

Lunes
Desayuno



Omelette con champiñones

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.

Lunes
Snack 1



Canapés de manzana con queso cottage

Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 2 cucharada cafetera de coco rallado
- 3 cucharadas soperas 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.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Melón con queso cottage y almendras

Lunes

Cena



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.

Pimiento asado relleno de pollo

Martes

Desayuno



Ingredientes

- ▮ 1/3 taza de Frijoles molidos
- ▮ 1/3 pieza de Aguacate
- ▮ 1/2 pieza de Jitomate
- ▮ 1 taza de Lechuga
- ▮ 2 rebanada de Jamón de pavo
- ▮ 3 pieza de Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Taquitos de frijol

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- 2 pieza de Pan Tostado Integral
- 2 pieza de Jamón de pavo
- 2 rebanada de Tomate

Procedimiento

1. Poner a tostar los panes.
2. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Martes

Comida



Ingredientes

- 2/3 de pieza de aguacate
- 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido
- 1 taza de ensalada mixta de verduras
- 1 cucharada de servir de frijoles
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 taza de melón picado
- 1 pieza de tortilla de maíz
- 120 gramos de milanesa de pollo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.
2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.
3. Postre: melón picado.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 2 pieza de Jamon de pavo
- 3 hojas de Lechuga romana
- 3 piezas de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Extender las hojas de lechuga, rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.
2. Acompañar con galletas habaneras.

Martes

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Germinado de alfalfa
- 1 Hoja de Lechuga romana
- 1 pieza de Jamon de pavo
- 2 rodajas de Tomate
- 2 piezas de pan de barra
- 3 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 3 rodajas de Cebolla
- 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.
2. Integrar los vegetales y aderezo.

Sandwich turkey ranch

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Plátano
- 1 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

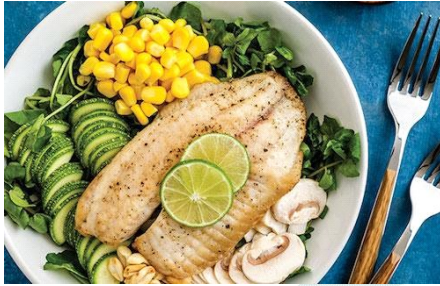
Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Plátano con yogurt griego

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido
- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 3 taza de Lechuga
- 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar
- 160 gramos de Filete de pescado
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 taza de Fruta picada

Procedimiento

1. cocinar el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

- 1 Canela molida y vainilla al gusto
- 1 1/2 taza de Leche de almendra
- 1 cucharada cafetera de Granola
- 5 piezas de Almendra triturada
- 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.
2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Miércoles

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
- 80 gramos de queso panela o queso fresco

Procedimiento

1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.
2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.
3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.
4. Acompañar con aguacate.

Jueves	Picadillo veggie
Desayuno 	Ingredientes 1/2 taza de Pimiento morrón 1 taza de Espinaca cruda 2 cucharadas soperas de guacamole 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa) 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva 5 piezas de Papa de cambray 1 de taza de Zanahoria picada 1 1/2 taza de Champiñón rebanado 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.

Jueves	Brochetas de frutas con queso
Snack 1 	Ingredientes 12 piezas de uva 12 piezas de Fresa mediana 28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa Procedimiento - Desinfectar la fruta. - En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.

Jueves	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada
Comida 	Ingredientes 2/3 de pieza de aguacate 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido 1 taza de ensalada mixta de verduras 1 cucharada de servir de frijoles 1 cucharada cafetera de aceite de canola 1 taza de melón picado 1 pieza de tortilla de maíz 120 gramos de milanesa de pollo Procedimiento - En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo. - Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla. - Postre: melón picado.

Jueves

Snack 2



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.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Uva
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Molida de res
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de pieza de Jitomate

Procedimiento

1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.
 2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz.
- Postre: uvas.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de Cebolla
- 1/2 pieza de Tomate
- 2 pieza de Pan tostado
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 4 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

1. Cortar y lavar la cebolla y el tomate.
2. Poner a acitronar la cebolla y después el tomate.
3. Agregar las claras de huevo.
4. Acompañar con pan tostado.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Melón con queso cottage y almendras

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de Zanahoria
- 1 taza de Edamames
- 2 taza de Coliflor
- 3 cucharada de servir de Arroz
- 3 cucharada cafetera de Aceite de soya
- 4 cucharada cafetera de Ajonjolí
- 2 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar los vegetales y cortarlos al gusto, poner a cocer en agua los edamames por 5 min y colarlos.
2. En un sartén aparte poner a cocer el pollo (en cubos, o tiras) e integrar los vegetales previamente cortados, agregar la salsa de soya y condimento al gusto.
3. Tostar el ajonjolí, y esparcirlo junto con los edamames.
4. Acompañar con arroz.

Cazuela de pollo con edamames

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- Limón al gusto
- 1/2 taza de Zanahoria
- 3/4 de taza de Jícama
- 1 taza de Pepino
- 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Verduras con cacahuete

Viernes

Cena



Ingredientes

- | 1/4 pieza de Plátano
- | 1/2 taza de Fresa
- | 1 taza de Yogurt light
- | 3 cucharadas cafeteras de nuez picada

Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

Yogurt con fresa, plátano y nuez

Sábado

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

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.

Taquitos de deshebrada

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- | 1/2 pieza de manzana roja
- | 8 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- | 10 piezas de almendras

Procedimiento

1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Manzana con zanahoria y almendras

Sábado	Milanesa de res con espagueti	
Comida		
	Ingredientes 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras 2 1/2 de cucharada sopera de Crema 161 gramos de Espagueti integral cocido 105 gramos de Milanesa de res 1 1/2 de pieza de Chile poblano 1/4 de taza de Leche Lala Light 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla Procedimiento 1) Preparar la milanesa a la plancha. 2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto). 3) Acompañar con verduras.	

Sábado	Tostadas con nopalitos	
Snack 2		
	Ingredientes 1 pieza de Tostada de maíz horneada 1 taza de Nopal cocido 1 pieza de Jitomate 20 gramos de Queso fresco 3/4 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento 1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate. 2) Servir en tostadas con queso encima.	

Sábado	Ensalada de aguacate con pollo	
Cena		
	Ingredientes 1 taza de Pepino sin semilla 1 pieza de Tomate 1 1/2 piezas de Pan Tostado 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp 4 cucharada sopera de Queso cottage 21/2 cucharada cafetera de Guacamole Procedimiento 1. Lavar y cortar los vegetales. 2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar. 3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con Pan Tostado.	

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 2 pieza de Pan tostado
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 4 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

1. Cortar y lavar la cebolla y el tomate.
2. Poner a acitronar la cebolla y después el tomate.
3. Agregar las claras de huevo.
4. Acompañar con pan tostado.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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.

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 salsa verde casera al gusto
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 2 cucharada sopera de crema light
- 4 piezas de tortilla de maíz
- 30 gramos de queso oaxaca light
- 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.
2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).
3. Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Yogurt griego
- 1 cucharada sopera de Chia
- 7 piezas medianas Uvas

Procedimiento

1. Lavar las uvas y cubrirlas con yogurt y chía.
2. Dejarlas congelar una noche antes.

uvas cubiertas de yogurt y chia

Domingo

Cena



Ingredientes

- 2 1/2 de taza de Champiñón crudo entero
- 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 pieza de Ajo
- 1/4 de taza de Jugo de naranja natural
- 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa vegana
- 1/2 de taza de Col morada cruda picada

Procedimiento

- 1) En un sartén cocinar los champiñones con el jugo de naranja y agregar un poco de agua hasta que estén suaves.
- 2) Posteriormente pasarlos a un sartén con un poco de aceite, ajo y hojas de laurel.
- 3) Mezclar la mayonesa con el chipotle en adobo.
- 4) Servir en taquitos acompañados de la salsa de chipotle preparada y col morada.

Tacos de champiñón con aderezo de chipotle