

Lunes	Empalmes de frijol con queso
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Lechuga1 1/2 pieza de Jitomate4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas1 cucharada de servir de Frijoles molidos60 gramos de Queso panela light
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas y untar con frijoles.2. Poner el queso espolvoreado por dentro.3. Servir con lechuga, jitomate y aguacate.

Lunes	Pan con crema de almendras y cacao
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto1 rebanada de Pan integral2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.2. Untar sobre el pan tostado.

Lunes	Pollo al achiote
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Pasta de achiote al gusto1 1/4 taza de Cebolla1 1/2 taza de Jugo de naranja1 3/4 taza de Arroz1 1 pieza de Calabacita1 2 pieza de Tostadas de nopal1 210 gramos de Pechuga de pollo
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar el jugo de naranja con la pasta de achiote y cebolla.2. Cortar el pollo en tiras y dejar marinar en la mezcla por 15 minutos.3. Cocinar el pollo a la plancha con el jugo de marinar.4. Acompañar con arroz, tostadas y tiras de calabacita a la plancha.

Lunes

Mason jar

Snack 2



Ingredientes

- 1 Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto

Procedimiento

1. Disfruta de un snack saludable.

Lunes

Licuada de papaya con avena

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 1 1/2 taza de Papaya
- 1 3 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Martes

Huevo a la mexicana

Desayuno



Ingredientes

- 1 Pico de gallo al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Claras de huevo
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles
- 1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar el huevo con pico de gallo.
2. Acompañar con tortillas, frijoles y aguacate.

Martes

Mason jar - Smoothie de papaya y manzana

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Papaya
- 1 1/2 taza de Manzana
- 2 taza de Acelgas
- 20 gramos de Cacahuates

Procedimiento

- Licuar con agua y hielo al gusto.

Martes

Pollo con champiñones y arroz

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Arroz
- 1 taza de Champiñones
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 4 cucharada sopera de Crema light
- 140 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

- Cocinar los champiñones y agregar la crema.
- Servir la salsa de champiñón sobre la pechuga de pollo a la plancha.
- Acompañar con arroz.

Martes

Mason jar - Smoothie de papaya

Snack 2



Ingredientes

- Limón al gusto
- 1/4 taza de Papaya
- 1/4 taza de Fresas
- 1 cucharada sopera de Chía
- 2 taza de Espinacas

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes con agua y hielo al gusto.

Martes

Bowl de Garbanzo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 taza de Garbanzo
- 1/2 pieza de Pimiento amarillo
- 2 cucharada sopera de Queso cottage
- 1/2 taza de Cilantro
- 3 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a asar el pimiento, una ves listo deje enfriar después integrarlo con todos los ingredientes restantes.

Miércoles

Pan tostado con jamón

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 2 rebanada de Pan integral
- 1/2 pieza de Jitomate
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 taza de Espinacas
- 50 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.
3. Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.
4. Poner por encima el aguacate, jitomate y sazonar con pimienta al gusto.

Miércoles

Pay de limón

Snack 1





Ingredientes


- Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto
- 5 pieza de Galletas María
- 6 cucharada sopera de Requesón

Procedimiento

1. Licuar el requeson con jugo de limón al gusto.
2. Stevia y un chorrito de vainilla.
3. En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas.
4. Congelar mínimo por 30 minutos.

Miércoles	Pescado a la plancha con puré
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 cucharada sopera de Crema light160 gramos de Filete de pescado1 1 pieza de Papa1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla1 1 taza de Verduras cocidas1 4 pieza de Tostadas de nopal Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar el filete de pescado a la plancha.2. Acompañar con puré de papa con mantequilla, verduras y aguacate.

Miércoles	Sashimi de atún fresco
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto1 1 taza de Pepino1 1/4 taza de Mango1 60 gramos de Atún fresco1 1/2 taza de Zanahoria rallada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar el atún en cubitos, servir sobre las verduras y el mango con jugo de limón y salsa de soya.

Miércoles	Muesli chocolatoso
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Cacao sin azúcar, canela, vainilla al gusto1 3/4 taza de Leche light o almendras sin azúcar1 1/3 taza de Hojuelas de avena1 11 pieza de Almendras1 1/2 pieza de Plátano 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 y plátano.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 cocoa sin azúcar al gusto
- 1 1/2 taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 4 piezas de fresas
- 1 15 piezas de Almendras

Procedimiento

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

Overnight oats con chocolate

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta Picada
- 1 4 piezas de Galletas Marías
- 1 4 Piezas de Almendras
- 1 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación.
2. Kiwi, Blue Berry) Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.
3. Acompañar con almendras.

Mini pizzas de frutas

Jueves

Comida




Ingredientes


- 1 1 pieza de Papa
- 1 1 taza de Cebolla
- 1 1 taza de Verduras al gusto
- 1 2 cucharada sopera de Crema ácida
- 1 2 rebanada de Queso mozzarella bajo en grasa
- 1 6 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Cortar la papa en rodajas y el jamón en cuadritos.
2. Poner capas de papa, cebolla y jamón en un molde, colocar la crema y queso por encima.
3. Hornear hasta que la papa esté cocida.
4. Acompañar con verduras.

Pastel de papa con jamón

Jueves	Mug-Cake
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto1 1/2 pieza de Plátano maduro1 1 pieza de Clara de huevo1 18 gramos de Avena <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">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.

Jueves	Avena pastel de zanahoria
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 Canela y vainilla al gusto1 1/3 taza de Avena1 1/2 taza de Zanahoria rallada1 7 pieza de Uva pasa sin azúcar1 10 pieza de Corazón de nuez1 75 gramos de Queso cottage light <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">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.

Viernes	Rollitos de jamón rellenos de queso
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 Chile jalapeño al gusto1 1/2 pieza de tomate huaje1 1/2 taza de cebolla1 1 pieza de Manzana1 1 rebanada de pan integral1 3 pieza de Jamón de pavo1 40 gramos de queso panela <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua.2. Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito.3. Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos.4. Acompañar con pan integral.5. Postre: Una manzana.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 4 pieza de Tostadas Susalia
- 1 4 cucharada sopera de Hummus

Procedimiento

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

Tostadas con Hummus

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 Chipotle sin azúcar al gusto
- 1 1 taza de Pepino
- 1 3 cucharada sopera de Crema light
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1 180 gramos de Pechuga de pollo
- 1 1 pieza de Papa hervida
- 1 3 taza de Lechuga

Procedimiento

1. Mezclar la crema con chipotle y servir sobre el pollo a la plancha.
2. Acompañar con puré de papa con crema y ensalada de lechuga con vegetales.

Pollo al chipotle con puré de papa

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 Jengibre al gusto
- 1 1 cucharada sopera de Chía
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1 taza de Mango

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo y agua al gusto.

Mason jar - Smoothie de zanahoria con mango

Viernes

Quesadillas con espinacas

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Espinaca
- 6 pieza de Tortillas delgaditas
- 11/2 cucharada sopera de Guacamole
- 65 gramos de Queso oaxaca lighth

Procedimiento

1. Poner a calentar las tortillas y agregar el queso junto con la espinaca.
2. Acompañar con guacamole.

Sábado

Peach pie Smoothie bowl

Desayuno



Ingredientes

- Vainilla, canela al gusto
- 3/4 taza de Yogur light
- 2 pieza de Durazno
- 12 pieza de Almendras
- 50 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Licuar 1 1/2 duraznos (pueden ser congelados) con el yogurt, queso cottage, vainilla y canela.
2. Agregar hielos.
3. Servir en un tazón y decorar con 1/2 durazno por encima y almendras picadas.

Sábado

Pan tostado con queso cottage y aguacate

Snack 1




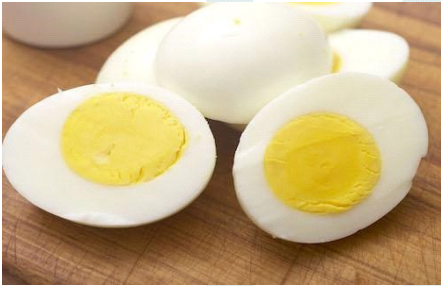
Ingredientes


- 1 rebanada de Pan tostado
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 3 cucharada sopera de Queso cottage


Procedimiento


1. Tostar el pan.
2. Servir con queso cottage y aguacate.

Sábado	Sopa de tortilla
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Chipotle sin azúcar al gusto1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Chayote1 1 cucharada sopera de Crema ácida1 2 pieza de Jitomate1 6 pieza de Tostadas de nopal1 150 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar los jitomates con suficiente agua y especias al gusto.2. Hervir en una olla.3. Agregar el chayote y pollo desmenuzado al caldo.4. Trozar las tostadas y agregar a la sopa junto con crema, aguacate y chipotle al gusto.

Sábado	Ensalada de huevo duro
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Lechuga picada1 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa1 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado1 2 piezas de Clara de huevo cocida1 4 piezas de Galletas habaneras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema.2. Picar las claras en cuadritos, mezclar con el apio y la mayonesa.3. Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.

Sábado	Avena pay de manzana
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Canela y vainilla al gusto1 1/3 taza de Avena1 1 taza de Manzana verde1 14 pieza de Mitades de corazón de nuez1 75 gramos de Queso cottage light 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	Queso flameado con verduras						
<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="634 396 850 449">1 1/2 taza de Pico de gallo</td><td data-bbox="932 396 1062 449">1 2 taza de Espinacas</td><td data-bbox="1154 396 1471 449">1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regia Delgadita</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 480 867 533">1 90 gramos de Queso Oaxaca light</td></tr></table> <p data-bbox="597 564 727 585">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 588 1438 609">1. Cocinar las espinacas con el pico de gallo, agregar el queso y dejar que se derrita.<li data-bbox="597 611 857 632">2. Acompañar con tortillas.	1 1/2 taza de Pico de gallo	1 2 taza de Espinacas	1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regia Delgadita	1 90 gramos de Queso Oaxaca light		
1 1/2 taza de Pico de gallo	1 2 taza de Espinacas	1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regia Delgadita					
1 90 gramos de Queso Oaxaca light							

Domingo	Pera al horno						
<p data-bbox="285 829 399 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 924 711 945">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 961 818 982">1 Canela al gusto</td><td data-bbox="911 951 1219 1003">1 1/4 taza de Yogur griego sin azúcar</td><td data-bbox="1321 951 1471 1003">1 1/2 pieza de Pera</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 1035 764 1087">1 3 pieza de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1119 727 1140">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1142 1455 1163">1. Espolvorear la pera con canela, poner en un molde y hornear hasta que esté suave.<li data-bbox="597 1165 1029 1186">2. Servir con yogur y almendras por encima.	1 Canela al gusto	1 1/4 taza de Yogur griego sin azúcar	1 1/2 pieza de Pera	1 3 pieza de Almendras		
1 Canela al gusto	1 1/4 taza de Yogur griego sin azúcar	1 1/2 pieza de Pera					
1 3 pieza de Almendras							

Domingo	Brochetas de pollo									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1398 711 1419">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1423 841 1444">1 1/2 pieza de Papa</td><td data-bbox="911 1423 1179 1444">1 1 taza de Cebolla blanca</td><td data-bbox="1256 1423 1430 1444">1 1 taza de Piña</td></tr><tr><td data-bbox="634 1476 808 1528">1 1 1/2 taza de Pimiento fresco</td><td data-bbox="911 1476 1179 1528">1 2 cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="1256 1476 1500 1528">1 4 cucharada cafetera de Ajonjoli</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 1560 1208 1612">1 8 piezas de Jitomate cereza 1 105 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td></tr></table> <p data-bbox="597 1644 727 1665">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1667 1073 1688">1. Cortar y lavar lo vegetales (pimiento, cebolla).<li data-bbox="597 1690 1438 1711">2. Cortar el pollo en cubos, después ir agregándolos al palillo junto con los vegetales.<li data-bbox="597 1713 1166 1734">3. En un comal o a la parrilla poner a cocer las brochetas.<li data-bbox="597 1736 1068 1757">4. Cortar la papa en rodajas y ponerlas a cocer.<li data-bbox="597 1759 1484 1780">5. Una ves listo, poner las rodajas de papa y encima las brochetas, espolvorear el ajonjoli.<li data-bbox="597 1782 748 1803">6. Postre: Piña.	1 1/2 pieza de Papa	1 1 taza de Cebolla blanca	1 1 taza de Piña	1 1 1/2 taza de Pimiento fresco	1 2 cucharada cafetera de Aceite	1 4 cucharada cafetera de Ajonjoli	1 8 piezas de Jitomate cereza 1 105 gramos de Pechuga de pollo sin piel		
1 1/2 pieza de Papa	1 1 taza de Cebolla blanca	1 1 taza de Piña								
1 1 1/2 taza de Pimiento fresco	1 2 cucharada cafetera de Aceite	1 4 cucharada cafetera de Ajonjoli								
1 8 piezas de Jitomate cereza 1 105 gramos de Pechuga de pollo sin piel										

Domingo

Snack 2

Yogurt con manzana y crema de cacahuete



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Domingo

Cena

Salchichas de pavo en salsa



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3/4 taza de Salsa casera
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 2 pieza de Salchichas de pavo
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Picar las salchichas y mezclar con claras y salsa en un sartén.
2. Dejar que se calienten.
3. Acompañar con aguacate y tortillas.