



Lunes	Huarache de nopal con frijoles
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 cucharada de servir de Frijoles1 1/2 cucharada sopera de crema2 piezas de Nopal30 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Asar los Nopales en comal.2. Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.


Lunes	Zanahorias mini con aderezo casero
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada cafetera de mayonesa2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa14 piezas de zanahorias mini (baby carrots) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.2. Servir como aderezo para las zanahorias mini.


Lunes	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">60 gramos de Quinoa1/2 de pieza de Limón real140 gramos de Milanesa de pollo cruda1 pieza de Ajonjoli3 cucharadas cafetera de Aceite de oliva2 cucharadas cafetera de Vinagreta1 taza de Lechuga8 piezas de Jitomate cereza1 cucharada sopera de Perejil crudo picado20 gramos de Queso fresco1 taza de Uva Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.


Lunes	Fast mix de zanahoria
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> jugo de limón al gusto 1 taza de pepino 1 1/2 taza de zanahoria rallada 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso 9 piezas de pistache Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo.2. Agregar jugo de limón al gusto.

Lunes	Champiñones a la mexicana
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1/3 taza de Frijoles molidos 1/2 de taza de Mezcla de verduras 1 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado 40 gramos de Queso panela 1/3 de pieza de Aguacate hass Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Dorar los vegetales (jitomate, cebolla, etc.), agregar los champiñones. Opcional: Agregar chile serrano.2. Acompañar con frijoles, queso y aguacate.

Martes	Taquitos de deshebrada
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 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 <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.2. Preparar los taquitos con las tortillas.3. Acompañar con salsa casera sin aceite.

Martes	Fast mix de zanahoria
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> jugo de limón al gusto 1 taza de pepino 1 1/2 taza de zanahoria rallada 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso 9 piezas de pistache <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo.2. Agregar jugo de limón al gusto.

Martes	Platon de quinoa con pollo
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 pieza de Aguacate 1 pieza de Tomate 3 Hojas de Lechuga romana 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite 90 gramos de Quinoa 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. En una hola con agua cocinar la quínoa.2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.3. Integrar los ingredientes en un platón.

Martes	Manzana con zanahoria y almendras
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 pieza de manzana roja 8 piezas de zanahoria mini (baby carrot) 10 piezas de almendras <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.

Martes

Cena



Tartina de cebolla, espárragos y requesón

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Pan integral 45 kcal
- 1 5 cucharada sopera de Requeson
- 1 6 piezas de Espárragos

Procedimiento

1. En el sartén poner a acitronar la cebolla hasta quedar dorado, añadir los espárragos y dejarlos cocinar.
2. Calentar la pieza de pan y servir la cebolla, el requesón y los espárragos.

Miércoles

Desayuno



Pimiento asado relleno de pollo

Ingredientes

- 1 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 2 cucharada de servir de Arroz
- 1 2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 30 gramos de Queso Oaxaca
- 1 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.

Miércoles

Snack 1




Manzana con requesón y nuez de la india


Ingredientes


- 1 1 pieza de Manzana verde
- 1 3 cucharadas soperas de Requeson
- 1 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Procedimiento

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

Miércoles	Platon de quinoa con pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Aguacate1 1/2 cucharada cafetera de Aceite1 pieza de Tomate90 gramos de Quinoa3 Hojas de Lechuga romana160 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En una hola con agua cocinar la quínoa.En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.Integrar los ingredientes en un platón.

Miércoles	Plátano con yogurt griego
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de pieza de Plátano1 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete3 cucharadas soperas de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Rebanar el plátano.Servir con el yogurt griego.Agregar mantequilla de cacahuete.

Miércoles	Taquitos de queso panela y champiñón
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Salsa casera sin aceite al gusto1/2 cucharada cafetera de Mantequilla1/4 taza de Cebolla rebanada2 pieza de Tortillas de maíz1/2 taza de Champiñones picados60 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Colocar en un sartén antiadherente la mantequilla y las verduras picadas.Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.

Jueves

Snack 1



Fresas con yogurt griego y nuez

Ingredientes

- 1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1 1/2 taza de fresa picada
- 1 3 cucharadas soperas de yogurt griego
- 1 1 cucharada soperas de nuez picada

Procedimiento

1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Jueves

Comida



Chile relleno de camarón y queso panela

Ingredientes

- 1 salsa de tomate casera al gusto
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 pieza de chile poblano
- 1 1 cucharada de servir de arroz integral
- 1 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1 2 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 2 pieza de tortilla
- 1 40 gramos de queso panela
- 1 120 gramos de camarón

Procedimiento

1. Poner al fuego el chile poblano y desvenarlo.
2. Rellenar con el camarón y queso panela.
3. Servir con salsa de tomate casera.
4. Acompañar con arroz, frijoles, tortilla y aguacate.

Jueves

Yogurt con granola y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 5 piezas de Almendras
- 50 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

Jueves

Cereal con leche

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Fresas con yogurt griego y almendras

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de Yogur griego sin azúcar
- 1 taza de Fresa picada
- 8 piezas de Almendras
- 50 gramos de Queso cottage

Procedimiento

- Servir la fruta con queso cottage, yogurt y almendras.

Viernes

Zanahorias mini con aderezo casero

Snack 1



Ingredientes

- | 1 cucharada cafetera de mayonesa
- | 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa
- | 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.

Viernes

Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Snack 2



Ingredientes

- | 1/4 pieza de Manzana verde golden
- | 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- | 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Viernes

Quesadillas con aguacate

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas
- 90 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Sábado

Mezcla de frutas con yogurt y almendras

Desayuno



Ingredientes

- 3/4 de taza de fruta picada
- 6 piezas de Almendras
- 150 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado

Zanahoria con aderezo de pepino

Snack 1



Ingredientes

- Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto
- 1/2 taza de Pepino picado
- 3/4 de taza de Zanahoria
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 90 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.
2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.
3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.
4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.

Sábado

Platón de quinoa con pollo

Comida



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Aguacate
- | 1 pieza de Tomate
- | 3 Hojas de Lechuga romana
- | 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- | 90 gramos de Quinoa
- | 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar la quinoa.
2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
3. Integrar los ingredientes en un platón.

Sábado

Melón con queso cottage y almendras

Snack 2



Ingredientes

- | 1 taza de Melón
- | 3 cucharadas soperas de Queso cottage
- | 10 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado

Overnight oats fresa

Cena





Ingredientes


- | 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- | 1/2 de taza de Fresa rebanada
- | 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- | 3 cucharadas soperas de Queso cottage
- | 1 3/4 de cucharada soperas de Chía


Procedimiento


- 1) Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.
- 2) Refrigerar y dejar reposar durante la noche.
- 3) Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.

Domingo	Panela asada con verduras						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 373 906 426">1 2 cucharadas sopera de Guacamole</td><td data-bbox="943 373 1214 426">1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada</td><td data-bbox="1256 373 1479 426">1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 873 510">1 60 gramos de Queso panela</td><td data-bbox="943 457 1214 510">1 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz</td><td data-bbox="1256 457 1479 510">1 1 pieza de Durazno prisco</td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 1471 615">1. Rebanar el queso en lamina y ponerlo a cocer en un sartén antiadherente y dejar que tome un color dorado.<li data-bbox="597 615 1162 640">2. Acompañar con pimiento y cebolla cocinados al sartén. <p data-bbox="597 640 760 665">Postre: durazno.</p>	1 2 cucharadas sopera de Guacamole	1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico	1 60 gramos de Queso panela	1 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz	1 1 pieza de Durazno prisco
1 2 cucharadas sopera de Guacamole	1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico					
1 60 gramos de Queso panela	1 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz	1 1 pieza de Durazno prisco					

Domingo	Yogurt con chocolate y fresas						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 940 711 966">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 966 857 1018">1 Cocola sin azúcar al gusto</td><td data-bbox="932 966 1073 1018">1 4 piezas de Almendras</td><td data-bbox="1192 966 1507 1018">1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana</td></tr><tr><td data-bbox="634 1050 873 1102">1 50 mililitros de Yogurt griego</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1129 727 1155">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1155 927 1180">1. Mezclar todos los ingredientes.	1 Cocola sin azúcar al gusto	1 4 piezas de Almendras	1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana	1 50 mililitros de Yogurt griego		
1 Cocola sin azúcar al gusto	1 4 piezas de Almendras	1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana					
1 50 mililitros de Yogurt griego							

Domingo	Tostadas con pollo y frijoles									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1428 711 1453">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1453 808 1505">1 1/4 taza de Cebolla picada</td><td data-bbox="883 1453 1166 1505">1 1 taza de Lechuga picada</td><td data-bbox="1224 1453 1507 1505">1 1 pieza de Aguacate hass</td></tr><tr><td data-bbox="634 1537 764 1589">1 1 pieza de Manzana</td><td data-bbox="883 1537 1166 1589">1 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos</td><td data-bbox="1224 1537 1511 1589">1 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas</td></tr><tr><td data-bbox="634 1621 808 1673">1 20 gramos de Queso panela</td><td data-bbox="883 1621 1182 1673">1 105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1701 727 1726">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1726 1013 1751">1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.<li data-bbox="597 1751 1154 1776">2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.<li data-bbox="597 1776 792 1801">3. Postre: manzana.	1 1/4 taza de Cebolla picada	1 1 taza de Lechuga picada	1 1 pieza de Aguacate hass	1 1 pieza de Manzana	1 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos	1 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas	1 20 gramos de Queso panela	1 105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada	
1 1/4 taza de Cebolla picada	1 1 taza de Lechuga picada	1 1 pieza de Aguacate hass								
1 1 pieza de Manzana	1 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos	1 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas								
1 20 gramos de Queso panela	1 105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada									

Domingo	Omellete en Pan						
<p data-bbox="284 241 406 273">Snack 2</p> 	<p data-bbox="597 325 706 346">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="633 352 876 403">1 1/2 pieza de Pimiento rojo</td><td data-bbox="925 352 1201 403">1 1 cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="1250 352 1510 403">1 2 pieza de Pan integral 45 Kcal</td></tr><tr><td data-bbox="633 436 876 487">1 2 Piezas de Claras de huevo</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 514 722 535">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 541 1274 562">1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.<li data-bbox="597 569 1469 619">2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.<li data-bbox="597 625 1469 655">3. Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza , aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.<li data-bbox="597 661 1258 682">4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.	1 1/2 pieza de Pimiento rojo	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 2 pieza de Pan integral 45 Kcal	1 2 Piezas de Claras de huevo		
1 1/2 pieza de Pimiento rojo	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 2 pieza de Pan integral 45 Kcal					
1 2 Piezas de Claras de huevo							

Domingo	Omelet a la mexicana						
<p data-bbox="284 808 381 840">Cena</p> 	<p data-bbox="597 903 706 924">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="633 930 966 1001">1 1/2 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)</td><td data-bbox="1023 930 1266 1001">1 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros</td><td data-bbox="1323 930 1510 1001">1 1 1/2 rebanadas de pan integral</td></tr><tr><td data-bbox="633 1035 966 1085">1 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva</td><td data-bbox="1023 1035 1266 1085">1 3 piezas de claras de huevo</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1113 722 1134">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1140 925 1161">1. En un sartén, colocar el aceite.<li data-bbox="597 1167 1421 1188">2. Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.<li data-bbox="597 1194 1071 1215">3. Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.	1 1/2 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)	1 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros	1 1 1/2 rebanadas de pan integral	1 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva	1 3 piezas de claras de huevo	
1 1/2 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)	1 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros	1 1 1/2 rebanadas de pan integral					
1 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva	1 3 piezas de claras de huevo						