

Lunes	Quesadillas griegas
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Especias italianas al gusto1 1/2 pieza de Ajo picado1 1 taza de Espinacas crudas1 2 piezas de Tortilla de harina integral1 30 gramos de Queso mozzarella light1 1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas1 2 cucharadas soperas de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén de teflón cocinar el ajo con las espinacas y el tomate.2. Una vez que estén cocidos los vegetales agregar el queso mozzarella.3. Formar las quesadillas y cortar por la mitad.4. Servir acompañadas de un dip natural de yogurt griego con especias.

Lunes	Tuna rice cake
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Galleta de arroz1 1/2 de lata de Atún en agua drenado1 1 pieza de Mandarina1 2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.2. Acompañar con mandarina.

Lunes	Tacos de pollo y ensalada fresca
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Lechuga1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 120 gramos de Pechuga sin piel deshebrada1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 2 cucharadas sopera de Guacamole1 3 piezas de Tortilla de maíz1 1 pieza de Naranja1 40 gramos de Queso fresco1 1/2 de taza de Arroz cocido Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.2. Acompañar con ensalada, guacamole, queso fresco y arroz.

Lunes

Snack 2



Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo

Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Uva
- 2 1/2 de taza de Palomitas sin grasa
- 60 gramos de Pierna de cerdo
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.
- 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.
- 3) Servir acompañado de uvas.

Lunes

Cena



Claras de huevo con pimiento

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Pimiento verde
- 1 pieza de Tomate
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 tazas de Espinacas
- 2 pieza de Pan Tostado
- 4 pieza de Claras de Huevo

Procedimiento

1. Cortar el pimiento y el tomate (al gusto) En un sartén poner los vegetales previamente cortados, agregando la Cucharadita de aceite Agregar las claras de Huevo, tapar y dejarlo cocer.
2. En un bowl combinar la espinaca con el aguacate.
3. Una ves preparado, acompañar con el pan tostado.

Martes

Desayuno



Ensalada de aguacate con pollo

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.

Martes	Yogurt con granola y almendras				
Snack 1					
					
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa</td> <td> 5 piezas de Almendras</td> <td> 75 gramos de Yogurt griego</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar todos los ingredientes. 		1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa	5 piezas de Almendras	75 gramos de Yogurt griego
1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa	5 piezas de Almendras	75 gramos de Yogurt griego			

Martes	Brochetas de camarón con mango													
Comida														
														
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> 1/2 taza de Cebolla</td> <td> 1/2 taza de Arándano seco</td> <td> 1 taza de Pimiento rojo</td> </tr> <tr> <td> 1 taza de Pimiento verde</td> <td> 1 pieza de Mango</td> <td> 1 taza de Acelgas</td> </tr> <tr> <td> 1 cucharada cafetera de Aderezo (ranch o mil islas)</td> <td> 1 pieza de Mandarina en gajos</td> <td> 1 1/2 taza de Lechuga</td> </tr> <tr> <td> 35 gramos de Queso de cabra</td> <td> 80 gramos de Camarón</td> <td> 80 gramos de Camarón</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Saltear todos los vegetales cortados en cubos medianos. 2. Cocer los camarones y el pollo. 3. Poner el mango en cubos a temperatura ambiente. 4. Colocar los ingredientes en brochetas. 5. Acompañar con una ensalada preparada con lechuga, acelgas, arándanos, mandarina, queso de cabra y aderezo. 		1/2 taza de Cebolla	1/2 taza de Arándano seco	1 taza de Pimiento rojo	1 taza de Pimiento verde	1 pieza de Mango	1 taza de Acelgas	1 cucharada cafetera de Aderezo (ranch o mil islas)	1 pieza de Mandarina en gajos	1 1/2 taza de Lechuga	35 gramos de Queso de cabra	80 gramos de Camarón	80 gramos de Camarón
1/2 taza de Cebolla	1/2 taza de Arándano seco	1 taza de Pimiento rojo												
1 taza de Pimiento verde	1 pieza de Mango	1 taza de Acelgas												
1 cucharada cafetera de Aderezo (ranch o mil islas)	1 pieza de Mandarina en gajos	1 1/2 taza de Lechuga												
35 gramos de Queso de cabra	80 gramos de Camarón	80 gramos de Camarón												

Martes	Sopa de betabel							
Snack 2								
								
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos</td> <td> 3/4 de taza de Leche de soya</td> <td> 1/2 de pieza de Betabel crudo</td> </tr> <tr> <td> 1 cucharada cafetera de Mantequilla vegana</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer el betabel en agua. 2. Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto (añadir agua de ser necesario). 2. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional). 		4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos	3/4 de taza de Leche de soya	1/2 de pieza de Betabel crudo	1 cucharada cafetera de Mantequilla vegana		
4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos	3/4 de taza de Leche de soya	1/2 de pieza de Betabel crudo						
1 cucharada cafetera de Mantequilla vegana								

Martes

Cena



Claras de huevo con cebolla y tomate

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 pieza de Naranja
- 1 2 pieza de Pan tostado
- 1 2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 5 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

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.
5. Postre: Naranja.

Miércoles

Desayuno



Sándwich de atún

Ingredientes

- 1 82.5 gramos de Atún en agua drenado
- 1 2 cucharadas cafetera de Mayonesa
- 1 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.
- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1 pieza de Naranja

Procedimiento

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

Miércoles

Snack 1



Pan con mermelada y queso cottage

Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 1 rebanada de Pan integral
- 1 3 cucharadas soperas Queso cottage
- 1 8 piezas de Almendras

Procedimiento

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

Miércoles	Hot Dog Vegano
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 1/2 de pieza de Pan de hot dog1 112 gramos de Salchicha vegetariana1 1 cucharada cafetera de Mayonesa vegana1 2 cucharadas sopera de Salsa catsup1 1 pieza de Jitomate bola1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada1 3 piezas de Chile jalapeño Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las salchichas veganas y armar hot dog con el pan vegano, verduras, mayonesa vegana, catsup y mostaza* (opcional).

Miércoles	Elote preparado
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Elote entero1 2 cucharada cafetera de Crema ligera1 40 gramos de Queso panela rallado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

Miércoles	Pan tostado con huevo y tomate
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Tomate1 1 cucharada cafetera de Aceite1 2 pieza de Huevo1 2 1/2 pieza de Pan tostado1 15 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén cocinar el huevo y tomate.2. En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.

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

Jueves	Melón con queso cottage y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de Melón 4 cucharadas soperas de Queso cottage 10 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.

Jueves	Muslos de pollo con zanahoria y papa
Comida	
<input checked="" type="checkbox"/>	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1/2 de pieza de Jitomate bola 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda 200 gramos de Papa cocida 3/4 de taza de Arroz cocido 3 piezas de Muslo de pollo crudo sin piel 2 cucharadas 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.

Jueves

Snack 2



Palomitas con dip

Ingredientes

- 1 22 gramos de Palomitas fat free
- 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 7 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.
2. Servir con palomitas y cacahuates.

Jueves

Cena



Taquitos de huevo con jamón

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras
- 1 1/4 de taza de salsa casera sin aceite
- 1 2 pieza de huevo
- 1 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 1 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una
- 1 3 piezas de guayaba

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.
2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.
3. Postre: Guayaba.

Viernes

Desayuno



Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 6 cucharadas cafetera de Granola baja en grasa
- 1 4 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 4 cucharada sopera de Requeson
- 1 5 pieza de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.

Galletas habaneras con requeson

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1/2 de pieza de Manzana
- 1 1 taza de Arroz cocido
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de canola
- 1 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 10 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha.
2. Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

Pechuga de pollo con arroz y verduras

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Leche de soya
- 1 38 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 1 1 cucharada sopera de Semilla de chía
- 1 1/4 de taza de Café negro
- 1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un jar una noche antes de su consumo (agregar sustituto de azúcar y vainilla*opcional).
2. Dejar reposar en refrigeración.
3. A la mañana siguiente cubrir con una capa de cacao en polvo.

Tiramisú overnight oats

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 2 cucharadas de servir de Frijol molido
- 1 2 piezas de Huevo entero fresco
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1 1/2 de pieza de Jitomate
- 1 1/2 de pieza de Manzana

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.
 2. Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.
 3. Acompañar con salsa casera.
- Postre: manzana.

Huevo montado

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 1/2 taza de Lechuga
- 1 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 1 50 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y untar con frijoles.
2. Poner el queso espolvoreado por dentro.
3. Servir con lechuga, jitomate y aguacate.

Empalmes de frijol con queso

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- 1 6 piezas de Papa cambray
- 1 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.

Papitas cambray con queso panela

Sábado	Pasta cremosa
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 2 1/2 de taza de Pasta cocida1 133 gramos de Queso mozzarella1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva1 1/2 de taza de Puré de tomate enlatado <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.2. Preparar el puré de tomate.3. Incorporar en un sartén la pasta, puré de tomate, aceite de oliva y queso tipo mozzarella vegano; cocinar hasta gratinar y servir.

Sábado	Tostadas con nopalitos
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada1 1 taza de Nopal cocido1 1 pieza de Jitomate1 30 gramos de Queso fresco1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate.2) Servir en tostadas con queso encima.

Sábado	Omelette con champiñones
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 3/4 de taza de Champiñones rebanados1 1 pieza de Clara de huevo1 1 pieza de Jitomate guaje1 1 pieza de huevo entero1 4 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas1 20 gramos de queso panela <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero.2. Agregar los champiñones y el queso panela a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal).3. Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear.4. Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.

Domingo	Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 taza de cebolla picada1/3 de pieza de aguacate1 taza de espinacas1 rebanada de pan integral1 cucharada de servir de frijol molido1 taza de melón picado4 piezas de claras de huevo30 gramos de queso oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso oaxaca light.Servir con aguacate y pan integral Postre: melón picado.

Domingo	Quesadillas con jamón y espinacas
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Cebolla1 taza de Espinacas1 rebanada de Jamón de pavo3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza25 gramos de Queso Oaxaca rallado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Domingo	Milanesa de pollo con puré y ensalada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">150 gramos de Milanesa de pollo1 pieza de Papa cocida1 taza de Mezcla de verduras2 tazas de Fruta picada1 1/3 de cucharada sopera de Aceite1/4 de taza de Arroz cocido Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.Hervir la papa en agua para preparar el puré.Preparar una ensalada con los vegetales. Postre: Fruta picada.

Domingo

Snack 2



Zanahoria baby con hummus de chipotle

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.

Domingo

Cena



Tacos mexicanos

Ingredientes

- 1 1 taza de Uva
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 3/4 de pieza de Jitomate
- 1 90 gramos de Molida de res

Procedimiento

1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.
 2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz.
- Postre: uvas.