

Lunes	Taquitos de camarón y queso	
Desayuno		
	Ingredientes 1 1/2 piezas de guayaba 2 piezas de tortillas de maíz 3 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.	

Lunes	Copa de mamey con yoghur y cacahuete	
Snack 1		
	Ingredientes 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos 69 gramos de Mamey 14 piezas de Cacahuete Procedimiento - Licuar el mamey con el yoghur hasta obtener una mezcla homogénea. - 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).	

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

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- 1 de taza de jícama picada
- 16 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Leche light o vegetal
- 1 1/2 taza de Papaya
- 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Martes

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Leche de soya
- 1 taza de Brócoli cocido
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla vegana

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto.
2. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).

Crema de brócoli

Martes

Comida



Ingredientes

- 2/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 pieza de Pimiento verde crudo chico
- 2 cucharadas cafetera de Aceite de canola
- 1 taza de Uva verde

Procedimiento

1. Cortar los ingredientes en tiras.
 2. Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales.
 3. Acompañar con tortilla y aguacate.
- Postre: Uvas.

Alambres de pollo

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 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.

Mini pizzas de frutas

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 6 cucharadas cafetera de Granola baja en grasa
- 1 4 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1 3 tazas de Totopos horneados Susalia
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 1 cucharada sopera de Crema natural
- 1 1 taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Colocar en un sartén los totopos.
 2. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.
 3. Integrar el pollo desmenuzado y espinacas.
 4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles y la crema
- Postre: fruta picada.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 jugo de limón al gusto
- 1 1 taza de pepino
- 1 1 1/2 taza de zanahoria rallada
- 1 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso
- 1 18 piezas de pistache

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo.
2. Agregar jugo de limón al gusto.

Miércoles	Papa Rellena		
Comida			
	Ingredientes 1 taza de Champiñones 1 taza de Cebolla 1 taza de Uvas 2 pieza de Papa 3 cucharada cafetera de Mantequilla 3 cucharada sopera de Guacamole 60 gramos de Queso panela 140 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: Uvas.		

Miércoles	Camote con queso
Snack 2	
	Ingredientes 95 gramos de Camote cocido 35 gramos de Queso vegano unttable
	Procedimiento - Cocer el camote con tu método de cocción saludable preferido (hervido, al horno, asado, etc). - Montar el camote y coronar con queso vegano de tu preferencia, sal de ajo y finas hierbas* (opcional).

Miércoles	Pan tostado con huevo y tomate
Cena	
	Ingredientes 1/2 pieza de Tomate 1 cucharada cafetera de Aceite 2 pieza de Huevo 2 1/2 pieza de Pan tostado 15 gramos de Queso panela
	Procedimiento - En un sartén cocinar el huevo y tomate. - En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.

Jueves	Migas con huevo		
Desayuno			
	Ingredientes 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1/3 pieza de Huevo 1 1/3 pieza de Clara de huevo 1 1/3 pieza de Jitomate 1 1/3 cucharada de servir de Frijoles molidos 1 1/3 2 pieza de Tostadas de nopal 1 1/3 40 gramos de Queso panela light Procedimiento 1. Quebrar las tostadas y cocinar junto con el huevo. 2. Acompañar con aguacate, frijoles, panela y jitomate.		

Jueves	Pasta con champiñón y queso panela		
Snack 1			
	Ingredientes 1 null Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto 1 1/4 de taza de Champiñón crudo entero 1 1/2 pieza de Jitomate guaje 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva 1 3/4 de taza de Pasta cocida 1 40 gramos de Queso panela desmoronado Procedimiento 1. Cocer la pasta. 2. Saltear en un sartén el jitomate y el champiñón rebanados. 3. En un bowl mezclar la pasta con las verduras, agregar el queso panela y aceite de oliva. 4. Aderezar con vinagre balsámico, ajo picado y pimienta.		

Jueves	Carne con brócoli oriental		
Comida			
	Ingredientes 1 1 taza de Zanahoria picada cruda 1 1 taza de Arroz cocido 1 1 1/3 de cucharada sopera de Aceite 1 2 tazas de Brócoli crudo 1 120 gramos de Milanesa de res 1 1/2 de taza de Uva verde Procedimiento 1. Cortar los ingredientes en cubos. 2. Cocinar la carne en un sartén con un poco de aceite, añadir las verduras y si se desea un poco de salsa de soya baja en sodio. 3. Servir sobre una cama de arroz al vapor. Postre: Uvas.		

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1 taza de fresa picada
- 1 cucharada sopera de nuez picada
- 3 cucharadas soperas de yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Fresas con yogurt griego y nuez

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 4 cucharadas sopera de Quesón promedio
- 5 piezas de Tortilla de nopal
- 1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1/2 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el quesón.
 2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.
 3. Acompañar con frijol molido.
- Postre: fruta picada.

Tacos de quesón

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 1 pieza Thin-Rounds Integral 100kcal
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 taza de Fruta picada
- 2 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Preparar el huevo estilo revuelto.
2. Calentar el pan y el jamón.
3. Untar las rebanadas de pan con aguacate, rellenar con el resto de los ingredientes.
4. Acompañar con fruta como postre.

McMuffin Fit

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto
- 1 1/4 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 1/2 taza de Mango
- 1 taza de Pepino
- 60 gramos de Atún fresco

Procedimiento

1. Picar el atún en cubitos, servir sobre las verduras y el mango con jugo de limón y salsa de soya.

Viernes

Comida



Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha

Ingredientes

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

Procedimiento

1. Entrada: Crema de brócoliCocer el brócoli y licuar con la leche light.
2. Dejar hervir, agregar mantequilla y el sazónador de pollo al gusto.
3. Plato fuerte: Pechuga de pollo a la planchaCocer la pechuga de pollo.
4. Acompañar con arroz, aguacate, frijoles y tortilla.
5. Postre: uvas con melón picado.

Viernes

Snack 2



Tostada con dip de requesón

Ingredientes

- 2 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 cucharada sopera de Semilla de calabaza

Procedimiento

1. Servir las tostadas con el requesón, semillas y sal.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla morada
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 pieza de Pan pita arabe taquero
- 2 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 75 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, encima el tomate y cebolla.

Pizza Vegetariana

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Cereal Multigran Flakes
- 1 1/2 taza de Leche light
- 3 cucharada cafetera de almendra fileteada

Procedimiento

1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Cereal con leche

Sábado

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Sábado	Fajitas de pollo con frijoles		
Comida			
	Ingredientes 1 taza de mezcla de verduras al gusto 1 cucharada de servir de frijoles molidos 1 pieza de aguacate hass 1 cucharada cafetera de aceite de canola 1 taza de fruta picada 3 piezas de tortillas de maíz 150 gramos de milanesa de pollo en tiras Procedimiento - En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras. - Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas. - Postre: Fruta picada.		

Sábado	Pan con crema de almendras y cacao		
Snack 2			
	Ingredientes - cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto 1 rebanada de Pan integral 3 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural) Procedimiento - Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar. - Untar sobre el pan tostado.		

Sábado	Waffles light		
Cena			
	Ingredientes 1/4 taza de Yogur griego sin azúcar 1/3 taza de Hojuelas de avena 1/2 pieza de Plátano maduro 2 pieza de Clara de huevo 17 pieza de Almendras Procedimiento - Licuar todos los ingredientes, condimentar al gusto con vainilla y canela. - Dejar reposar la mezcla mientras la wafflera se calienta. - Verter la mezcla en la wafflera y esperar a que se cocine. - Servir con yogur griego por encima. - Opcional, acompañar con miel de maple sin azúcar.		

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 2 1/2 de pieza de Tortilla de maíz
- 75 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. En un sartén, cocinar las rebanadas de cebolla y espinacas. Agregar el queso y dejar que se derrita.
2. Acompañar con tortillas y guacamole.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Avena cocida
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 cucharada sopera de Coco rallado
- 11 mitades de Nuez

Procedimiento

1. Servir la avena y agregar requesón, coco, nuez, endulzante permitido y canela (opcional).

Domingo

Comida



Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico

Ingredientes

- 80 gramos de Quinoa
- 1/2 de pieza de Limón real
- 160 gramos de Milanese de pollo cruda
- 1 pieza de Ajonjolí
- 4 cucharadas cafetera de Aceite de oliva
- 4 cucharadas cafetera de vinagre balsámico
- 1 taza de Lechuga
- 8 piezas de Jitomate cereza
- 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado
- 20 gramos de Queso fresco
- 1 taza de Uva

Procedimiento

- 1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón.
- 2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanese de pollo en tiras.
- 3) Cortar el queso en cuadritos.
- 4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico.
- 5) En un bowl colocar la lechuga picada en el fondo, la milanese de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1/3 taza de Yogurt light
- 1 taza de Fruta picada
- 1 cucharada sopera de Chía

Procedimiento

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

Pudín de chía con fruta

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinacas
- 1 taza de Papaya picada
- 2 rebanada de Pan integral
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 50 gramos de Queso cottage light

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 aguacate, jitomate y sazonar con pimienta al gusto.
5. Acompañar con fruta como postre.

Pan tostado con jamón