

Lunes

Galletas, manzana y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 pieza de Manzana
- 4 piezas de Galletas María
- 14 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Lunes

Chile relleno de Quinoa y requeson

Comida



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1/2 pieza de Aguacate
- 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1/2 taza de Lenteja cocida
- 1 taza de Germen de alfalfa
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Chile poblano
- 3 pieza de Cebolla cambray
- 6 cucharada sopera de Requeson
- 40 gramos de Queso panela
- 60 gramos de Quinoa

Procedimiento

1. Poner a cocer la Quínoa en agua.
2. En un sartén acitronar la cebolla con el aceite y el ajo, después agregas los vegetales restantes junto con la quínoa.
3. tatemar el chile, y pelar.
4. rellenar el chile con el preparado de vegetales, quínoa y queso panela, al final poner como cama el germen de alfalfa y agregar las cucharadas de requesón con el aguacate.
5. Acompañar con lentejas.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 40 gramos de queso panela desmoronado
- 60 gramos de totopos de nopal horneados

Procedimiento

1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.
2. Servir con totopos horneados.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)
- 12 piezas Almendras
- 50 gramos de Queso cottage light
- 112.5 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar el yogurt griego con el queso cottage.
2. Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla.
3. Usar de topping las almendras picadas.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Huevo
- 2 1/2 piezas de Pan tostado
- 15 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén cocinar el huevo y tomate.
2. En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta Picada
- 4 Piezas de Almendras
- 5 piezas de Galletas Marías
- 60 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.

Martes

Comida



Ingredientes

- salsa teriyaki al gusto
- 1 1/2 taza de zanahoria
- 1 1/2 pieza de Calabacita
- 1 1/2 taza de champiñón cocido
- 1 2/3 de taza de Tallarin cocido
- 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 160 gramos de tofu

Procedimiento

1. Cortar los vegetales y saltear en un sartén con aceite de oliva.
2. En una olla a parte, cocinar la pasta con agua hasta que tenga una consistencia al dente.
3. Mezclar los vegetales y tallarines en la olla, agregar el tofu y la salsa teriyaki.

Martes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes	Omelette con champiñones
Cena 	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 - En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero. - Agregar los champiñones y el queso panela a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal). - Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear. - Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.

Miércoles	Molletes ligeros
Desayuno 	Ingredientes 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile) 1/3 de taza de frijol molido 1/3 de pieza de aguacate 2 rebanadas de pan integral de 50 calorías 40 gramos de queso panela desmoronado Procedimiento - Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.

Miércoles	Edamames con ajonjolí
Snack 1 	Ingredientes 1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí 2 tazas de edamames Procedimiento - Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos. - Escurrir. - Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.

Miércoles

Comida



Tallarines con vegetales

Ingredientes

- ▮ salsa teriyaki al gusto
- ▮ 1/2 taza de zanahoria
- ▮ 1/2 pieza de Calabacita
- ▮ 1/2 taza de champiñón cocido
- ▮ 1 2/3 de taza de Tallarin cocido
- ▮ 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- ▮ 160 gramos de tofu

Procedimiento

1. Cortar los vegetales y saltear en un sartén con aceite de oliva.
2. En una olla a parte, cocinar la pasta con agua hasta que tenga una consistencia al dente.
3. Mezclar los vegetales y tallarines en la olla, agregar el tofu y la salsa teriyaki.

Miércoles

Snack 2



Galletas marías con yogurt

Ingredientes

- ▮ 3 piezas de Galletas marías
- ▮ 5 piezas de Almendras
- ▮ 90 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

Miércoles

Cena



Chilaquiles

Ingredientes

- ▮ 1/3 de pieza de aguacate
- ▮ 1 pieza de Tomate
- ▮ 1 pieza de huevo entero
- ▮ 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- ▮ 80 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.

Jueves	Molletes ligeros
Desayuno	
	Ingredientes 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile) 1/3 de taza de frijol molido 1/3 de pieza de aguacate 2 rebanadas de pan integral de 50 calorías 40 gramos de queso panela desmoronado Procedimiento 1. Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.

Jueves	Rice cake con fresa y cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes 1 pieza de Galletas de arroz 1/2 de taza de Fresa rebanada 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete 3 cucharadas sopera de Requesón promedio Procedimiento 1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Jueves	Lasagna vegetariana
Comida	
	Ingredientes 1 taza de salsa marinara (baja en grasa) 1 taza de berenjena en rodajas 1 taza de espinaca cruda 1 taza de champiñón entero crudo 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva 100 gramos de láminas de pasta para lasagna crudas 120 gramos de Tofu Procedimiento 1. Cortar la berenjena en rodajas, condimentar con hierbas italianas y aceite de oliva. 2. Iniciar colocando en un molde una capa de salsa marinara, posteriormente una lámina de pasta, encima agregar una capa de tofu desmoronado y la berenjena preparada. 3. Continuar con una capa de espinaca, una capa de champiñón y otra lámina de pasta. 4. Finalizar con una capa de salsa marinara y tofu.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- ▮ canela en polvo al gusto
- ▮ 1/2 cucharada sopera de queso crema
- ▮ 1 pieza de pan tostado integral
- ▮ 2 cucharadas cafeteras de almendra fileteada
- ▮ 20 gramos de pera finamente picada

Procedimiento

1. Untar el queso crema sobre el pan.
2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

Jueves

Cena



Ingredientes

- ▮ 1 pieza de Pimiento rojo
- ▮ 1 pieza de Papa
- ▮ 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- ▮ 2 taza de Brocoli
- ▮ 60 gramos de Queso oaxaca

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales al gusto. En una vaporera poner los vegetales previamente cortados, cocinar 5 a 10 min junto con la mantequilla.
2. Una vez listos pasarlos a un plato hondo y espolvorear el queso y dejar que se derrita.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- ▮ 1 pieza de Huevo entero fresco
- ▮ 3 piezas de Clara de huevo
- ▮ 3/4 de pieza de Papa cocida
- ▮ 1/2 de pieza de Jitomate bola
- ▮ 1 taza de Uva
- ▮ 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

2. Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.
 3. Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.
 4. Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.
 5. Servir acompañado de jitomate.
- Postre: Uvas.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Manzana verde golden
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 cucharada cafetera de granola baja en grasa
- 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

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

Viernes

Comida



Sopa de garbanzos y espinacas

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 pieza de diente de ajo
- 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 2 piezas de Tomate guaje
- 2 tazas de caldo de verduras
- 2 tazas de garbanzo cocido
- 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 4 tazas de espinaca cruda picada

Procedimiento

1. En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore.
2. Una vez que estén dorados agregar el caldo de verduras, dejar 15 minutos o hasta que hierva, pasar a la licuadora y condimentar al gusto.
3. Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas.
4. Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.

Viernes

Snack 2



Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 5 piezas de Galletas Habaneras
- 40 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

1. Cortar el queso.
2. Untar las galletas con el guacamole.

Viernes	Picadillo veggie
Cena 	Ingredientes 1/2 taza de Pimiento morrón 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa) 1 de taza de Zanahoria picada 1 taza de Espinaca cruda 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva 1 1/2 taza de Champiñón rebanado 3 cucharadas soperas de guacamole 5 piezas de Papa de cambray Procedimiento - Licuar todos los ingredientes para la salsa de tomate y verterla en un sartén con aceite de oliva. - Picar las verduras y agregarlas cuando la salsa esté a punto de ebullición. - Servir con guacamole.

Sábado	Claras de huevo en salsa
Desayuno 	Ingredientes 1 pieza de Jitomate bola 1/3 de pieza de Aguacate madiano 54 gramos de Frijol molido 3 piezas de Tostada de nopal horneada 4 piezas de Clara de huevo 1 cucharada cafetera de Aceite Procedimiento - Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción. - Acompañar con frijoles y aguacate.

Sábado	Yogurt con chocolate y fresas
Snack 1 	Ingredientes - Cocoa sin azúcar al gusto 6 piezas de Almendras 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana 60 mililitros de Yogurt griego Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes.

Sábado

Comida



Tallarines con vegetales

Ingredientes

- 1 salsa teriyaki al gusto
- 1 1/2 taza de zanahoria
- 1 1/2 pieza de Calabacita
- 1 1/2 taza de champiñón cocido
- 1 2/3 de taza de Tallarin cocido
- 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 160 gramos de tofu

Procedimiento

1. Cortar los vegetales y saltear en un sartén con aceite de oliva.
2. En una olla a parte, cocinar la pasta con agua hasta que tenga una consistencia al dente.
3. Mezclar los vegetales y tallarines en la olla, agregar el tofu y la salsa teriyaki.

Sábado

Snack 2



Canapés de manzana con queso cottage

Ingredientes

- 1 1/2 piezas de manzana
- 2 cucharada cafetera de coco rallado
- 4 1/2 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

1. Lavar la manzana y cortar en laminas.
2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.
3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

Sábado

Cena



Sushi de nopal

Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 cucharada de servir de Frijoles
- 2 piezas de Nopal
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 4 cucharada cafetera de Crema light
- 45 gramos de Queso Oaxaca

Procedimiento

1. Lavar el nopal y ponerlo a asar en el comal, al mismo tiempo calentar las tortillas de maíz. Poner el nopal primero enseguida la tortilla, untar los frijoles y poner queso Oaxaca deshebrado.
2. Enrollar los ingredientes de manera que quede como un sushi, para que no se separen poner palillos.
3. Acompañar con salsa al gusto y guacamole.

Domingo

Desayuno



Licuada de fresa con almendras

Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Miel de abeja
- 2 tazas de leche vegetal o leche light
- 6 piezas de Almendras
- 7 mitades Nuez
- 9 piezas medianas Fresas

Procedimiento

1. Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.
2. Acompañar con las almendras y las nueces.

Domingo

Snack 1



Gotas de yogurt y fresa

Ingredientes

- 1 taza de yogurt griego
- 8 piezas de Fresas medianas
- 9 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.
3. Acompañar con almendras.

Domingo

Comida



Sopa de garbanzos y espinacas

Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 pieza de diente de ajo
- 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 2 piezas de Tomate guaje
- 2 tazas de caldo de verduras
- 2 tazas de garbanzo cocido
- 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 4 tazas de espinaca cruda picada

Procedimiento

1. En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore.
2. Una vez que estén dorados agregar el caldo de verduras, dejar 15 minutos o hasta que hierva, pasar a la licuadora y condimentar al gusto.
3. Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas.
4. Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Pan integral 45 Kcal
- 3 Piezas de Claras de huevo

Procedimiento

- Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.
- Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.
- Una ves cocinado el pimiento colocar la corteza , aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.
- Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

Omellete en Pan

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos sin aceite
- 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- 60 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

- Hacer taquitos con el queso panela y las tortillasBañar los taquitos con la salsa de frijoles.
- Acompañar con aguacate.

Enfiroladas