

Lunes	Taquitos de frijol	
Desayuno		
		
Ingredientes		
1 1/3 taza de Frijoles molidos	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 pieza de Jitomate
1 taza de Lechuga	2 rebanada de Jamón de pavo	3 pieza de Torti-Regias Delgaditas
Procedimiento	1. Preparar los tacos con los ingredientes.	

Lunes	Zanahoria baby con hummus de chipotle	
Snack 1		
		
Ingredientes		
3 1/2 cucharada sopera de Hummus de chipotle	6 piezas de Zanahoria baby	14 piezas de Cacahuete
Procedimiento	1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute. 2. Acompañar con cacahuete.	

Lunes	Rib eye con puré de papa y zanahoria	
Comida		
		
Ingredientes		
125 gramos de Rib eye sin grasa	1 1/2 de pieza de Papa cocida	1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite	2 tazas de Uva	
Procedimiento	1) Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más. 2) Cocer las papas y prepararlas como puré. 3) Saltear zanahoria con un poco de aceite. Postre: Uvas.	

Lunes

Zanahoria baby con hummus de chipotle

Snack 2



Ingredientes

- 1 3 1/2 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 1 6 piezas de Zanahoria baby
- 1 14 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.
2. Acompañar con cacahuete.

Lunes

Huevo a la mexicana

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

Yogurt con chocolate, cacahuete y manzana

Desayuno



Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 1 pieza de Manzana verde golden
- 1 3 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete

Procedimiento

1. Crear capas con el yogurt, crema de cacahuete y manzana.
2. Agregar cacao en polvo al gusto.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 33 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 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

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada
- 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 6 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 132 gramos de Falda de res
- 1 3 tazas de Lechuga
- 1 1/2 de pieza de Pera

Procedimiento

1. Cocer y deshebrar la falda de res.
2. En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al gusto y aceite.
3. Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea.
4. Acompañar con tostadas y aguacate.

Salpicón de res

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada
- 1 1 taza de Nopal cocido
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 30 gramos de Queso fresco
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate.
- 2) Servir en tostadas con queso encima.

Tostadas con nopalitos

Martes

Cena



Ingredientes

- | 1 1/2 cucharada de servir de Frijoles
- | 1 1/2 cucharada sopera de crema
- | 2 piezas de Nopal
- | 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Asar los Nopales en comal.
2. Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.

Huarache de nopal con frijoles

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- | 1 pieza de Huevo entero fresco
- | 3 piezas de Clara de huevo
- | 3/4 de pieza de Papa cocida
- | 1/2 de pieza de Jitomate bola
- | 1 taza de Uva
- | 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

2. Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.
 3. Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.
 4. Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.
 5. Servir acompañado de jitomate.
- Postre: Uvas.

Omelette de papa

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- | 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- | 5 piezas de Almendras
- | 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Yogurt con granola y almendras

Miércoles	Chile relleno de Quinoa y requeson
Comida	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Tomate1 1/2 pieza de Aguacate1 1/2 cucharada cafetera de Aceite1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo1 taza de Germen de alfalfa2 pieza de Chile poblano3 pieza de Cebolla cambray6 cucharada sopera de Requeson40 gramos de Queso panela60 gramos de Quinoa
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner a cocer la Quinoa en agua.2. En un sartén acitronar la cebolla con el aceite y el ajo, después agregas los vegetales restantes junto con la quinoa.3. tatar el chile, y pelar.4. rellenar el chile con el preparado de vegetales, quinoa y queso panela, al final poner como cama el germen de alfalfa y agregar las cucharadas de requesón con el aguacate.

Miércoles	Yogurt con manzana y crema de cacahuete
Snack 2	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Manzana verde golden1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete1 1 cucharada cafetera de granola baja en grasa50 mililitros de Yogurt griego
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt, manzana y granola.

Miércoles	Overnight oats con chocolate
Cena	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cocoa sin azúcar al gusto1 1/2 taza de Hojuelas de avena1 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa4 piezas de fresas15 piezas de Almendras
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt, cocoa y un chorrito de agua.2. Dejar reposar en el refrigerador.3. Por la mañana, agregar almendras y la fruta fresca antes de servir.

Jueves	Tacos de requeson
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de Aguacate hass1 4 cucharadas sopera de Requesón promedio1 1/2 de taza de Fruta picada1 1 pieza de Jitomate1 5 piezas de Tortilla de nopal 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	Nopal asado relleno de queso panela
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Tomate1 3 pieza de Tortillas delgadas1 2 pieza de Nopal1 90 gramos de Queso panela1 3 cucharada cafetera de Crema ligh Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenas con queso panela y tomate.2. Agregar crema y acompañar con tortillas.

Jueves	Alambres de pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2/3 de pieza de Aguacate madiano1 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico1 1 taza de Cebolla blanca rebanada1 3 piezas de Tortilla de maíz1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola1 1 pieza de Calabacita alargada cruda1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar los ingredientes en tiras.2. Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales.3. Acompañar con tortilla y aguacate.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 31 gramos de Requesón promedio
- 1 1 cucharada sopera de Semilla de calabaza

Procedimiento

1. Servir las tostadas con el requesón, semillas y sal.

Tostada con dip de requesón

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 piezas de Calabacita alargada cruda
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 64 gramos de Pechuga de pavo
- 1 3 cucharadas cafetera de Aceite de oliva
- 1 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. Picar la verdura y saltearla en un sartén con mantequilla.
2. Agregar la pechuga de pavo y cocinar a fuego medio.
3. Acompañar con tortillas y una naranja.

Salteado de pavo

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1 taza de Flor de calabaza
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 6 piezas de Tortilla delgaditas
- 1 60 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.

Quesadilla flor de calabaza

Viernes

Barrita de cereal y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 13 piezas de Almendras

Procedimiento

- Acompañar la barrita con almendras.

Viernes

Alambre Tradicional

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de Cebolla
- 1 pieza de Platano
- 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Tortillas delgadas
- 60 gramos de Queso Oaxaca light
- 105 gramos de Ternera

Procedimiento

- Lavar y cortar los vegetales. En un sartén a fuego medio, asar los vegetales y la carne.
- Una vez listo integrar el queso Oaxaca y dejar derretir.
- Postre: Platano.

Viernes

Papitas cambray con queso panela

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- 6 piezas de Papa cambray
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

- En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.
- Una vez listas agregar mantequilla y queso panela.

Viernes

Quesadilla en tortilla de nopal

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Verdura Mixta
- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Naranja
- 1 6 pieza de Tortilla de nopal
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una ves listas, agregar el aguacate y acompañar con las verduras mixtas.
2. Postre: 1 Naranja.

Sábado

Avena pay de manzana

Desayuno



Ingredientes

- 1 Canela y vainilla al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 taza de Manzana verde
- 1 14 pieza de Mitades de corazón de nuez
- 1 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.

Sábado

Berenjenas con tomate y mozzarella

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 15 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa
- 1 100 gramos de Berenjena

Procedimiento

1. Cortar la berenjena, el tomate y la papa en rodajas.
2. Colocar en capas y espolvorear el queso por encima.
3. Untar la mezcla con aceite y sazonar con algunas hojitas de albahaca y ajo.
4. Hornear a 180 °C por 15 minutos.

Sábado	Ensalada de frijoles
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Tomate1 pieza de Aguacate2 pieza de Tortillas delgaditas3 cucharada de servir de Frijoles80 gramos de Pechuga de pollo sin piel <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cocer los frijoles ponerlos en un bowl e integrar los demás ingredientes.Acompañar con tortillas delgaditas.

Sábado	Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/4 de pieza de plátano machacado2 piezas de rice cake (galleta de arroz)2 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.Untar sobre el rice cake.

Sábado	Sopa de lentejas con queso
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Jugo de tomate3/4 de taza de Lenteja cocida28 gramos de Queso de soya1/3 de pieza de Aguacate hass <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cocer las lentejas al gusto con jugo de tomate.Emplatar y decorar con queso vegano y aguacate.

Domingo	Hotcakes de avena						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 325 711 346">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 352 852 401">1 1 taza de Avena en hojuelas</td><td data-bbox="932 363 1218 390">1 1 pieza de Clara de huevo</td><td data-bbox="1276 352 1515 401">1 1 cucharada cafetera de Aceite</td></tr><tr><td data-bbox="634 432 870 483">1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar</td><td data-bbox="932 432 1224 483">1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple</td><td data-bbox="1276 432 1523 483">1 22.5 gramos de Carne molida de pavo</td></tr></table> <p data-bbox="597 514 727 535">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 537 1019 562">1) Licuar las hojuelas de avena y reservar.<li data-bbox="597 564 1500 613">2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.<li data-bbox="597 615 1500 663">4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcake por ambos lados.<li data-bbox="597 665 1349 690">5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.	1 1 taza de Avena en hojuelas	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar	1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple	1 22.5 gramos de Carne molida de pavo
1 1 taza de Avena en hojuelas	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1 cucharada cafetera de Aceite					
1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar	1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple	1 22.5 gramos de Carne molida de pavo					

Domingo	Fast mix de zanahoria						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 924 711 945">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 961 876 989">1 jugo de limón al gusto</td><td data-bbox="1024 961 1218 989">1 1 taza de pepino</td><td data-bbox="1256 951 1515 999">1 1 1/2 taza de zanahoria rallada</td></tr><tr><td data-bbox="634 1031 987 1081">1 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso</td><td data-bbox="1024 1031 1166 1081">1 9 piezas de pistache</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1113 727 1134">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1136 1052 1161">1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo.<li data-bbox="597 1163 932 1188">2. Agregar jugo de limón al gusto.	1 jugo de limón al gusto	1 1 taza de pepino	1 1 1/2 taza de zanahoria rallada	1 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso	1 9 piezas de pistache	
1 jugo de limón al gusto	1 1 taza de pepino	1 1 1/2 taza de zanahoria rallada					
1 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso	1 9 piezas de pistache						

Domingo	Salmón en salsa de naranja						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1442 711 1463">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1463 776 1514">1 3 piezas de Naranja</td><td data-bbox="870 1463 1208 1514">1 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva</td><td data-bbox="1289 1463 1515 1514">1 1/2 de taza de Arroz cocido</td></tr><tr><td data-bbox="634 1545 781 1596">1 4 piezas de Nopal crudo</td><td data-bbox="870 1545 1224 1596">1 3 cucharadas cafetera de Miel de jarabe sabor maple</td><td data-bbox="1289 1545 1468 1596">1 150 gramos de Salmón fresco</td></tr></table> <p data-bbox="597 1627 727 1648">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1650 1523 1728">1) Colocar en un sartén el jugo de la naranja, así como la miel de maple y hervir. Una vez que llegue a ebullición se cocina por 15 minuto a fuego bajo más hasta formar una especia de salsa. Fuera del fuego se añade un poco de aceite y reservamos.<li data-bbox="597 1730 1127 1755">2)Horneamos el salmón a 200 °C durante 15 minutos.<li data-bbox="597 1757 1500 1782">3) Servir el salmón sobre una cama de nopales con la salsa encima, acompañado de arroz.	1 3 piezas de Naranja	1 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 1/2 de taza de Arroz cocido	1 4 piezas de Nopal crudo	1 3 cucharadas cafetera de Miel de jarabe sabor maple	1 150 gramos de Salmón fresco
1 3 piezas de Naranja	1 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 1/2 de taza de Arroz cocido					
1 4 piezas de Nopal crudo	1 3 cucharadas cafetera de Miel de jarabe sabor maple	1 150 gramos de Salmón fresco					

Domingo

Snack 2



Nopal asado relleno de queso panela

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 2 pieza de Nopal
- 1 3 cucharada cafetera de Crema ligh
- 1 3 pieza de Tortillas delgaditas
- 1 90 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenas con queso panela y tomate.
2. Agregar crema y acompañar con tortillas.

Domingo

Cena



Omelette y avena

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 2/3 de taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 5 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

1. Rocíar 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.