


Lunes	Taquitos de queso panela y champiñón
Desayuno	
	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 2 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.

Lunes	Toronja con almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Toronja1 10 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Lunes	Filete de pescado en salsa de tomate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2/3 de pieza de aguacate hass1 1 taza de mezcla de verduras1 1 pieza de jitomate bola (para salsa)1 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite)1 1 cucharada cafetera de mantequilla1 2 cucharada de servir de arroz integral1 2 piezas de tostadas de maíz horneadas1 120 gramos de filete de pescado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar el tomate para la salsa y hervir.2. 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.3. Servir en tostadas de maíz con aguacate.4. Acompañar con frijoles y arroz.

Lunes

Galletas con jamón y queso panela

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Lunes

Mezcla de frutas con yogurt y almendras

Cena



Ingredientes

- 1/2 taza de fruta picada
- 4 piezas de Almendras
- 125 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

Martes

Overnight oats con Durazno

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1/3 de taza de Hojuelas de avena
- 1 pieza de Durazno prisco
- 3 cucharadas soperas de queso cottage
- 15 piezas de Almendras

Procedimiento

- La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt y queso cottage.
- Dejar reposar en el refrigerador.
- Por la mañana, agregar almendras y fruta fresca.

Martes

Pan con mermelada y queso cottage

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- 2 cucharadas soperas Queso cottage
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

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

Martes

Rajas con atún, panela y crema

Comida



Ingredientes

- 1/2 pieza de Chile poblano
- 1/2 taza de elote amarillo desgranado
- 1 lata de lata de atún en agua
- 1 pieza de manzana
- 3 cucharadas soperas de crema ligera
- 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas
- 20 gramos de queso panela

Procedimiento

- Cortar el chile poblano previamente desvenado, en rajas.
- En un sartén cocinar el chile con el atún.
- Agregar el queso panela, elote y crema.
- Servir en tostadas.
- Postre: manzana picada.

Martes

Tostada de nopales con queso

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 pieza de Tostadas Horneadas
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

- Poner a cocer los nopales y agregar el queso.
- Una vez listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.

Martes	Huarache de nopal con frijoles
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada de servir de Frijoles1 cucharada sopera de crema2 piezas de Papa de galeana30 gramos de Queso panela2 piezas de Nopal Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Asar los Nopales en comal.Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.Acompañar con papa de galeana.

Miércoles	Rollitos de jamón rellenos de queso
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Chile jalapeño al gusto1/2 pieza de tomate huaje1/2 taza de cebolla1 pieza de Manzana1 rebanada de pan integral2 pieza de Jamón de pavo40 gramos de queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua.Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito.Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos.Acompañar con pan integral.Postre: Una manzana.

Miércoles	Pan Tostado con queso crema y jamón
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa1 pieza de Pan Tostado Integral1 pieza de Jamón de pavo2 rebanada de Tomate Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Miércoles	Fajitas de pollo con frijoles
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de mezcla de verduras al gusto1/2 cucharada cafetera de aceite de canola2/3 de pieza de aguacate hass1 cucharada de servir de frijoles molidos3 piezas de tortillas de maíz90 gramos de milanesa de pollo en tiras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.

Miércoles	Plátano con queso cottage y almendra
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de plátano1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada3 cucharadas soperas de queso cottage Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Miércoles	Taquitos de frijol
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 taza de Frijoles molidos1/3 pieza de Aguacate1 taza de Lechuga2 rebanada de Jamón de pavo3 pieza de Torti-Regias Delgaditas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar los tacos con los ingredientes.

Jueves

Quesadilla en tortilla de nopal

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Naranja
- 1 4 pieza de Tortilla de nopal
- 1 60 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una ves listas, agregar el aguacate.
2. Postre: 1 Naranja.

Jueves

Fast mix de zanahoria

Snack 1



Ingredientes

- 1 jugo de limón al gusto
- 1 1 taza de zanahoria rallada
- 1 1 taza de pepino
- 1 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso
- 1 9 piezas de pistache

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo.
2. Agregar jugo de limón al gusto.

Jueves

Rollitos de Lechuga

Comida



Ingredientes

- 1 1 taza de Cebolla
- 1 6 Hojas de Lechuga romana
- 1 6 cucharada sopera de Guacamole
- 1 60 gramos de Arroz integral
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Poner a cocer el arroz integral y condimentarlo al gusto.
2. Acitronar la cebolla e ir agregando el pollo y dejarlo cocinar.
3. Extender las hojas de lechuga, rellenar con el pollo desmenuzado y el aguacate.
4. Acompañar con arroz.

Jueves

Snack 2



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

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de fruta picada
- 1 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 1 30 gramos de queso oaxaca light
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 2 cucharadas soperas de guacamole
- 1 1 pieza de Jitomate guaje
- 1 4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)

Procedimiento

1. Calentar las tortillas.
2. Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas).
3. Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.
4. Postre: fruta picada.

Sincronizadas

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de salchicha de pavo
- 1 1 pieza de manzana
- 1 1 pieza de huevo
- 1 1 rebanada pan integral

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.
2. Posteriormente agregar el huevo y condimentar al gusto.
3. Servir acompañado de pan tostado.
4. Postre: manzana.

huevo con salchicha y pan

Viernes

Snack 1



Manzana con requesón y nuez de la india

Ingredientes

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

Procedimiento

- Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Viernes

Comida



Fajitas de pollo con frijoles

Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto
- 1/2 cucharada cafetera de aceite de canola
- 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 3 piezas de tortillas de maíz
- 90 gramos de milanesa de pollo en tiras

Procedimiento

- En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.
- Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.

Viernes

Snack 2



Verduras con cacahuete

Ingredientes

- Limón al gusto
- 1/2 taza de Jícama
- 1/2 taza de Zanahoria
- 1 taza de Pepino
- 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

Viernes

Mezcla de frutas con yogurt y almendras

Cena



Ingredientes

- | 1/2 taza de fruta picada
- | 4 piezas de Almendras
- | 125 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado

Omelette con champiñones

Desayuno



Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 taza de Champiñones rebanados
- | 1 pieza de Clara de huevo
- | 1 pieza de Jitomate guaje
- | 1 pieza de huevo entero
- | 3 piezas de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas

Procedimiento

1. En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero.
2. Agregar los champiñones 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.

Sábado

Galletas con jamón y queso panela

Snack 1



Ingredientes

- | 1 rebanada de Jamón de pavo
- | 1 cucharada cafetera de Queso crema
- | 4 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.

Sábado

Ensalada de frijoles

Comida



Ingredientes

- | 1 pieza de Tomate
- | 1 pieza de Aguacate
- | 2 pieza de Tortillas delgaditas
- | 2 1/2 cucharada de servir de Frijoles
- | 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Cocer los frijoles ponerlos en un bowl e integrar los demás ingredientes.
2. Acompañar con tortillas delgaditas.

Sábado

Edamames con ajonjolí

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sábado

Chilaquiles

Cena





Ingredientes


- | 1/3 de pieza de aguacate
- | 1/2 pieza de Tomate
- | 1 pieza de clara de huevo
- | 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- | 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 la clara de huevo y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.
3. Acompañar con aguacate.

Domingo	Molletes con huevo						
<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="634 373 784 426">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="889 373 1062 426">1 1 pieza de Pan integral</td><td data-bbox="1166 373 1520 426">1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos</td></tr><tr><td data-bbox="634 464 850 495">1 1 pieza de Jitomate</td><td data-bbox="889 457 1105 510">1 2 pieza de Clara de huevo</td><td data-bbox="1166 464 1520 495">1 20 gramos de Queso panela light</td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 1016 588">1. Cocinar las claras como huevo revuelto.<li data-bbox="597 588 1154 613">2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).<li data-bbox="597 613 992 638">3. Por último, poner encima el aguacate.<li data-bbox="597 638 1187 663">4. Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Pan integral	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos	1 1 pieza de Jitomate	1 2 pieza de Clara de huevo	1 20 gramos de Queso panela light
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Pan integral	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos					
1 1 pieza de Jitomate	1 2 pieza de Clara de huevo	1 20 gramos de Queso panela light					

Domingo	Pan con alfalfa						
<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="634 966 911 1018">1 1/2 cucharada sopera de Guacamole</td><td data-bbox="959 966 1230 1018">1 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal</td><td data-bbox="1284 966 1520 1018">1 1 1/2 taza de Germen de alfalfa</td></tr><tr><td data-bbox="634 1050 870 1102">1 30 gramos de Queso panela</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 1365 1180">1. Untar el guacamole al pan, integral el queso, el germen de alfalfa y disfruta.	1 1/2 cucharada sopera de Guacamole	1 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal	1 1 1/2 taza de Germen de alfalfa	1 30 gramos de Queso panela		
1 1/2 cucharada sopera de Guacamole	1 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal	1 1 1/2 taza de Germen de alfalfa					
1 30 gramos de Queso panela							

Domingo	Pollo con Tomates						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1444 711 1470">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1470 834 1522">1 1 taza de Cebolla blanca</td><td data-bbox="932 1470 1146 1501">1 1 pieza de Tomate</td><td data-bbox="1252 1470 1430 1501">1 1 taza de Arroz</td></tr><tr><td data-bbox="634 1549 889 1602">1 2 cucharada sopera de Queso crema</td><td data-bbox="932 1549 1203 1602">1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla</td><td data-bbox="1252 1549 1520 1602">1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td></tr></table> <p data-bbox="597 1629 727 1654">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1654 883 1680">1. Lavar y rebanar la cebolla.<li data-bbox="597 1680 1016 1705">2. Cortar el tomate en rebanadas grandes.<li data-bbox="597 1705 1187 1730">3. En un sartén agregar la mantequilla y acitronar la cebolla.<li data-bbox="597 1730 1260 1755">4. Una ves acitronada la cebolla agregar el pollo y al final el tomate.<li data-bbox="597 1755 992 1780">5. Acompañar con arroz y queso crema.	1 1 taza de Cebolla blanca	1 1 pieza de Tomate	1 1 taza de Arroz	1 2 cucharada sopera de Queso crema	1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla	1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel
1 1 taza de Cebolla blanca	1 1 pieza de Tomate	1 1 taza de Arroz					
1 2 cucharada sopera de Queso crema	1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla	1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel					

Domingo

Snack 2



Melón con queso cottage y almendras

Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Domingo

Cena



Tostadas de aguacate con pollo

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Espinacas
- 1 pieza de Tomate
- 2 cucharada cafetera de ajonjolí
- 3 pieza de Tostadas Horneadas
- 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el pollo.
2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.
3. Desmenuzar el pollo previamente cocido.
4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate y encima el pollo desmenuzado con el ajonjolí.