

Lunes	Muesli chocolatoso
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Cacao sin azúcar, canela, vainilla al gusto1 1/3 taza de Hojuelas de avena1 1/2 pieza de Plátano1 taza de Leche light o almendras sin azúcar1 11 pieza de Almendras1 50 gramos de Queso cottage light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner en un sartén antiadherente las hojuelas de avena y dejar que tuesten un poco.2. Agregar las almendras picadas, cocoa, vainilla y canela al gusto.3. Revolver bien.4. Dejar enfriar y acompañar con leche, queso cottage y plátano.

Lunes	Tostada con dip de requesón
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Tostada de maíz horneada1 31 gramos de Requesón promedio1 1 cucharada sopera de Semilla de calabaza Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Servir las tostadas con el requesón, semillas y sal.

Lunes	Muslos de pollo con zanahoria y papa
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda1 135 gramos de Papa cocida1 3/4 de taza de Arroz cocido1 2 1/2 de pieza de Muslo de pollo crudo sin piel1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.2. Añadir aceite a un sartén grande a fuego medio y agregar el pollo.3. Condimentar al gusto con ingredientes permitidos. Sellar el pollo por ambos lados.4. Una vez sellado agregar el jitomate licuado y tapar hasta que esté bien cocido.5. Añadir papa y zanahoria previamente cocida.5. Acompañar con arroz.

Lunes	Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Uva2 tazas de Palomitas sin grasa50 gramos de Pierna de cerdo1/4 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.3) Servir acompañado de uvas.

Lunes	Rajas con crema light
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 taza de Cebolla rebanada2 pieza de Chile poblano2 pieza de tortilla3 cucharada sopera de Crema ácida40 gramos de queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén con teflón, cocinar los vegetales cortados en julianas.2. Agregar la crema ácida y el queso panela.3. Cocinar por 8 minutos más.4. Servir con tortilla.

Martes	Ensalada de verdura con claras de huevo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Chayote1/2 pieza de Papa1 pieza de Calabaza1 pieza de Zanahoria2 pieza de Tostada deshidratadas4 pieza de Claras de huevo4 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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 y tostadas deshidratadas.

Martes

Plátano con yogurt griego

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Plátano
- 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Martes

Vegan pesto pasta

Comida



Ingredientes

- 2 tazas de Pasta cocida
- 54 gramos de Queso parmesano
- 36 gramos de Salsa pesto
- 8 piezas de Jitomate cereza

Procedimiento

1. Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.
2. En un sartén "dorar" los jitomates con el pesto vegano, agregar la pasta y servir con queso tipo parmesano vegano.

Martes

Papitas cambray con queso panela

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.
2. Una ves listas agregar mantequilla y queso panela.

Martes

Avena de chocolate con fresas

Cena



Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Leche light o vegetal
- 1 1/2 taza de Yogurt griego sin azúcar
- 1 1 taza de Fresas picadas
- 1 7 pieza de Almendras picadas

Procedimiento

1. Cocinar la avena con leche y agua, agregar el cacao.
2. Servir con fresas, yogurt y almendras.

Miércoles

Omelette y avena

Desayuno



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. 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.

Miércoles

Manzana y jamón de pechuga de pavo

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 1/2 piezas de manzana
- 1 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Miércoles	Milanesa de pollo con arroz
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1 taza de Arroz2 taza de Verduras al gusto3 cucharada sopera de Aderezo light195 gramos de Milanesa de pollo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cocinar la milanesa a la plancha.Acompañar con arroz y verduras.

Miércoles	Verduras con aderezo
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Galletas habaneras1 1/2 taza de Verduras6 cucharada sopera de Aderezo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Acompañar las verduras con aderezo.

Miércoles	Tostadas de aguacate con pollo
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Aguacate1 pieza de Tomate4 pieza de Tostadas Horneadas1 1/2 taza de Espinacas60 gramos de Pechuga de pollo sin piel <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">En un sartén poner a cocinar el pollo.Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.Desmenuzar el pollo previamente cocido.Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate, tomate y encima el pollo desmenuzado.

Jueves	Pan tostado con melón	
<p>Desayuno</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/4 taza de Queso cottage light 4 rebanada de Jamón de pavo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tostar el pan y untar con queso cottage. 2. Servir por encima melón y almendras picadas. 3. Acompañar con rollitos de jamón. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Melón 10 pieza de Almendras 2 rebanada de Pan integral 40kcal

Jueves	Huevo cocido y brócoli	
<p>Snack 1</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de Brócoli cocido 4 pieza de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Consumir frescos. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Huevo cocido 2 rebanada de Pan integral 40 kcal

Jueves	Salsa de queso con calabaza	
<p>Comida</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 pieza de Papa 1 pieza de Calabaza 1 pieza de Mandarina 2 cucharada cafetera de Aceite <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. cocer los tomates en agua, una ves que esta hirviendo ponerlo a licuar y agregar comino, sal y ajo. 2. cortar el queso y la calabaza en cubos ponerlos en sartén y agregar el tomate previamente licuadaacompañar con los frijoles, papa, tostada deshidratada y aguacate. 3. postre:Mandarina. 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo 1 taza de Frijol Cocido 1 pieza de Tostada deshidratada 120 gramos de Queso panela 1/2 pieza de Aguacate 1 cucharada cafetera de Comino 2 piezas de Tomate

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- | 1 rebanada de Jamón de pavo
- | 2 cucharada cafetera de Queso crema
- | 5 piezas de Galletas habaneras integrales
- | 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Jueves

Cena



Ingredientes

- | Salsa verde casera al gusto
- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 5 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- | 30 gramos de Queso Oaxaca light
- | 105 gramos de Pollo desmenuzado

Procedimiento

1. Poner en un molde capas de tortilla, salsa y pollo.
2. Colocar por encima el queso.
3. Hornear por 15 minutos.
4. Acompañar con aguacate.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- | 1/3 taza de Avena
- | 1/2 taza de Yogurt griego sin azúcar
- | 1 pieza de Manzana
- | 2 pieza de Claras de huevo
- | 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Hacer pancakes con la mezcla.
3. Acompañar con miel de maple sin azúcar y yogurt por encima.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- | 1 taza de Uvas congeladas
- | 17 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Uvas congeladas

Viernes

Comida



Ingredientes

- | 3 piezas de Tortilla de maíz
- | 105 gramos de Queso de soya
- | 1/3 de pieza de Aguacate hass
- | 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- | 1/2 de taza de Salsa de chile
- | 68 gramos de Papa cocida

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en el comal hasta que queden tostadas.
2. Añadir queso vegano y gratinar.
3. Coronar con las verduras de tu preferencia.
4. Acompañar con aguacate, salsa y papa.

"Volcanes" de verdura

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 pieza de plátano
- | 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada
- | 4 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Plátano con queso cottage y almendra

Viernes

Cena



Avena pastel de zanahoria

Ingredientes

- 1 Canela y vainilla al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 14 pieza de Corazón de nuez
- 1 14 pieza de Uva pasa sin azúcar
- 1 75 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. En una olla con agua, cocer las hojuelas de avena con canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregar la zanahoria rallada y la nuez hasta que termine su cocción.
3. Servir con queso cottage y pasas.

Sábado

Desayuno



Cruji-Sándwich

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1/2 taza de Lechuga
- 40 gramos de Queso panela light
- 1 1/2 taza de Fruta picada
- 1 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 8 pieza de Galleta salada

Procedimiento

1. Untar con mayonesa las galletas.
2. Poner el jamón, queso y vegetales por encima y cubrir con otro pedazo de galleta.
3. Acompañar con fruta como postre.

Sábado

Snack 1



Bocaditos de brocoli

Ingredientes

- 1 1 taza de Brocoli
- 1 40 gramos de Queso panela
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 4 pieza de Galletas Habaneras

Procedimiento

1. Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla.
2. Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.

Sábado	Pollo con champiñones y arroz
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de Arroz salvaje cocido1 6 cucharadas sopera de Crema ácida1 1/4 de taza de Chicharo cocido sin vaina1 1 cucharada cafetera de Aceite1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1 3 tazas de Champiñon crudo rebanado1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el pollo en cubos y cocinarlo.2. Agregar la crema y champiñones.3. Acompañar con arroz salvaje.

Sábado	Pan tostado con claras de huevo y aguacate
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de Aguacate1 2 piezas de Clara de huevo1 1/2 pieza de Tomate huaje1 1 pieza de Pan tostado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Sábado	Avena pay de manzana
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Canela y vainilla al gusto1 14 pieza de Mitades de corazón de nuez1 1/3 taza de Avena1 75 gramos de Queso cottage light1 1 taza de Manzana verde Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Domingo	Tostada francesa con manzana							
<p>Desayuno</p> 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> Vainilla y canela al gusto</td> <td> 1/4 taza de Leche light</td> <td> 1/2 pieza Manzana verde golden</td> </tr> <tr> <td> 1 pieza de huevo</td> <td> 2 rebanadas de Pan integral</td> <td> 10 mitades de Corazón de nuez</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Picar la manzana en cubitos y mezclarla con canela. (Opcional: Agregar unas gotitas de limón). 2. Batir con un tenedor el huevo con leche, vainilla y canela. 3. Remojar las rebanadas 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. 		Vainilla y canela al gusto	1/4 taza de Leche light	1/2 pieza Manzana verde golden	1 pieza de huevo	2 rebanadas de Pan integral	10 mitades de Corazón de nuez
Vainilla y canela al gusto	1/4 taza de Leche light	1/2 pieza Manzana verde golden						
1 pieza de huevo	2 rebanadas de Pan integral	10 mitades de Corazón de nuez						

Domingo	Manzana con zanahoria y almendras				
<p>Snack 1</p> 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> 1/2 pieza de manzana roja</td> <td> 10 piezas de zanahoria mini (baby carrot)</td> <td> 12 piezas de almendras</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado. 		1/2 pieza de manzana roja	10 piezas de zanahoria mini (baby carrot)	12 piezas de almendras
1/2 pieza de manzana roja	10 piezas de zanahoria mini (baby carrot)	12 piezas de almendras			

Domingo	Tiras de pollo buffalo										
<p>Comida</p> 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> 1 pieza de Manzana</td> <td> 1 pieza de Elote amarillo entero</td> <td> 1 taza de jugo de fruta natural</td> </tr> <tr> <td> 1 1/2 tazas de Apio en tiras</td> <td> 1 1/2 tazas de Zanahoria en tiras</td> <td> 2 cucharada cafetera de Mayonesa</td> </tr> <tr> <td> 2 1/2 cucharada sopera de Yogurt griego</td> <td> 120 gramos de milanesa de pollo en tiras</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha. 2. Una vez listo el pollo, bañar con la salsa estilo búfalo. 3. Cortar los vegetales. 4. Servir acompañado de una pieza de elote amarillo y uan taza de jugo de fruta natural. 5. Aderezo: Mezclar el yogur griego con la mayonesa, jugo de limón, pimienta y perejil seco. 6. Postre: 1 manzana. 		1 pieza de Manzana	1 pieza de Elote amarillo entero	1 taza de jugo de fruta natural	1 1/2 tazas de Apio en tiras	1 1/2 tazas de Zanahoria en tiras	2 cucharada cafetera de Mayonesa	2 1/2 cucharada sopera de Yogurt griego	120 gramos de milanesa de pollo en tiras	
1 pieza de Manzana	1 pieza de Elote amarillo entero	1 taza de jugo de fruta natural									
1 1/2 tazas de Apio en tiras	1 1/2 tazas de Zanahoria en tiras	2 cucharada cafetera de Mayonesa									
2 1/2 cucharada sopera de Yogurt griego	120 gramos de milanesa de pollo en tiras										

Domingo

Snack 2

Manzana con requesón y nuez de la india



Ingredientes

- | 1 pieza de Manzana verde
- | 3 cucharadas soperas de Requesón
- | 8 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Procedimiento

1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Domingo

Cena

Ricecake ensalada de huevo duro



Ingredientes

- | 4 piezas de Galletas de arroz
- | 2 piezas de Huevo entero fresco
- | 18 gramos de Requesón promedio
- | 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa
- | 1/4 de pieza de Papa cocida
- | 1/4 de taza de Uva

Procedimiento

- 1) Cocer los huevos en agua, picarlos y mezclar en un bowl con la papa, la mayonesa y requesón. Condimentar al gusto.
- 2) Colocar sobre las galletas de arroz.