

Lunes	Ensalada de atún
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 pieza Jitomate1/2 taza de Pepino2 piezas de Tostada de nopal horneada66 gramos de Atún en agua drenado2 piezas de Durazno prisco1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar el atún con el pepino y jitomate picado en cuadritos. Aderezar con jugo de limón y pimienta.Acompañar con rebanaditas de aguacate y tostadas de nopal.

Lunes	Bocaditos de brocoli
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Brocoli1 cucharada cafetera de Mantequilla4 piezas de Galletas Habaneras40 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla.Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.

Lunes	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2/3 de pieza de aguacate1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido1 taza de ensalada mixta de verduras1 cucharada de servir de frijoles1 cucharada cafetera de aceite de canola1 taza de melón picado1 pieza de tortilla de maíz120 gramos de milanesa de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.Postre: melón picado.

Lunes

Edamames con ajonjolí

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 tazas de edamames
- 1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí

Procedimiento

- Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos.
- Ecurrir.
- Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.

Lunes

Tinga de pollo

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 taza de Lechuga
- 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- Cocer el pollo en una olla. Reservar el caldo y desmenuzar.
- Para el caldo se licúa el jitomate con la mita de la porción de cebolla, el ajo y el chipotle al gusto en una taza de caldo de pollo.
- Colocar en un sartén el resto de la porción de cebolla fileteada y sofreír con el aceite, agregar el caldo y el pollo.
- Servir en tostadas con aguacate y lechuga.

Martes

Taquitos de deshebrada

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1/4 de taza de salsa casera
- 2 piezas de tortillas de maíz
- 60 gramos de Carne para deshebrar

Procedimiento

- En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.
- Preparar los taquitos con las tortillas.
- Acompañar con salsa casera sin aceite.

Martes

Cubitos de Fruta

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Leche light
- 7 piezas de Fresas Medianas
- 7 Piezas de Almendras

Procedimiento

- Lavar y desinfectar las fresas.
- Poner a licuar las fresas y la leche.
- vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
- Acompañar con almendras.

Martes

Filete de pescado en salsa de tomate

Comida



Ingredientes

- 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 taza de mezcla de verduras
- 1 pieza de jitomate bola (para salsa)
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite)
- 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 taza de jugo de frutas natural
- 2 cucharada de servir de arroz integral
- 2 piezas de tostadas de maíz horneadas
- 120 gramos de filete de pescado

Procedimiento

- Licuar el tomate para la salsa y hervir.
- Una vez que la salsa este un poco espesa, agregar el filete de pescado con las verduras, la mantequilla y cocinar por 20 minutos a fuego medio.
- Servir en tostadas de maíz con aguacate.
- Acompañar con frijoles y arroz.

Martes

Tostadas con Hummus

Snack 2



Ingredientes

- 4 pieza de Tostadas Susalia
- 4 cucharada sopera de Hummus

Procedimiento

- Sirva el hummus sobre las tostadas. *Se puede acompañar con pico de gallo.

Martes

Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 taza de cebolla picada
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 taza de melón picado
- 1 1 taza de espinacas
- 1 1 rebanada de pan integral
- 1 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1 2 piezas de claras de huevo
- 1 30 gramos de queso oaxaca light

Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.
2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso oaxaca light.
3. Servir con aguacate y pan integral Postre: melón picado.

Miércoles

Chilaquiles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 pieza de huevo entero
- 1 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- 1 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Romper las tostadas en trozos.
2. Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner el huevo estrellado y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.
3. Acompañar con aguacate.

Miércoles

Zanahorias mini con aderezo casero

Snack 1





Ingredientes


- 1 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa
- 1 14 piezas de zanahorias mini (baby carrots)

Procedimiento

1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.
2. Servir como aderezo para las zanahorias mini.

Miércoles	Ensalada de atún con verduras y aguacate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 jugo de limón al gusto1 1/3 de pieza de aguacate1 1/2 pieza de plátano1 1 taza de mezcla de verduras1 1 pieza de manzana2 piezas de lata de atún en agua1 2 cucharadas cafeteras de mayonesa1 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.2. Acompañar con galletas integrales.3. Postre: manzana y plátano picado.

Miércoles	Garbanzos rostizados
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Ajo y paprika en polvo al gusto1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva1 80 gramos de Garbanzo cocido Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva.2. Hornear a 170 °C por 25 minutos.3. Retirar del horno y agregar los condimentos.4. Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.

Miércoles	Taquitos de queso panela y champiñón
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Salsa casera sin aceite al gusto1 1/4 taza de Cebolla rebanada1 1/2 taza de Champiñones picados1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla1 3 pieza de Tortillas de maíz1 60 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Colocar en un sartén antiadherente la mantequilla y las verduras picadas.2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.

Jueves

Pimiento asado relleno de pollo

Desayuno



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.

Jueves

Galletas con jamón y queso panela

Snack 1



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

Bowl Arroz con pollo y espinaca

Comida



Ingredientes

- | 1/2 taza de Edamames
- | 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- | 1 taza de Arroz
- | 2 taza de Espinaca
- | 3 cucharada cafetera de Aceite
- | 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.
2. Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.
3. Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.
4. Mezclar los Edamames, con los demás ingredientes.

Jueves

Snack 2



Ensalada caprese

Ingredientes

- 1/3 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. al gusto
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 taza de Arúgula
- 1 rebanada de Pan tostado integral
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Rebanar queso panela y jitomate.
2. Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.
3. Acompañar con pan tostado integral.

Jueves

Cena



Omelette con champiñones

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 de taza de Champiñones rebanados
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Jitomate guaje
- 1 pieza de huevo entero
- 4 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas
- 20 gramos de queso panela

Procedimiento

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.

Viernes

Desayuno



Sándwich de atún

Ingredientes

- 2/3 de lata de Atún en agua drenado
- 2 cucharadas cafetera de Mayonesa
- 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.
- 1/2 de taza de Mezcla de verduras

Procedimiento

1. Mezclar el atún con mayonesa, los vegetales y servir sobre los panes.

Viernes

Snack 1



Huevo duro con jitomate

Ingredientes

- 1 pieza de Guayaba
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 3/4 de pieza de Huevo cocido
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada

Procedimiento

- 1) Hervir el huevo por 10 minutos.
- 2) Hacer una salsa con el tomate.
- 3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa.
- 4) Partir por la mitad el huevo cocido.
- 5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.

Viernes

Comida



Milanesa de res encebollada

Ingredientes

- 2/3 de pieza de aguacate
- 1 taza de cebolla en julianas
- 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 pieza de manzana
- 2 piezas tortilla de maíz
- 120 gramos de milanesa de res a la plancha

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.
2. Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.
3. Postre: manzana picada.

Viernes

Snack 2



Jícama, zanahoria y almendras

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de jícama
- 10 piezas almendras

Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

Viernes

Claras de huevo con espárragos

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Naranja
- 3 piezas de Espárragos
- 3 hojas Lechuga romana
- 3 pieza de Guacamole
- 4 pieza de Tortillas delgadas
- 4 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

- Lavar y cortar los espárragos.
- Poner a dorar los espárragos, y agregar las claras de huevo.
- Poner la hoja de lechuga como cama y agregar encima las claras de huevo con espárragos.
- Acompañar con Guacamole y tortillas.
- Postre: Naranja.

Sábado

Ensalada de aguacate con atún

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 piezas de Pan Tostado
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 45 gramos de Atún fresco

Procedimiento

- Lavar y cortar los vegetales.
- En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
- En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con pan tostado.

Sábado

Garbanzos rostizados

Snack 1





Ingredientes


- Ajo y paprika en polvo al gusto al gusto
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 80 gramos de Garbanzo cocido


Procedimiento


- Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva.
- Hornear a 170 °C por 25 minutos.
- Retirar del horno y agregar los condimentos.
- Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.


Sábado	Milanesa de res encebollada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2/3 de pieza de aguacate1 1 taza de cebolla en julianas1 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite1 1 cucharada cafetera de aceite de canola1 1 pieza de manzana1 2 piezas tortilla de maíz1 120 gramos de milanesa de res a la plancha Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.2. Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.3. Postre: manzana picada.

Sábado	Paleta de yogurth con granola
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Canela molida y vainilla al gusto1 1 taza de Leche de almendra1 1 cucharada cafetera de Granola1 5 piezas de Almendra triturada1 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de maderaCongelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Sábado	Avena con plátano y canela
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Canela al gusto1 1/4 taza de Avena en hojuelas1 1/2 pieza de Plátano1 1 taza de Leche light o vegetal1 6 piezas de Nuez Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Domingo	Sándwich de atún						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 373 711 394">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 409 852 464">1 2/3 de lata de Atún en agua drenado</td><td data-bbox="901 399 1063 474">1 2 cucharadas cafetera de Mayonesa</td><td data-bbox="1185 399 1526 474">1 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.</td></tr><tr><td data-bbox="634 506 852 560">1 1/2 de taza de Mezcla de verduras</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 590 727 611">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 611 1307 632">1. Mezclar el atún con mayonesa, los vegetales y servir sobre los panes.	1 2/3 de lata 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 2/3 de lata 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							

Domingo	Canapés de manzana con queso cottage			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 955 711 976">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 982 764 1037">1 1 pieza de manzana</td><td data-bbox="852 982 1122 1037">1 2 cucharada cafetera de coco rallado</td><td data-bbox="1185 982 1503 1037">1 4 1/2 cucharadas soperas de queso cottage</td></tr></table> <p data-bbox="597 1066 727 1087">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1087 998 1108">1. Lavar la manzana y cortar en laminas.<li data-bbox="597 1108 1161 1129">2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.<li data-bbox="597 1129 1063 1150">3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.	1 1 pieza de manzana	1 2 cucharada cafetera de coco rallado	1 4 1/2 cucharadas soperas de queso cottage
1 1 pieza de manzana	1 2 cucharada cafetera de coco rallado	1 4 1/2 cucharadas soperas de queso cottage		

Domingo	Bowl Arroz con pollo y espinaca						
<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 773 1518">1 1/2 taza de Edamames</td><td data-bbox="878 1463 1166 1518">1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo</td><td data-bbox="1219 1474 1398 1505">1 1 taza de Arroz</td></tr><tr><td data-bbox="634 1547 753 1602">1 2 taza de Espinaca</td><td data-bbox="878 1547 1149 1602">1 3 cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="1219 1547 1523 1602">1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td></tr></table> <p data-bbox="597 1631 727 1652">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1652 1274 1673">1. En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.<li data-bbox="597 1673 1112 1694">2. Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.<li data-bbox="597 1694 1490 1749">3. Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.<li data-bbox="597 1749 1133 1770">4. Mezclar los Edamames, con los demas ingredientes.	1 1/2 taza de Edamames	1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 1 taza de Arroz	1 2 taza de Espinaca	1 3 cucharada cafetera de Aceite	1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel
1 1/2 taza de Edamames	1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 1 taza de Arroz					
1 2 taza de Espinaca	1 3 cucharada cafetera de Aceite	1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel					

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

- Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Domingo

Cena



Quesadilla flor de calabaza

Ingredientes

- 1/2 taza de Cebolla
- 1 taza de Flor de calabaza
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 6 piezas de Tortilla delgaditas
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

- Retirar el tallo, el pistilo y lavar las flores.
- Agregar un poco de aceite al sartén y añadir la cebolla, dejar acitronar cuando cambie de color agregar la flor de calabaza.
- Calentar las tortillas, agregar el queso y el preparado de flor.