate
	Procedimiento	
	1. Mezclar todos los ingredientes.	
	2. Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.	

Sábado	Cortadillo y arroz
Comida	
	Ingredientes 1 1/2 de pieza de Jitomate bola 100 gramos de Papa cocida 1 1/2 de taza de Arroz cocido 90 gramos de Carne de res (promedio) 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento 1. Moler el jitomate previamente cocido con agua. 2. Cocinar en un sartén con aceite la carne, agregar el jitomate licuado y dejar reducir. 3. Añadir la papa previamente cocida. 4. Servir con arroz.

Sábado	Almond milk mocha frappuccino
Snack 2	
	Ingredientes 1 1/2 de taza de Leche de almendras sin azúcar 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras 1 1/2 de taza de Café negro 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar 1/4 de taza de Fresa rebanada Procedimiento 1. Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional). 2. Servir en un vaso; acompañar con fresas.

Sábado	Tortitas de brócoli
Cena	
	Ingredientes 1 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Cebolla y ajo 1/2 taza de Espinacas 1 taza de Brócoli 2 pieza de Huevo Procedimiento 1. Picar el brócoli en trozos muy pequeños y guisar con ajo y cebolla. 2. Dejar enfriar. 3. Batir los huevos con un tenedor y agregar el guiso de brócoli ya frío. 4. Tomar mezcla con una cuchara y ponerlas a dorar en una plancha untada con poco aceite solamente para que no se pegue. 5. Servir sobre una cama de espinacas. 6. Acompañar con aguacate.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Zanahoria
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 taza de Brocoli
- 3 piezas de Espárragos
- 1 11/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 48 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.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 24 gramos de Pierna de cerdo
- 1 1/4 de pieza de Huevo fresco
- 1 1 disparo de un segundo de Pam

Procedimiento

- 1) Cocer, pelar la papa y machacarla.
- 2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.
- 3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.

Tortitas de papa con pierna de cerdo

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 sal de mar al gusto
- 1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro)
- 1 3/4 de taza de jugo de limón
- 1 1 pieza de Mango de manila
- 1 1 cucharada sopera de guacamole
- 1 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 4 piezas de Tostadas de maíz horneadas
- 1 160 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Cortar el filete de pescado y el mango en cubos y colocar dentro del jugo de limón por al menos 2 horas.
2. Agregar las verduras, aceite de oliva y sazonar con sal de mar.
3. Servir en tostadas con guacamole.

Ceviche de pescado con mango

Domingo

Snack 2

Pan tostado con mantequilla de cacahuete



Ingredientes

- 1 pieza de Pan tostado integral de menos de 50 calorías
- 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Domingo

Cena

Fajitas de pollo con verduras



Ingredientes

- 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 3 cucharadas sopera de Guacamole
- 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico
- 50 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 3/4 de pieza de Papa picada

Procedimiento

- Cocinar la pechuga de pollo y cortarla en tiras.
- Acompañar con pimiento, papa y cebolla cocinados al sartén.