




Lunes	Sandwich turkey ranch
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Germinado de alfalfa1 Hoja de Lechuga romana1 2 rodajas de Tomate2 piezas de pan de barra 45 Kcal15 gramos de Queso panela1 1 pieza de Jamon de pavo2 cucharada sopera de Aderezo ranch Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.2. Integrar los vegetales y aderezo.

Lunes	Mousse de papaya
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Papaya picada1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado2 cucharadas cafetera de Coco rallado1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar la papaya con el queso y endulzante permitido (opcional). Agregar un chorrito de agua de ser necesario.2. Servir frío con toppings de amaranto y coco.

Lunes	Parrillada de vegetales con salmón
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Morrón3/4 taza de Brócoli1 1 taza de Fruta picada2 pieza de Tostadas de nopal1 1 pieza de Calabacita120 gramos de Salmón Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar los vegetales y el salmón a la parrilla.2. Servir con tostadas.3. Acompañar con fruta de postre.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras
- 1 1/2 de taza de Café negro
- 1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).
- Servir en un vaso; acompañar con fresas.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 49.6 gramos de Queso panela
- 1 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

- Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.
- Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Martes

Desayuno




Ingredientes


- 1 49.5 gramos de Atún en agua drenado
- 1 1 1/4 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1 pieza de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.

Procedimiento

- Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes.
Postre: Naranja.

Martes	Fresas con yogurt griego y nuez
<p data-bbox="289 279 397 310">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 373 711 394">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 401 943 449"> endulzante artificial (en caso necesario) al gusto <li data-bbox="1013 401 1162 449"> 1/2 taza de fresa picada <li data-bbox="1235 401 1495 449"> 1/2 cucharada cafetera de nuez picada <li data-bbox="634 485 911 533"> 2 cucharadas soperas de yogurt griego <p data-bbox="597 562 727 583">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 590 1114 611">1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez. <li data-bbox="597 617 1057 638">2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Martes	Pozole vegano
<p data-bbox="289 877 397 909">Comida</p> 	<p data-bbox="597 829 711 850">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 877 878 905"> orégano y sal al gusto <li data-bbox="951 863 1170 911"> 1/4 de taza de puré de tomate <li data-bbox="1235 856 1471 926"> 1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado <li data-bbox="634 961 854 1010"> 1/3 de taza de soya cocida <li data-bbox="951 961 1162 1010"> 1/2 taza de cebolla picada <li data-bbox="1235 961 1495 1010"> 1/2 taza de lechuga, cebolla y rábano picado <li data-bbox="634 1058 878 1085"> 1 pieza de chile ancho <li data-bbox="951 1045 1179 1094"> 1 pieza de diente de ajo <li data-bbox="1235 1045 1511 1094"> 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías <li data-bbox="634 1129 862 1199"> 1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados <li data-bbox="951 1142 1195 1190"> 2 cucharada cafetera de aceite de oliva <p data-bbox="597 1234 727 1255">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1262 1487 1310">1. En un sartén colocar el aceite de oliva con la cebolla, chile ancho, ajo y puré de tomate, cocinar por 5 minutos y pasar a la licuadora con un poco de agua. <li data-bbox="597 1316 1511 1337">2. En una olla agregar el maíz pozolero, los champiñones, la soya y la mezcla de la licuadora. <li data-bbox="597 1344 1414 1365">3. Dejar que los ingredientes se integren y condimentar con sal y orégano al gusto. <li data-bbox="597 1371 1487 1392">4. Servir acompañado de lechuga, cebolla, rábano picado, jugo de limón al gusto y tortilla.

Martes	Plátano con queso cottage y almendra
<p data-bbox="289 1476 397 1507">Snack 2</p> 	<p data-bbox="597 1619 711 1640">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 1646 813 1694"> 1/3 de pieza de plátano <li data-bbox="854 1646 1130 1694"> 1 cucharada cafetera de almendra fileteada <li data-bbox="1203 1646 1520 1694"> 2 1/2 cucharadas soperas de queso cottage <p data-bbox="597 1724 727 1745">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1751 1463 1799">1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Martes

Cena



Ensalada de verdura con claras de huevo

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Chayote
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 pieza de Zanahoria
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 2 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.

Miércoles

Desayuno



Tacos de champiñón con aderezo de chipotle

Ingredientes

- 1 2 tazas de Champiñón crudo entero
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1 pieza de Ajo
- 1 1/4 de taza de Jugo de naranja natural
- 1 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa vegana
- 1 1/4 de taza de Col morada cruda picada

Procedimiento

- 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.

Miércoles

Snack 1




Mug-Cake


Ingredientes


- 1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto
- 1 1/4 pieza de Plátano maduro
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 18 gramos de Avena

Procedimiento

1. En una taza, machacar el plátano con un tenedor.
2. Agregar la clara, avena y condimentos al gusto.
3. Mezclar bien.
4. Meter al microondas por 2 o 3 minutos.

Miércoles	Pescado en salsa con arroz y verduras	
Comida		
		
Ingredientes		
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Verduras cocidas	1 1 pieza de Tomate
1 1 cucharada sopera de Crema	1 2 cucharadas de servir de Arroz cocido	1 100 gramos de Filete de pescado
1 1/4 de taza de Elote desgranado		
Procedimiento		
1. Preparar el filete de pescado a la plancha. 2. Licuar el tomate y sazonar al gusto. 3. Mezclar el pescado con salsa de tomate y crema. 4. Acompañar con arroz, elote, verduras y rebanaditas de aguacate.		

Miércoles	Chocolate, galletas marías con queso crema	
Snack 2		
		
Ingredientes		
1 1/2 taza de leche light	1 1/2 cucharada sopera de Queso crema light	1 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
1 2 piezas de Galletas marías		
Procedimiento		
1. Mezclar la leche con el cacao. 2. Acompañar con galletas marías y queso crema.		

Miércoles	Sincronizadas	
Cena		
		
Ingredientes		
1 1 taza de Espinacas	1 1 pieza de Jitomate guaje	1 1 cucharada sopera de guacamole
1 2 rebanadas de Jamón de pavo	1 4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)	1 12 gramos de queso oaxaca light
Procedimiento		
1. Calentar las tortillas. 2. Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas). 3. Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.		

Jueves	Chilaquiles con jitomate
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 30 gramos de Totopos de maíz1 3/4 de pieza de Jitomate bola1 30 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco1 1 cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco

Jueves	Manzana con requesón y nuez de la india
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de pieza de Manzana verde1 2 cucharadas soperas de Requesón1 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Jueves	Pollo en salsa con elote
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de Elote desgranado1 1/2 de pieza de Jitomate guaje o saladet1 2 piezas de Tostada de maíz horneada1 4 cucharadas soperas de Guacamole1 120 gramos de Pechuga de pollo1 1/4 de pieza de Chile poblano1 1/2 de pieza de Manzana Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) En una olla cocer el pollo y desmenuzarlo.2) En un sartén preparar salsa de jitomate condimentada al gusto, agregar el pollo y el elote hasta integrar los ingredientes completamente.3) Acompañar con tostadas y guacamole.

Jueves

Rice cake con fresa y cacahuete

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Galletas de arroz
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 2 cucharadas sopera de Requesón promedio

Procedimiento

- Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Jueves

Papitas con morrón

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1/2 pieza de Papa
- 1 pieza de Pimiento verde chico
- 2 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

- Picar la papa en cubos pequeños, cocinar junto con el morrón, pico de gallo y jamón.
- Acompañar con aguacate.

Viernes

Omelet con champiñones, cebolla y tocino

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 2 piezas de Clara de huevo
- 15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1/2 de taza de Champiñón crudo entero
- 1 rebanada de Tocino
- 1 rebanada de Pan integral

Procedimiento

- En un sartén colocar el tocino, la cebolla hasta que esté traslúcida, los champiñones al final y reservar.
- En un bowl colocar el huevo, batir y condimentar al gusto.
- Colocar la mezcla de huevo en un sartén antiadherente y una vez que esté casi listo el omelet, colocar de relleno los champiñones, cebolla, tocino y queso en un lado del omelet y doblar por la mitad.
- Adornar con cebollín picado al gusto.

Viernes

Pan con mermelada y queso cottage

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- 2 cucharadas soperas Queso cottage
- 4 piezas de Almendras

Procedimiento

- Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
- Acompañar con almendras.

Viernes

Taquitos de pollo

Comida



Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/3 taza de Cebolla rebanada
- 1 cucharada sopera de Crema ácida
- 1 pieza de Jitomate
- 2 pieza de Tortilla de maíz
- 3 taza de Lechuga
- 120 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

- Calentar las tortillas y formar los taquitos con el resto de los ingredientes.

Viernes

Pan con queso crema, pera y canela

Snack 2



Ingredientes

- canela en polvo al gusto
- 1/2 cucharada sopera de queso crema
- 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías
- 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.

Viernes

Cereal con leche

Cena



Ingredientes

- 1 3/4 taza de Cereal Multibrán Flakes
- 1 1 taza de Leche light
- 1 1 cucharada cafetera de almendra fileteada

Procedimiento

1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Sábado

Tostada francesa con manzana

Desayuno



Ingredientes

- 1 Vainilla y canela al gusto
- 1 1/4 taza de Leche light
- 1 1/2 pieza Manzana verde golden
- 1 1 rebanada de Pan integral
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 7 mitades de Corazón de nuez

Procedimiento

1. Picar la manzana en cubitos y mezclarla con canela (Opcional: Agregar unas gotitas de limón).
2. Batir con un tenedor la clara de huevo con leche, vainilla y canela.
3. Remojar la rebanada de pan en la mezcla de huevo por ambos lados.
4. Colocar en un sartén antiadherente y cocinar por ambos lados.
5. Rellenar con la manzana en cubitos y enrollar (Opcional: Puede cocer la manzana previamente si prefiere que sea suave).
6. Decorar por encima con la nuez picada.

Sábado

Parfait de piña

Snack 1



Ingredientes

- 1 21 gramos de Piña picada
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 1 1 cucharada cafetera de Coco rallado


Procedimiento


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


Sábado	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico		
Comida	Ingredientes		
	<ul style="list-style-type: none"> 60 gramos de Quinoa 1 pieza de Ajonjolí 1 taza de Lechuga 20 gramos de Queso fresco 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 de pieza de Limón real 2 cucharadas cafetera de Aceite de oliva 4 piezas de Jitomate cereza 	<ul style="list-style-type: none"> 80 gramos de Milanesa de pollo cruda 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado
	Procedimiento 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 el el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.		

Sábado	Zanahoria con limón y chile		
Snack 2	Ingredientes		
	<ul style="list-style-type: none"> Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto 	<ul style="list-style-type: none"> 3/4 taza de Zanahoria rallada 	<ul style="list-style-type: none"> 14 pieza de Cacahuete natural
	Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes.		

Sábado	Fajitas de pollo con verduras		
Cena	Ingredientes		
	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada 50 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 	<ul style="list-style-type: none"> 2 1/2 de cucharada sopera de Guacamole 1/2 de pieza de Papa picada 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico
	Procedimiento 1. Cocinar la pechuga de pollo y cortarla en tiras. 2. Acompañar con pimiento, papa y cebolla cocinados al sartén.		

Domingo	Tacos de rajas con queso panela
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Chile poblano1 cucharada sopera de Crema light3 piezas de Tortillas delgaditas40 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Partir el queso panela en cuadrillos Poner el chile poblano en la lumbre y después quitarle las semillas y partiéndolo en rajas Poner los ingredientes en un sartén a guisar y agregar la crema Hacer los taquitos con el guiso.

Domingo	Naranjas y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Naranja7 piezas de Almendra Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Acompañar la fruta con almendras.

Domingo	Salmón en salsa de naranja
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Naranja2 cucharadas cafetera de Aceite de oliva1/4 de taza de Arroz cocido2 piezas de Nopal crudo2 cucharadas cafetera de Miel de jarabe sabor maple97.5 gramos de Salmón fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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 minutos a fuego bajo hasta formar una especie de salsa. Fuera del fuego se añade un poco de aceite y reservamos.Horneamos el salmón a 200 °C durante 15 minutos.Servir el salmón sobre una cama de nopales con la salsa encima, acompañado de arroz.

Domingo

Snack 2



Frappé de piña colada

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Piña congelada
- 1 1/2 taza de Leche light o de coco
- 1 1 cucharada sopera de Coco rallado
- 1 1 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Domingo

Cena



Overnight oats con Durazno

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 1/3 de taza de Hojuelas de avena
- 1 1 1/2 cucharadas soperas de queso cottage
- 1 10 piezas de Almendras
- 1 1 pieza de Durazno prisco

Procedimiento

1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt y queso cottage.
2. Dejar reposar en el refrigerador.
3. Por la mañana, agregar almendras y fruta fresca.