

Lunes	Molletes ligeros
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)1 1/3 de taza de frijol molido1 1/3 de pieza de aguacate2 rebanadas de pan integral de 50 calorías40 gramos de queso panela desmoronado <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.

Lunes	Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de pieza de plátano machacado1 pieza 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.

Lunes	Alambres de pollo
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">2/3 de pieza de Aguacate madiano1 taza de Cebolla blanca rebanada1 pieza de Calabacita alargada cruda1 pieza de Pimiento rojo crudo chico3 piezas de Tortilla de maíz140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1 pieza de Pimiento verde crudo chico1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cortar los ingredientes en tiras.Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales.Acompañar con tortilla y aguacate.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada
- 1 taza de Nopal cocido
- 1 pieza de Jitomate
- 30 gramos de Queso fresco
- 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

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 piezas de Pan Tostado
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 3 cucharada cafetera de Guacamole
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con Pan Tostado.

Ensalada de aguacate con pollo

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Avena en hojuelas
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 22.5 gramos de Carne molida de pavo

Procedimiento

- 1) Licuar las hojuelas de avena y reservar.
- 2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.
- 4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcake por ambos lados.
- 5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Hotcakes de avena

Martes

Jicama con zanahoria

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 taza de Jicama picada
- 1 pieza de Limón
- 2 pieza de Galletas habaneras
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp

Procedimiento

- Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.
- Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Martes

Tacos de lenteja

Comida



Ingredientes

- 2 1/2 cucharada sopera de Crema
- 3 cucharada de servir de Lentejas
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 70 gramos de Queso panela

Procedimiento

- En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.
- Una ves lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

Martes

Toronja con almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Toronja
- 3 cucharada sopera de Queso cottage
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

- Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Martes

Queso flameado con verduras

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 2 cucharadas soperas de Guacamole

Procedimiento

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.

Miércoles

Sandwich turkey ranch

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Germinado de alfalfa
- 1 1 Hoja de Lechuga romana
- 1 1 pieza de Jamon de pavo
- 1 2 rodajas de Tomate
- 1 2 piezas de pan de barra
- 1 3 cucharadas soperas de Aderezo ranch
- 1 3 rodajas de Cebolla
- 1 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.
2. Integrar los vegetales y aderezo.

Miércoles

Pan tostado con claras de huevo y aguacate

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 1 pieza de Pan tostado
- 1 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.

Miércoles	ensalada César	
Comida		
		
Ingredientes		
1 1/3 de pieza de aguacate hass	1 1/2 de taza de croutones (bajos en grasa)	1 1/2 de taza de elote desgranado
1 cucharada sopera de aderezo César	1 1 pieza de pera	1 3 tazas de lechuga Italiana
1 6 piezas de jitomate cherry	1 120 gramos de Milanesa de pollo en tiras	
Procedimiento		
1. Cocer la milanesa de pollo en tiras y reservar. 2. Cortar los vegetales. 3. Mezclar en un bowl y agregar los croutones, el aguacate y el aderezo tipo César. 4. Postre: Una pera.		

Miércoles	Sweet rice cake	
Snack 2		
		
Ingredientes		
1 1/4 de taza de Fresa rebanada	1 2 piezas de Galleta de arroz	1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
1 2 cucharadas cafetera de Coco rallado		
Procedimiento		
1. Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.		

Miércoles	Queso panela guisado	
Cena		
		
Ingredientes		
1 1 pieza de Jitomate bola	1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 2 cucharadas sopera de Guacamole
1 80 gramos de Queso panela	1 2 piezas de Tortilla de maíz	1 1/4 de taza de Fruta picada
Procedimiento		
1. Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate, guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla. 2. Dejar hervir. 3. Acompañar con tortilla y guacamole.		

Jueves Desayuno	Yogurt con fresa, plátano y nuez
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 pieza de Plátano1 1/2 taza de Fresa1 taza de Yogurt light3 cucharadas cafeteras de nuez picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

Jueves Snack 1	Pan con crema de almendras y cacao
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto1 rebanada de Pan integral2 1/2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.Untar sobre el pan tostado.

Jueves Comida	Pollo con pimientos
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Ejotes1 1/2 pieza de Aguacate1 1 pieza de Pimiento amarillo chico1 1 pieza de Pimiento rojo chico1 1 taza de Arroz1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar y lavar los pimientos y el pollo.En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.En un sartén aparte poner a cocer el arroz.Servir y acompañar con arroz, ejotes, y aguacate.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 Canela molida y vainilla al gusto
- 1 1/2 taza de Leche de almendra
- 1 1 cucharada cafetera de Granola
- 5 piezas de Almendra triturada
- 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.
2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera. Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/2 pieza de Chayote
- 1/2 pieza de Papa
- 1 pieza de Calabaza
- 1 pieza de Zanahoria
- 1 pieza de Tostada deshidratadas
- 3 piezas de Claras de huevo
- 3 1/2 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales en julianas (en forma de tiras). En una vaporera o sartén normal, agregar los vegetales a fuego bajo y dejarlos cocer.
2. Poner a cocer las claras de huevo separado de los vegetales.
3. Servir la cama de vegetales y agregar encima las claras de huevo.
4. Acompañar con guacamole.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Asar el chile poblano y cortar en rajas.
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.

Viernes

Chocolate, galletas marías con queso crema

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 1 taza de leche light
- 1 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
- 1 3 piezas de Galletas marías

Procedimiento

1. Mezclar la leche con el cacao.
2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

Viernes

Zucchini en salsa de aguacate

Comida



Ingredientes

- 1 jugo de limón al gusto
- 1 albahaca fresca al gusto
- 1 2/3 pieza de Aguacate mediano
- 1 2/3 de taza de soja cocida
- 1 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 1 3 piezas de calabacita alargada
- 1 16 piezas de Tomate cherry

Procedimiento

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.

Viernes

Chocolate, galletas marías con queso crema

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 1 taza de leche light
- 1 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
- 1 3 piezas de Galletas marías

Procedimiento

1. Mezclar la leche con el cacao.
2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

Viernes

Cena



Miguitas con huevo en salsa

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Salsa de chile
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 4 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1/2 de 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.

Sábado

Desayuno



Pimiento asado relleno de pollo

Ingredientes

- 1 pieza de Pimiento rojo
- 2 cucharada de servir de Arroz
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 30 gramos de Queso Oaxaca
- 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar el pimiento, ponerlo en un sartén a asar.
2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
3. Una vez listo vaciar el pollo en el pimiento y espolvorear el queso.
4. Acompañar con Arroz.

Sábado

Snack 1



Tostada con dip de requesón

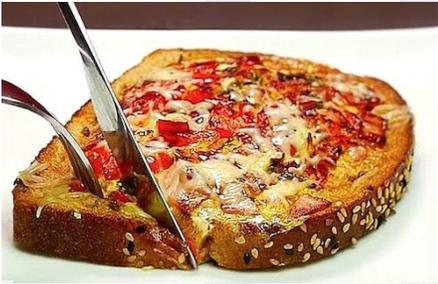
Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sábado	Ensalada de frijoles	
Comida		
		
Ingredientes		
1 1/2 piezas de Tomate	1 1/2 piezas de Aguacate	2 piezas de Tortillas delgaditas
3 cucharadas de servir de Frijoles	80 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
Procedimiento		
1. Cocer los frijoles ponerlos en un bowl e integrar los demás ingredientes. 2. Acompañar con tortillas delgaditas.		

Sábado	Omellete en Pan	
Snack 2		
		
Ingredientes		
1/2 pieza de Pimiento rojo	1 cucharada cafetera de Aceite	2 piezas de Pan integral 45 Kcal
2 Piezas de Claras de huevo		
Procedimiento		
1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza. 2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto. 3. Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza, aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan. 4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.		

Sábado	Huarache de nopal con frijoles	
Cena		
		
Ingredientes		
1 1/2 cucharadas de servir de Frijoles	1 1/2 cucharadas soperas 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.		

Domingo	Claras de huevo en salsa de tomate									
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 296 711 317">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 321 834 369">1 1/2 taza de Nopal cocido</td><td data-bbox="938 331 1149 359">1 1 pieza de Tomate</td><td data-bbox="1227 331 1490 359">1 1 taza de Verdura mixta</td></tr><tr><td data-bbox="634 415 834 443">1 1 pieza de Tortilla</td><td data-bbox="938 405 1127 453">1 2 pieza de Papa Cambray</td><td data-bbox="1227 405 1500 453">1 2 cucharada cafetera de Aceite</td></tr><tr><td data-bbox="634 485 873 533">1 4 piezas de Claras de Huevo</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 569 727 590">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 590 1235 617">1. Lavar el tomate y ponerlo a licuar agregar especias (al gusto).<li data-bbox="597 617 1516 665">2. En un sartén aparte, cocinar las claras de huevo y agregar la salsa de tomate previamente licuada.<li data-bbox="597 665 1240 693">3. Poner a hervir las papas cambray y en otro sartén los nopales.<li data-bbox="597 693 1224 720">4. Acompañar con verduras mixtas, requeson y papas cambray.	1 1/2 taza de Nopal cocido	1 1 pieza de Tomate	1 1 taza de Verdura mixta	1 1 pieza de Tortilla	1 2 pieza de Papa Cambray	1 2 cucharada cafetera de Aceite	1 4 piezas de Claras de Huevo		
1 1/2 taza de Nopal cocido	1 1 pieza de Tomate	1 1 taza de Verdura mixta								
1 1 pieza de Tortilla	1 2 pieza de Papa Cambray	1 2 cucharada cafetera de Aceite								
1 4 piezas de Claras de Huevo										

Domingo	Galletas marías con yogurt			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 978 711 999">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1003 862 1052">1 3 piezas de Galletas marías</td><td data-bbox="954 1003 1094 1052">1 5 piezas de Almendras</td><td data-bbox="1230 1003 1474 1052">1 70 gramos de Yogurt griego</td></tr></table> <p data-bbox="597 1087 727 1108">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1108 1321 1136">1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.	1 3 piezas de Galletas marías	1 5 piezas de Almendras	1 70 gramos de Yogurt griego
1 3 piezas de Galletas marías	1 5 piezas de Almendras	1 70 gramos de Yogurt griego		

Domingo	"Volcanes" de verdura						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1451 711 1472">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1476 878 1524">1 3 piezas de Tortilla de maíz</td><td data-bbox="954 1476 1208 1524">1 105 gramos de Queso de soya</td><td data-bbox="1263 1476 1435 1524">1 1/3 de pieza de Aguacate hass</td></tr><tr><td data-bbox="634 1556 906 1604">1 1/2 de taza de Mezcla de verduras</td><td data-bbox="954 1556 1219 1604">1 1/2 de taza de Salsa de chile</td><td data-bbox="1263 1556 1479 1604">1 68 gramos de Papa cocida</td></tr></table> <p data-bbox="597 1640 727 1661">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1661 1219 1688">1. Calentar las tortillas en el comal hasta que queden tostadas.<li data-bbox="597 1688 938 1715">2. Añadir queso vegano y gratinar.<li data-bbox="597 1715 1052 1743">3. Coronar con las verduras de tu preferencia.<li data-bbox="597 1743 1019 1770">4. Acompañar con aguacate, salsa y papa.	1 3 piezas de Tortilla de maíz	1 105 gramos de Queso de soya	1 1/3 de pieza de Aguacate hass	1 1/2 de taza de Mezcla de verduras	1 1/2 de taza de Salsa de chile	1 68 gramos de Papa cocida
1 3 piezas de Tortilla de maíz	1 105 gramos de Queso de soya	1 1/3 de pieza de Aguacate hass					
1 1/2 de taza de Mezcla de verduras	1 1/2 de taza de Salsa de chile	1 68 gramos de Papa cocida					

Domingo
Snack 2

Pan tostado con claras de huevo y aguacate



Ingredientes

- | 1/3 de pieza de Aguacate
- | 1/2 pieza de Tomate huaje
- | 1 pieza de Pan tostado
- | 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.

Domingo
Cena

Quesadillas italianas



Ingredientes

- | 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido
- | 2 piezas de Tortilla de harina
- | 1 pieza de Jitomate deshidratado
- | 1/2 de cucharada sopera de Aguacate mediano

Procedimiento

- 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.