

Lunes

Panela asada con verduras

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico
- 1 60 gramos de Queso panela
- 1 1 pieza de Tortilla de maíz

Procedimiento

1. Rebanar el queso en lamina y ponerlo a cocer en un sartén antiadherente y dejar que tome un color dorado.
 2. Acompañar con pimiento y cebolla cocinados al sartén.
- Postre: durazno.

Lunes

Pudín de chía con fruta

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta picada
- 1 1 cucharada sopera de Chía

Procedimiento

1. Hidratar las semillas de chía con agua.
2. Servir con fruta picada.
3. * Recuerda tomar suficiente agua durante el día.

Lunes

Tallarines con vegetales

Comida



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 1 taza de Tallarin cocido
- 1 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 1 60 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.

Lunes	Zanahoria con aderezo de pepino
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto1 1/2 taza de Pepino picado1 1/2 taza de Zanahoria1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva1 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.

Lunes	Enfrijoladas
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite1 1 1/2 cucharadas soperas de aguacate1 3 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)1 40 gramos de Queso panela rallado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.2. Acompañar con aguacate.

Martes	Sándwich de jamón de pavo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 pieza de Jitomate guaje1 1/2 taza de Espinacas1 1/2 pieza de manzana1 1 rebanada de Jamón de pavo1 2 rebanada de Pan integral 45 kcal1 20 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.2. Postre: manzana.

Martes

Salty rice cake

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Rice cake
- 1/2 de rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

- Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.
- Acompañar con fresas.

Martes

Bowl de salmón

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 164 gramos de Arroz cocido
- 90 gramos de Salmón
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

- Cocinar el salmón a fuego medio.
- Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.

Martes

Donas de manzana

Snack 2



Ingredientes

- Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto
- 1/4 taza de Avena
- 1/4 taza de Claras de huevo
- 3/4 pieza de Manzana verde

Procedimiento

- Licuar la avena con las claras de huevo, condimentar al gusto.
- Cortar la manzana en círculos y quitar el centro.
- Pasar las rebanadas de manzana por la mezcla de avena.
- Colocar en un sartén antiadherente y dejar que se cocine por ambos lados.
- Acompañar con un poco de miel de maple sin azúcar.

Martes	Discada
<p>Cena</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 Salsa roja casera al gusto1 1/2 taza de Champiñones, cebolla, morrón1 120 gramos de Milanesa de res y pollo1 1 pieza de Tostadas de nopal <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Picar las milanesas en cuadros y cocinar a la plancha.2. Agregar los vegetales y la salsa.3. Acompañar con tostadas.

Miércoles	Quesadilla en tortilla de nopal
<p>Desayuno</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 60 gramos de Queso oaxaca light1 1 pieza de Naranja1 4 pieza de Tortilla de nopal <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una vez listas, agregar el aguacate.2. Postre: 1 Naranja.

Miércoles	Jicama con zanahoria
<p>Snack 1</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Jicama picada1 1/2 taza de Zanahoria picada1 1 pieza de Limon1 3 cucharada cafetera de Semillas de hemp1 1 pieza de Galletas habaneras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Miércoles	Carne de res con elote y verduras
Comida	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto1 1/2 taza de verduras mixtas1 1/2 pieza de papa mediana1 1 pieza de elote amarillo1 1 taza de fresa picada1 2 cucharadas soperas de crema ligera1 120 gramos de medallón de filete de res
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Colocar el medallón de filete de res al horno o a la parrilla.2. Acompañar con elote, papa y verduras.3. Postre: Fresas con crema En un tazón colocar las fresas picadas.4. Bañar con la crema ligera.5. Agregar endulzante artificial en caso necesario.

Miércoles	uvas cubiertas de yogurt y chia
Snack 2	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Yogurt griego1 1/2 cucharada soperas de Chia1 9 piezas medianas Uvas
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar las uvas y cubrirlas con yogurt y chia.2. Dejarlas congelar una noche antes.

Miércoles	Tostadas de atún
Cena	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 lata de Atún en agua drenado1 1/2 taza de Mezcla de verduras1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa1 1 cucharada soperas de Aguacate hass1 3 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer las verduras y drenar el atún.2. Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.3. Servir en tostadas con aguacate.

Jueves	Tostada francesa con manzana						
Desayuno							
	Ingredientes <table border="0"><tr><td>1 Vainilla y canela al gusto</td><td>1 1/4 taza de Leche light</td><td>1 1/2 pieza Manzana verde golden</td></tr><tr><td>1 1 rebanada de Pan integral</td><td>1 1 pieza de huevo</td><td>1 7 mitades de Corazón de nuez</td></tr></table> Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar la manzana en cubitos y mezclarla con canela. (Opcional: Agregar unas gotitas de limón).2. Batir con un tenedor el huevo con leche, vainilla y canela.3. Remojar la rebanada de pan en la mezcla de huevo por ambos lados.4. Colocar en un sartén antiadherente y cocinar por ambos lados.5. Rellenar con la manzana en cubitos y enrollar (Opcional: Puede cocer la manzana previamente si prefiere que sea suave).6. Decorar por encima con la nuez picada.	1 Vainilla y canela al gusto	1 1/4 taza de Leche light	1 1/2 pieza Manzana verde golden	1 1 rebanada de Pan integral	1 1 pieza de huevo	1 7 mitades de Corazón de nuez
1 Vainilla y canela al gusto	1 1/4 taza de Leche light	1 1/2 pieza Manzana verde golden					
1 1 rebanada de Pan integral	1 1 pieza de huevo	1 7 mitades de Corazón de nuez					

Jueves	Yogurt con chocolate y fresas						
Snack 1							
	Ingredientes <table border="0"><tr><td>1 Cocoa sin azúcar al gusto</td><td>1 2 piezas de Almendras</td><td>1 3 1/2 piezas de Fresa entera mediana</td></tr><tr><td>1 50 mililitros de Yogurt griego</td><td></td><td></td></tr></table> Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.	1 Cocoa sin azúcar al gusto	1 2 piezas de Almendras	1 3 1/2 piezas de Fresa entera mediana	1 50 mililitros de Yogurt griego		
1 Cocoa sin azúcar al gusto	1 2 piezas de Almendras	1 3 1/2 piezas de Fresa entera mediana					
1 50 mililitros de Yogurt griego							

Jueves	Tacos de lechuga Oriental						
Comida							
	Ingredientes <table border="0"><tr><td>1 1/3 pieza de Aguacate</td><td>1 1/2 taza de Zanahoria rallada</td><td>1 1 pieza de Tomate</td></tr><tr><td>1 3 Hojas Lechuga</td><td>1 21 piezas de Cacahuete natural</td><td>1 120 gramos de Carne molida de res</td></tr></table> Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y desinfectar la lechuga.2. Cocinar la carne molida.3. Rallar la zanahoria.4. Cortar el aguacate y tomate en rebanadas para acompañar el platillo.5. Mezclar en un bowl la carne, la zanahoria y los cacahuates.6. Agregar la mezcla a las hojas de lechuga.	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Zanahoria rallada	1 1 pieza de Tomate	1 3 Hojas Lechuga	1 21 piezas de Cacahuete natural	1 120 gramos de Carne molida de res
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Zanahoria rallada	1 1 pieza de Tomate					
1 3 Hojas Lechuga	1 21 piezas de Cacahuete natural	1 120 gramos de Carne molida de res					

Jueves

Manzana con zanahoria y almendras

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 pieza de manzana roja
- | 6 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- | 8 piezas de almendras

Procedimiento

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

Jueves

Sincronizadas

Cena



Ingredientes

- | 1 taza de Espinacas
- | 1 pieza de Jitomate guaje
- | 1 cucharada sopera de guacamole
- | 2 rebanadas de Jamón de pavo
- | 4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)
- | 30 gramos de queso oaxaca light

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.

Viernes

Rajas con crema light

Desayuno



Ingredientes

- | 1/4 taza de Cebolla rebanada
- | 1 pieza de tortilla
- | 2 piezas de Chile poblano
- | 2 cucharada sopera de Crema ácida
- | 30 gramos de queso panela

Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar los vegetales cortados en julianas.
2. Agregar la crema ácida y el queso panela.
3. Cocinar por 8 minutos más.
4. Servir con tortilla.

Viernes

Snack 1



Copa de mamey con yoghur y cacahuete

Ingredientes

- 1 38 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 35 gramos de Mamey
- 1 7 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Licuar el mamey con el yoghur hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Distribuye cacahuates en la base de tu vaso o bowl, agrega la mezcla de mamey y yoghur, maple sugar free* (opcional) y añade ralladura de naranja* encima (opcional).

Viernes

Comida



Chuletas de cerdo

Ingredientes

- 1 1/4 taza de Arroz
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 2 taza de Verduras al vapor
- 1 180 gramos de Chuleta de cerdo

Procedimiento

1. Cocinar las chuletas en un sartén antiadherente.
2. Acompañar con arroz, verduras y aguacate.

Viernes

Snack 2



Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Manzana verde golden
- 1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 2 1/2 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

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

Viernes

Pollo oriental

Cena



Ingredientes

- | Soya baja en sodio al gusto
- | 1/4 taza de Arroz
- | 1 taza de Verduras
- | 2 pieza de Almendras picadas
- | 90 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Cocinar el pollo en cubos a la plancha y agregar las verduras, almendras y salsa de soya.
2. Acompañar con arroz.

Sábado

Pan tostado con jamón

Desayuno



Ingredientes

- | 1 taza de Espinacas
- | 1 1/2 rebanadas de Pan integral
- | 2 rebanada de Jamón de pavo
- | 1 1/2 cucharada sopera de Queso cottage light
- | 1 1/2 cucharada sopera de Aguacate

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.
3. Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.
4. Poner por encima el guacamole y sazonar con pimienta al gusto.

Sábado

Berry smoothie bowl

Snack 1



Ingredientes

- | 38 gramos de Yogurt sin lácteos
- | 30 gramos de Blueberries congeladas
- | 1 cucharada cafetera de Semilla de hemp

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.

Sábado	Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 sazónador de pollo al gusto1 1/3 de pieza de aguacate1 1/2 taza de brócoli1 1/2 taza de leche light1 1 cucharada de servir de arroz integral1 1 taza de uvas1 1 cucharada cafetera de mantequilla1 1 pieza de tortilla1 120 gramos de pechuga de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Entrada: Crema de brócoliCocer 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 planchaCocer la pechuga de pollo.4. Acompañar con arroz y aguacate.5. Postre: 1 taza de uvas.

Sábado	Rollitos de calabaza con queso panela
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Calabaza1 1/2 cucharada cafetera de Aceite1 3 pieza de Habaneras1 35 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.2. Acompañar con galletas habaneras.

Sábado	Milanesa de res con verduras y arroz
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Arroz1 1 taza de Verduras1 105 gramos de Milanesa de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar la milanesa a la plancha y acompañar con verduras y arroz.

Domingo Desayuno	Pan tostado con salmón y queso crema
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada sopera de Queso crema light2 rebanada de Pan integral 40kcal60 gramos de Salmón en rebanadas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Tostar el pan y untar con queso crema.Servir por encima rebanadas de salmón.

Domingo Snack 1	Plátano con queso cottage y almendra
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de plátano1 cucharada cafetera de almendra fileteada2 1/2 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.

Domingo Comida	Flautas de pollo
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 hojas Lechuga150 gramos de Pechuga de pollo2 cucharada sopera de Frijoles molidos5 piezas de Tortillas delgaditas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Desmenuzar la pechuga de pollo.Cortar las hojas de lechuga en tiras.Calentar las tortillas en el comal.Hacer las flautas con el pollo y lechuga rebanada.Calentar los frijoles para acompañar con el platillo.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de manzana
- 2 1/2 tazas de Palomitas caseras

Procedimiento

1. Poner el maíz palomero en una olla a fuego bajo y mover constantemente hasta que se hagan las palomitas.
2. Comer las palomitas y acompañarlas con la manzana.

Palomitas con manzana

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 pieza de Pan pita arabe taquero
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 45 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Coloca sobre cada pan pita una base de Queso Oaxaca y calentar en el sartén.
2. Sobre la base del queso colocar el guacamole tratando de cubrir toda el área y encima el tomate.

Pizza Vegetariana