

Lunes	Queso flameado con verduras
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada1 1 taza de Espinaca cruda picada1 2 piezas de Tortilla de maíz1 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light1 2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén, cocinar las rebanadas de cebolla y espinacas. Agregar el queso y dejar que se derrita.2. Acompañar con tortillas y guacamole.

Lunes	Pan con mermelada y queso cottage
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar1 1 rebanada de Pan integral1 3 cucharadas soperas Queso cottage1 8 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.2. Acompañar con almendras.

Lunes	Espaguetis con berenjena y pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo1 1 taza de Berenjenas1 1 pieza de Tomate1 1 taza de Zanahoria rayada1 2 cucharada sopera de Guacamole1 3 cucharada cafetera de Aceite de oliva1 80 gramos de Espaguete integral1 140 gramos de pechuga de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar la berenjena, y cortarla en cuadritos.2. Calentar en un sartén el aceite y rehogue la berenjena, agregue el ajo en polvo y siga rehogando.3. Lavar los tomates y cortar en cubos, añadir a la berenjena y rehogue 5 min mas, checar si estos ya están listos si no dejarlos 10 min mas.4. Poner a cocer los espaguetis, escurrirlo y servirlos, agregar el preparado de berenjena y la zanahoria rayada encima.5. Acompañar con Guacamole.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 35 gramos de Mamey
- 1 11 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Licuar el mamey con el yoghurt hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Distribuye cacahuates en la base de tu vaso o bowl, agrega la mezcla de mamey y yoghurt, maple sugar free* (opcional) y añade ralladura de naranja* encima (opcional).

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 Pico de gallo al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles
- 1 2 pieza de Huevo
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar el huevo con pico de gallo.
2. Acompañar con tortillas, frijoles y aguacate.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Nopal cocido
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir el nopal, el huevo y dejar cocinar a fuego medio.
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.
4. Acompañar con naranja.

Martes	Mug Cake Frutos Rojos
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 27 gramos de Blueberries1 1/4 de taza de Avena en hojuelas1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete1 2 piezas de Clara de huevo1 1/4 de taza de Frambuesa <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Muele la avena para formar harina.2. En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, frutos, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.4. Agregar de topping crema de cacahuete.

Martes	Macarrones en salsa de tomate con atun
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Aguacate1 1 cucharada cafetera de Aceite1 2 Hojas Laurel1 105 gramos de Atun fresco1 1 pieza de Pimiento fresco1 2 pieza de Tomate1 4 cucharada cafetera de Ajonjoli1 1 pieza de Cebolla1 2 piezas de Mandarina1 60 gramos de Macarron crudo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cocer la pasta en agua, con 1 hoja de laurel.2. Cortar los vegetales (al gusto) En un sartén aparte poner el aceite, la cebolla, pimiento y el tomate agregando las especias al gusto, una ves listo ponerlo a licuar.3. la salsa previamente preparada se le agregara el atún.4. Servir los Macarrones y bañar con las salsa, agregar las cucharaditas de ajonjoli y acompañar con el aguacate.

Martes	Postre de melón
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Melón1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado1 3 cucharadas sopera de Queso cottage1 14 piezas de Cacahuete <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Picar el melón.2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).

Martes

Omelet a la mexicana

Cena



Ingredientes

- | 1/2 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)
- | 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros
- | 1 1/2 rebanadas de pan integral
- | 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- | 3 piezas de claras de huevo

Procedimiento

1. En un sartén, colocar el aceite.
2. Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.
3. Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.

Miércoles

Overnight oats fresa

Desayuno



Ingredientes

- | 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- | 1/2 de taza de Fresa rebanada
- | 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- | 3 cucharadas soperas de Queso cottage
- | 1 3/4 de cucharada soperas de Chía

Procedimiento

- 1) Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.
- 2) Refrigerar y dejar reposar durante la noche.
- 3) Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.

Miércoles

Copa de mamey con yoghur y cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- | 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- | 35 gramos de Mamey
- | 11 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Licuar el mamey con el yoghur hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Distribuye cacahuates en la base de tu vaso o bowl, agrega la mezcla de mamey y yoghur, maple sugar free* (opcional) y añade ralladura de naranja* encima (opcional).

Miércoles	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 60 gramos de Quinoa1 1/2 de pieza de Limón real1 140 gramos de Milanesa de pollo cruda1 1 pieza de Ajonjolí1 3 cucharadas cafetera de Aceite de oliva1 2 cucharadas cafetera de Vinagreta1 1 taza de Lechuga1 8 piezas de Jitomate cereza1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado1 20 gramos de Queso fresco1 1 taza de Uva
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras.3) Cortar el queso en cuadritos.4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico.5) 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.

Miércoles	Galletas habaneras con requesón
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3 cucharada sopera de Requesón1 5 pieza de Galletas habaneras1 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.

Miércoles	Taco arabe con pollo y aguacate
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Lechuga1 1 pieza de Pan pita Taquero1 1 pieza de Mandarina1 3 cucharada sopera de Guacamole1 70 gramos de Pechuga de pollo sin piel
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner a cocer el pollo, calentar la pieza de pan pita.2. Agregar al pan pita el guacamole, lechuga y el pollo anteriormente preparado.3. Postre: Mandarina.

Jueves	Tacos de requeson
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de Aguacate hass1 4 cucharadas soperas de Requesón promedio1 1/2 de taza de Fruta picada1 1 pieza de Jitomate1 5 piezas de Tortilla de nopal1 1 cucharada de servir de Frijol molido1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón.2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.3. Acompañar con frijol molido. Postre: fruta picada.

Jueves	Zanahoria baby con hummus de chipotle
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3 cucharadas soperas de Hummus de chipotle1 4 piezas de Zanahoria baby1 14 piezas de Cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.2. Acompañar con cacahuete.

Jueves	Sopa de tortilla
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Chipotle sin azúcar al gusto1 2 cucharadas soperas de Crema ácida1 180 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada1 1/3 pieza de Aguacate1 2 piezas de Jitomate1 1/2 taza de Chayote1 8 piezas de Tostadas de nopal Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar los jitomates con suficiente agua y especias al gusto.2. Hervir en una olla.3. Agregar el chayote y pollo desmenuzado al caldo.4. Trozar las tostadas y agregar a la sopa junto con crema, aguacate y chipotle al gusto.

Jueves	Quesadilla con aguacate
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías33 gramos de Queso Oaxaca Lala Light1/3 de pieza de Aguacate mediano Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.Agregar aguacate.

Jueves	Quesadillas con aguacate
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2/3 pieza de Aguacate4 piezas de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas90 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Viernes	Sandwich turkey ranch
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Germinado de alfalfa2 rodajas de Tomate3 rodajas de Cebolla1 Hoja de Lechuga romana2 piezas de pan de barra30 gramos de Queso panela1 pieza de Jamon de pavo3 cucharada sopera de Aderezo ranch Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Poner a calentar las piezas de pan en el comal.Integrar los vegetales y aderezo.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Manzana verde golden
- | 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuate
- | 1 cucharada cafetera de granola baja en grasa
- | 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuate con el yogurt, manzana y granola.

Viernes

Comida



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Aguacate
- | 1 pieza de Tomate
- | 3 Hojas de Lechuga romana
- | 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- | 90 gramos de Quinoa
- | 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar la quinoa.
2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
3. Integrar los ingredientes en un platón.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes	Papas en salsa
Cena 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate1/2 pieza de Papa1/2 pieza de tomate bola1 taza de espinacas1 cucharada de servir de Frijoles molidos2 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)80 gramos de queso panela rallado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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, frijoles y tortilla.

Sábado	Pimiento asado relleno de pollo
Desayuno 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Pimiento rojo2 cucharada de servir de Arroz2 cucharada cafetera de Aceite30 gramos de Queso Oaxaca40 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar el pimiento, ponerlo en un sartén a asar.En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.Una vez listo vaciar el pollo en el pimiento y espolvorear el queso.Acompañar con Arroz.

Sábado	Gotas de yogurt y fresa
Snack 1 	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	Zucchini en salsa de aguacate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 jugo de limón al gusto1 albahaca fresca al gusto1 2/3 pieza de Aguacate mediano1 2/3 de taza de soja cocida1 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva1 3 piezas de calabacita alargada1 16 piezas de Tomate cherry Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar la calabacita en forma de pasta, cocer y reservar.2. Licuar el aguacate con el aceite de oliva hasta obtener una consistencia cremosa.3. En un bowl, mezclar los ingredientes y agregar jugo de limón y albahaca al gusto.

Sábado	Avena coco-requesón
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 164 gramos de Avena cocida1 31 gramos de Requesón promedio1 1 cucharada sopera de Coco rallado1 8 mitades de Nuez de la india sin sal en mitades Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Servir la avena y agregar requesón, coco, nuez, endulzante permitido y canela (opcional).

Sábado	Claras de huevo con cebolla y tomate
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Cebolla1 1/2 pieza de Tomate1 2 pieza de Pan tostado1 2 cucharada cafetera de Aceite1 4 pieza de Claras de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar y lavar la cebolla y el tomate.2. Poner a acitronar la cebolla y después el tomate.3. Agregar las claras de huevo.4. Acompañar con pan tostado.

Domingo	Chilaquiles light										
<p>Desayuno</p> 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/3 de pieza de Aguacate mediano</td> <td>1 3 tazas de Totopos horneados Susalia</td> <td>1 1 pieza de Jitomate</td> </tr> <tr> <td>1 1 cucharada de servir de Frijol molido</td> <td>1 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td> <td>1 1 taza de Espinaca cruda picada</td> </tr> <tr> <td>1 1/2 de cucharada sopera de Crema natural</td> <td>1 1/2 de taza de Fruta picada</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Colocar en un sartén los totopos. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén. Integrar el pollo desmenuzado y espinacas. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles y la crema <p>Postre: fruta picada.</p>		1 1/3 de pieza de Aguacate mediano	1 3 tazas de Totopos horneados Susalia	1 1 pieza de Jitomate	1 1 cucharada de servir de Frijol molido	1 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel	1 1 taza de Espinaca cruda picada	1 1/2 de cucharada sopera de Crema natural	1 1/2 de taza de Fruta picada	
1 1/3 de pieza de Aguacate mediano	1 3 tazas de Totopos horneados Susalia	1 1 pieza de Jitomate									
1 1 cucharada de servir de Frijol molido	1 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel	1 1 taza de Espinaca cruda picada									
1 1/2 de cucharada sopera de Crema natural	1 1/2 de taza de Fruta picada										

Domingo	Nachos ligeros con guacamole							
<p>Snack 1</p> 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)</td> <td>1 2 cucharadas soperas de Guacamole</td> <td>1 20 gramos de queso panela desmoronado</td> </tr> <tr> <td>1 60 gramos de totopos de nopal horneados</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela. Servir con totopos horneados. 		1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)	1 2 cucharadas soperas de Guacamole	1 20 gramos de queso panela desmoronado	1 60 gramos de totopos de nopal horneados		
1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)	1 2 cucharadas soperas de Guacamole	1 20 gramos de queso panela desmoronado						
1 60 gramos de totopos de nopal horneados								

Domingo	Brochetas de pollo										
<p>Comida</p> 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1 taza de Cebolla blanca</td> <td>1 1 pieza de Papa</td> <td>1 1 taza de Piña</td> </tr> <tr> <td>1 1 1/2 taza de Pimiento fresco</td> <td>1 2 cucharada cafetera de Aceite</td> <td>1 5 cucharada cafetera de Ajonjoli</td> </tr> <tr> <td>1 8 piezas de Jitomate cereza</td> <td>1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Cortar y lavar lo vegetales (pimiento, cebolla). Cortar el pollo en cubos, después ir agregándolos al palillo junto con los vegetales. En un comal o a la parrilla poner a cocer las brochetas. Cortar la papa en rodajas y ponerlas a cocer. Una ves listo, poner las rodajas de papa y encima las brochetas, espolvorear el ajonjoli. Postre: Piña. 		1 1 taza de Cebolla blanca	1 1 pieza de Papa	1 1 taza de Piña	1 1 1/2 taza de Pimiento fresco	1 2 cucharada cafetera de Aceite	1 5 cucharada cafetera de Ajonjoli	1 8 piezas de Jitomate cereza	1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
1 1 taza de Cebolla blanca	1 1 pieza de Papa	1 1 taza de Piña									
1 1 1/2 taza de Pimiento fresco	1 2 cucharada cafetera de Aceite	1 5 cucharada cafetera de Ajonjoli									
1 8 piezas de Jitomate cereza	1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel										

Domingo

Snack 2



Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Ingredientes

- 1/2 pieza de Manzana verde golden
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 cucharada cafetera de granola baja en grasa
- 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

- Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt, manzana y granola.

Domingo

Cena



Pollo al limon

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Cebolla
- 1/2 pieza de Papa
- 1 taza de Pimientos
- 1 pieza de Limon
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Tortilla
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

- Lavar y cortar los vegetales al gusto.
- cortar el pollo y ponerlo a cocer, exprimir el limón y agregar los vegetales.
- Acompañar con tortilla.