

Lunes	Crepas de avena con fresas
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 taza de Avena 1/2 lata de Yogurt griego sin azúcar 1 taza de Fresas picadas 2 pieza de Claras de huevo 9 pieza de Almendras Procedimiento - Licuar la avena para crear harina. - Agregar las claras y condimentos al gusto, volver a licuar y dejar reposar. - Pasar la mezcla a un sartén antiadherente y hacer tortillas delgadas. - Rellenar con yogurt, almendras y fresas.

Lunes	Tostada con dip de requesón
Snack 1	
	Ingredientes 2 piezas de Tostada de maíz horneada 31 gramos de Requesón promedio 1 cucharada sopera de Semilla de calabaza Procedimiento - Servir las tostadas con el requesón, semillas y sal.

Lunes	Ensalada de atún con verduras y aguacate
Comida	
	Ingredientes - jugo de limón al gusto 1/3 de pieza de aguacate 1/2 pieza de plátano 1 taza de mezcla de verduras 1 pieza de manzana 2 piezas de lata de atún en agua 2 cucharadas cafeteras de mayonesa 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras) Procedimiento - En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa. - Acompañar con galletas integrales. - Postre: manzana y plátano picado.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 pieza de Pan tostado
- 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 2/3 de taza de Hojuelas de avena
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla
- 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Moler las hojuelas de avena hasta conseguir una harina.
2. Mezclar la avena con las claras, canela y endulzante permitido (opcional).
3. Añadir agua de ser necesario.
4. Hacer pancakes en un sartén con mantequilla.
5. Acompañar con fresas.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 4 cucharada sopera de Requeson
- 1 11/2 pieza de Pan Tostado

Procedimiento

1. Agregar requesón a la pieza de pan tostado.

Pan Tostado con Requeson

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1 pieza de Platano
- 1 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca light
- 1 105 gramos de Ternera

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales En un sartén a fuego medio, asar los vegetales y la carne.
2. Una ves listo integral el queso Oaxaca y dejar derretir.
3. Postre: Platano.

Alambre Tradicional

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 1 cucharada cafetera de Cococa en polvo

Procedimiento

1. Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena).
2. Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.

Energy balls

Martes

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Clara de huevo
- 4 rebanada de Jamón de pavo
- 75 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Poner el jamón a la plancha a que dore un poco.
2. Utilizar el jamón como sustituto de tortilla, rellenar con panela y huevo revuelto.
3. Acompañar con aguacate.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- Canela y vainilla al gusto
- 1/3 taza de Avena
- 1 taza de Manzana verde
- 14 pieza de Mitades de corazón de nuez
- 75 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

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.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Salchicha de pavo
- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Pepino
- 8 pieza de Aceitunas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.

Miércoles

Comida



Tostadas de ceviche de pescado

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 3/4 taza de Jugo de limón
- 1 pieza de Aguacate hass
- 1 taza de coctel de frutas (mezcla de frutas)
- 5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas
- 200 gramos de Filete de pescado cortado en cubos

Procedimiento

1. Cortar el pescado en cubos y dejar reposar como mínimo dos horas en el jugo de limón en el refrigerador.
2. Servir en tostadas con aguacate y acompañar con pico de gallo al gusto.

Miércoles

Snack 2



Galletas y almendras

Ingredientes

- 5 pieza de Galletas María
- 15 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar las galletas con almendras.

Miércoles

Cena



Sushi de nopal

Ingredientes

- 1 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.

Jueves	Taquitos de camarón y queso		
Desayuno			
	Ingredientes 1 1/2 piezas de guayaba 2 piezas de tortillas de maíz 2 cucharadas soperas de Guacamole 30 gramos de Queso Oaxaca light 60 gramos de camarón fresco Procedimiento - Cocinar los camarones en un sartén antiadherente. - Agregar el queso rallado. - Servir en taquitos con guacamole. - Postre: Guayaba.		

Jueves	Piña colada		
Snack 1			
	Ingredientes 1 taza de Leche de coco sin azúcar Silk 50 gramos de Piña picada 2 cucharadas cafetera de Creama de coco natural 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo Procedimiento - Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).		

Jueves	Papa Rellena		
Comida			
	Ingredientes 1 taza de Champiñones 1 taza de Cebolla 2 pieza de Papa 3 cucharada cafetera de Mantequilla 4 cucharada sopera de Guacamole 11/2 taza de manzana 100 gramos de Queso panela 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento - En un sartén poner el agua para cocer las papas. - En un sartén aparte poner a cocer los champiñones y la cebolla. - Quitar un poco de relleno a las papas, agregar mantequilla y rellenar con champiñones, cebolla y el pollo previamente desmenuzado. - Rallar el queso y espolvorearlo, acompañar con guacamole. - Postre:Manzana.		

Jueves

Snack 2



Ingredientes

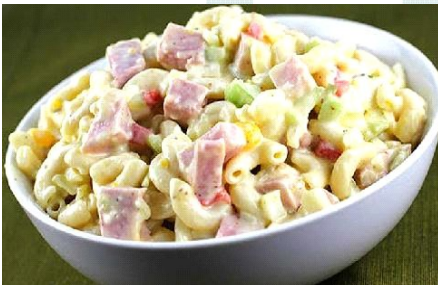
- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 35 gramos de Salmón ahumado
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado

Procedimiento

1. Montar un rice cake con aguacate, pepino, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de pepino en cuadritos
- 1 1 de taza de pasta de coditos integral
- 1 1 cucharada cafetera de mayonesa light
- 1 4 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Cocer la pasta de coditos hasta que adquiera una textura al dente.
2. Cortar el pepino y jamón en cuadritos.
3. Mezclar en un bowl y añadir la mayonesa.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de mezcla de verduras
- 1 2/3 pieza de Aguacate
- 1 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1 2 piezas de Tortilla de maiz
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 11 gramos de Carne de res seca

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.
2. Servir en tacos con aguacate y frijoles.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 22 gramos de Palomitas fat free
- 3 cucharadas sopera de Queso promedio
- 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

- Mezclar el guacamole y queso formando un dip.
- Servir con palomitas.

Palomitas con dip

Viernes

Comida



Ingredientes

- salsa de soya al gusto
- 1/2 taza de elote amarillo desgranado
- 2 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados
- diente de ajo picado al gusto
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- 1/3 de taza de germen de soya
- 1 1/2 taza de garbanzo cocido

Procedimiento

- Sofreír en un sartén el aceite de oliva con la cebolla y el ajo.
- Cuando la cebolla se vuelva translúcida agregar el resto de los ingredientes.
- Agregar la salsa de soya con un poco de agua y tapar durante 8 minutos.

Chop suey

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 taza de Lechuga picada
- 2 piezas de Clara de huevo cocida
- 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 5 piezas de Galletas habaneras
- 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado

Procedimiento

- Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema.
- Picar las claras en cuadritos, mezclar con el apio y la mayonesa.
- Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.

Ensalada de huevo duro

Viernes

Cena



Ingredientes

- ▮ 42 gramos de Queso de soya
- ▮ 1 1/2 de pieza de Chile jalapeño
- ▮ 65 gramos de Frijol promedio cocido
- ▮ 30 gramos de Totopos de maíz horneados
- ▮ 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. En un plato montar los totopos y coronar con todos los toppings.

Nachos veganos

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- ▮ Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto
- ▮ 1/3 pieza de Aguacate
- ▮ 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- ▮ 180 gramos de Milanesa de res

Procedimiento

1. Poner la milanesa en una vaporera.
2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.
3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.

Tacos de barbacoa light

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- ▮ 1/2 pieza de Tomate
- ▮ 2 pieza de Nopal
- ▮ 3 cucharada cafetera de Crema ligth
- ▮ 3 pieza de Tortillas delgaditas
- ▮ 90 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenas con queso panela y tomate.
2. Agregar crema y acompañar con tortillas.

Nopal asado relleno de queso panela

Sábado	Pollo con calabaza y esquite		
Comida			
	Ingredientes		
	1/2 taza de Cebolla blanca 1 pieza de Tomate 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1/2 pieza de Aguacate 1 taza de Elote amarillo desgranado 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel	1 pieza de Calabaza 2 pieza de Tortilla
	Procedimiento		
	1. Lavar y cortar la calabaza y la cebolla (al gusto). 2. En un sartén agregar el aceite y acitronar la cebolla, después agregar el pollo, tomate y al final la calabaza y el elote. 3. Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate.		

Sábado	Nachos ligeros con guacamole		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate) 60 gramos de totopos de nopal horneados	2 cucharadas soperas de Guacamole	20 gramos de queso panela desmoronado
	Procedimiento		
	1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela. 2. Servir con totopos horneados.		

Sábado	Licuado de fresa con almendras		
Cena			
	Ingredientes		
	1 cucharada cafetera de Miel de abeja 7 mitades Nuez	2 tazas de leche vegetal o leche light 9 piezas medianas Fresas	6 pieza de Almendras
	Procedimiento		
	1. Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja. 2. Acompañar con las almendras y las nueces.		

Domingo	Nopales con claras
Desayuno	
	Ingredientes 1 taza de Nopal cocido 1 cucharada de servir de frijoles molidos 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de canola 2 piezas de tortilla de maíz 3 piezas de claras de huevo Procedimiento - Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente. - En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales. - Servir acompañados de frijoles y tortilla.

Domingo	Tuna rice cake
Snack 1	
	Ingredientes 2 piezas de Galleta de arroz 33 gramos de Atún en agua drenado 2 cucharadas sopera de Guacamole 1/4 de taza de Fresa rebanada Procedimiento - Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake. - Acompañar con fresas.

Domingo	Tacos de carne
Comida	
	Ingredientes 4 cucharadas sopera de Guacamole 1 taza de Col cruda picada 1 pieza de Jitomate guaje o saladet 4 piezas de Tortilla de maíz 120 gramos de Milanese de res 1 cucharada de servir de Frijol molido 1 1/2 de cucharada sopera de Crema ligera Procedimiento - Cortar la milanese en cubos y cocinar. - Rellenar las tortillas con la carne picada. - Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

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

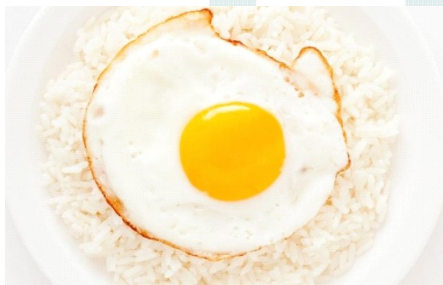
Procedimiento

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

Paleta de yogurth con granola

Domingo

Cena



Ingredientes

- 2/3 de taza de Arroz cocido
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocinar el huevo al gusto en un sartén.
2. Montar sobre arroz.

Arroz con huevo