

Lunes	Tacos de champiñón con aderezo de chipotle		
Desayuno			
	Ingredientes 2 tazas de Champiñón crudo entero 1/4 de taza de Jugo de naranja natural 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa vegana 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo 1/4 de taza de Col morada cruda picada 1 pieza de Ajo 1/2 de cucharada cafetera de Aceite		
	Procedimiento - En un sartén cocinar los champiñones con el jugo de naranja y agregar un poco de agua hasta que estén suaves. - Posteriormente pasarlos a un sartén con un poco de aceite, ajo y hojas de laurel. - Mezclar la mayonesa con el chipotle en adobo. - Servir en taquitos acompañados de la salsa de chipotle preparada y col morada.		

Lunes	Yogurt con manzana y crema de cacahuete		
Snack 1			
	Ingredientes 1/4 pieza de Manzana verde golden 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete 50 mililitros de Yogurt griego		
	Procedimiento Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.		

Lunes	Platón de quinoa con pollo		
Comida			
	Ingredientes 1 pieza de Tomate 70 gramos de Quinoa 1 pieza de Aguacate 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel 3 Hojas de Lechuga romana		
	Procedimiento - En una olla con agua cocinar la quinoa. - En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto. - Integrar los ingredientes en un platón.		

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado
- 1 pieza de Rice cake
- 1 1/4 de taza de Frambuesa
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.

Lunes

Cena



Ingredientes

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

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.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 2 piezas de claras de huevo
- 1 piezas de tortilla de maíz

Procedimiento

1. Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.
2. En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.
3. Servir acompañados de frijoles y tortilla.

Snack 1



1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

A black bowl filled with a vibrant orange soup. The soup is topped with chickpeas, chunks of avocado, and fresh green spinach leaves. A slice of pineapple is visible on the left side of the bowl. The bowl is placed on a blue and white patterned surface.

4. Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.

A close-up photograph of a woven basket filled with several bright orange fruits. Two of the oranges are sliced in half, revealing their juicy, segmented interiors. The basket is placed on a wooden surface, and the background is a soft-focus green, suggesting an outdoor setting.

1. Acompañar la fruta con almendras.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 pieza de tortilla de maíz
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 2 piezas de claras de huevo

Procedimiento

1. Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.
2. En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.
3. Servir acompañados de frijoles y tortilla.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 45 gramos de Queso Oaxaca Lala Light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.
2. Servir con guacamole.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de yogurt griego
- 5 piezas de Fresas medianas
- 6 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.

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1/2 de taza de Arroz salvaje cocido
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 3 tazas de Champiñón crudo rebanado
- 3 cucharadas sopera de Crema ácida
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

1. Cortar el pollo en cubos y cocinarlo.
2. Agregar la crema y champiñones.
3. Acompañar con arroz salvaje.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

- 8 piezas de Fresa mediana
- 9 piezas de uva
- 28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa

Procedimiento

1. Desinfectar la fruta.
2. En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Jueves

Snack 1



Ingredientes

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

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.

Jueves

Comida



Ingredientes

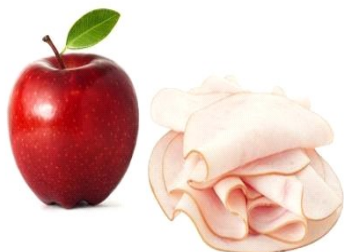
- 1 sazónador de pollo al gusto
- 1 1/2 taza de leche light
- 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 cucharada de servir de arroz integral
- 1 pieza de tortilla
- 1 1/2 taza de brócoli
- 1 taza de uvas
- 120 gramos de pechuga de pollo

Procedimiento

1. Entrada: Crema de brócoli Cocer el brócoli y licuar con la leche light.
2. Dejar hervir y agregar sazónador de pollo al gusto.
3. Plato fuerte: Pechuga de pollo a la plancha Cocer la pechuga de pollo.
4. Acompañar con arroz y aguacate.
5. Postre: 1 taza de uvas.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Pan tostado
- 2 pieza de Huevo

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.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 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 45 Kcal
- 2 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 3 rodajas de Cebolla
- 15 gramos de Queso panela

Procedimiento

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

Viernes

Snack 1



Mug Cake Frutos Rojos

Ingredientes

- 1 27 gramos de Blueberries
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 1 cucharada sopera de Avena en hojuelas
- 1 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. Muele la avena para formar harina.
2. En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, blueberries, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).
3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.
4. Agregar de topping crema de cacahuete.

Viernes

Comida



Pollo con pimientos

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Ejotes
- 1 1/2 taza de Arroz
- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Pimiento amarillo chico
- 1 1 pieza de Pimiento rojo chico
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Tortilla
- 1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Cortar y lavar los pimientos y el pollo.
2. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.
3. En un sartén aparte poner a cocer el arroz.
4. Servir y acompañar con arroz, ejotes, aguacate y tortilla.

Viernes

Snack 2



Yogurt con granola y almendras

Ingredientes

- 1 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 1 2 piezas de Almendras
- 1 50 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Naranja
- 3 piezas de Espárragos
- 3 hojas Lechuga romana
- 3 pieza de Tortillas delgaditas
- 3 pieza de Claras de huevo
- 21/3 pieza de Guacamole

Procedimiento

1. Lavar y cortar los espárragos.
2. Poner a dorar los espárragos, y agregar las claras de huevo.
3. Poner la hoja de lechuga como cama y agregar encima las claras de huevo con espárragos.
4. Acompañar con Guacamole y tortillas.
5. Postre: Naranja.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- Chile jalapeño al gusto
- 1/2 pieza de tomate huaje
- 1/2 taza de cebolla
- 1 pieza de Manzana
- 1 rebanada de pan integral
- 2 pieza de Jamón de pavo
- 40 gramos de queso panela

Procedimiento

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.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1 2 cucharada de servir de Lentejas
- 1 2 cucharada sopera de Crema
- 1 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.
2. Una vez lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 taza de yogurt griego
- 1 5 piezas de Fresas medianas
- 1 6 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.

Sábado

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada
- 1 1/2 taza de Pimiento morrón
- 1 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)
- 1 1 taza de Espinaca cruda
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1 cucharada sopera de guacamole
- 1 1 1/2 taza de Champiñón rebanado
- 1 5 piezas de Papa de cambray

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes para la salsa de tomate y verterla en un sartén con aceite de oliva.
2. Picar las verduras y agregarlas cuando la salsa esté a punto de ebullición.
3. Servir con guacamole.

Domingo	Overnight oats fresa		
Desayuno			
	Ingredientes 1 taza de Leche de almendras sin azúcar 1 1/4 de taza de Fresa rebanada 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage 1 1/2 de cucharada sopera de Chía 1/2 de taza de Avena en hojuelas Procedimiento - Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage. - Refrigerar y dejar reposar durante la noche. - Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.		

Domingo	Yogurt con manzana y crema de cacahuete		
Snack 1			
	Ingredientes 1/4 pieza de Manzana verde golden 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete 50 mililitros de Yogurt griego Procedimiento - Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.		

Domingo	Pollo con pimientos		
Comida			
	Ingredientes 1/2 taza de Ejotes 1 1/2 taza de Arroz 1/2 pieza de Aguacate 1 pieza de Pimiento amarillo chico 1 pieza de Pimiento rojo chico 1 cucharada cafetera de Aceite 1 pieza de Tortilla 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento - Cortar y lavar los pimientos y el pollo. - En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo. - En un sartén aparte poner a cocer el arroz. - Servir y acompañar con arroz, ejotes, aguacate y tortilla.		

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 10 piezas de almendras

Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

Coctel de frutas y almendras

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 3 cucharadas sopera de Guacamole
- 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico
- 50 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 3/4 de pieza de Papa picada

Procedimiento

1. Cocinar la pechuga de pollo y cortarla en tiras.
2. Acompañar con pimiento, papa y cebolla cocinados al sartén.

Fajitas de pollo con verduras