

Lunes

Desayuno



Yogurt con chocolate, cacahuete y manzana

Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 1 pieza de Manzana verde golden
- 1 3 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete

Procedimiento

1. Crear capas con el yogurt, crema de cacahuete y manzana.
2. Agregar cacao en polvo al gusto.

Lunes

Snack 1



Nachos ligeros con guacamole

Ingredientes

- 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 1 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 20 gramos de queso panela desmoronado
- 1 60 gramos de totopos de nopal horneados

Procedimiento

1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.
2. Servir con totopos horneados.

Lunes

Comida



Pastel de papa con jamón

Ingredientes

- 1 1 taza de Cebolla
- 1 1 taza de Verduras al gusto
- 1 2 pieza de Papa
- 1 2 cucharada sopera de Crema ácida
- 1 2 rebanada de Queso mozzarella bajo en grasa
- 1 6 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Cortar la papa en rodajas y el jamón en cuadritos.
2. Poner capas de papa, cebolla y jamón en un molde, colocar la crema y queso por encima.
3. Hornear hasta que la papa esté cocida.
4. Acompañar con verduras.

Lunes	Toronja con almendras
Snack 2	
	Ingredientes 1 pieza de Toronja 3 cucharada sopera de Queso cottage 10 pieza de Almendras Procedimiento 1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Lunes	Chili-Fit
Cena	
	Ingredientes - Salsa de tomate con ajo al gusto - Comino al gusto 1/2 taza de Cebolla 1 taza de Lentejas cocidas 2 rebanada de Jamón de pavo Procedimiento 1. Acitronar la cebolla, agregar el jamón y lentejas. 2. Agregar la salsa de tomate y comino al gusto.

Martes	Overnight oats fresa
Desayuno	
	Ingredientes 1 taza de Leche de almendras sin azúcar 1/2 de taza de Fresa rebanada 1/2 de taza de Avena en hojuelas 3 cucharadas sopera de Queso cottage 1 3/4 de cucharada sopera de Chía Procedimiento 1) Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage. 2) Refrigerar y dejar reposar durante la noche. 3) Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 37.5 gramos de Salmón
- 1/4 de cucharada sopera de Queso crema
- 1 taza de Uva

Procedimiento

- 1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.
- 2) Acompañar con uvas.

Martes

Comida



Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico

Ingredientes

- 60 gramos de Quinoa
- 1/2 de pieza de Limón real
- 140 gramos de Milanesa de pollo cruda
- 1 pieza de Ajonjolí
- 3 cucharadas cafetera de Aceite de oliva
- 2 cucharadas cafetera de Vinagreta
- 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 milanesa 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 milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.

Martes

Snack 2



Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Ingredientes

- 1 pieza de Pan tostado integral
- 2 1/2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1/2 de pieza de Papa picada
- 60 gramos de Milanesa de res
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 3 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Picar la milanesa y papa en cuadritos.
2. Agregar a un sartén la carne con papa.
3. Licuar el tomate, agregarlo al guiso y acompañar con tortilla y guacamole.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 3 piezas de Tortilla de maíz
- 1 105 gramos de Queso de soya
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1/2 de taza de Salsa de chile
- 1 68 gramos de Papa cocida

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en el comal hasta que queden tostadas.
2. Añadir queso vegano y gratinar.
3. Coronar con las verduras de tu preferencia.
4. Acompañar con aguacate, salsa y papa.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

- 1 40 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1/4 de taza de Leche de soya
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 2 cucharadas cafetera de Semilla de chía

Procedimiento

1. Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar* (opcional).
2. Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver.
3. Dejar reposar en el refrigerador.

Miércoles

Cena



Ingredientes

- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 80 gramos de Queso panela
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.
2. Dejar hervir.
3. Acompañar con tortilla y guacamole.

Jueves

Desayuno



Taquitos de huevo, pavo y espinaca

Ingredientes

- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir la espinaca, el pavo y el huevo y dejar cocinar a fuego medio.
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.
4. Acompañar con naranja.

Jueves

Snack 1



Helado de chocolate

Ingredientes

- Cacao sin azúcar al gusto
- 1/2 pieza de Plátano congelado
- 4 pieza de Almendras
- 50 gramos de Yogur griego sin azúcar

Procedimiento

1. Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.
2. Decorar con almendras.

Jueves

Comida



Pastel de papa con jamón

Ingredientes

- 1 taza de Cebolla
- 1 taza de Verduras al gusto
- 2 pieza de Papa
- 2 cucharada sopera de Crema ácida
- 2 rebanada de Queso mozzarella bajo en grasa
- 6 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Cortar la papa en rodajas y el jamón en cuadritos.
2. Poner capas de papa, cebolla y jamón en un molde, colocar la crema y queso por encima.
3. Hornear hasta que la papa esté cocida.
4. Acompañar con verduras.

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

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Chayote
- 1 pieza de Jitomate picado
- 1 taza de Espinacas
- 4 rebanada de Jamón de pavo
- 80 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Hervir u hornear el chayote.
2. Mezclar el resto de los ingredientes y servir sobre el chayote.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de Zanahoria
- 1/2 pieza de Papa
- 1 pieza de Calabaza alargada
- 1 pieza de Tomate
- 2 piezas de Tortillas delgaditas
- 11/2 cucharada cafetera de Aceite
- 40 gramos de Carne molida de res

Procedimiento

1. Lavar y cortar lo vegetales.
2. Calentar el sartén previamente e ir agregando aceite la carne molida, zanahoria y tomate.
3. En una olla con agua hirviendo cocer las mitades de calabaza por 10 min.
4. Poner a enfriar las calabazas y retirar la pulpa.
5. Rellenar las calabazas con el picadillo anteriormente preparado.
6. Acompañar con rodajas de papa y tortillas.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 1 cucharada sopera de Queso crema
- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas.
2. Acompañar con tostadas horneadas y zanahoria.

Viernes

Comida



Macarrones en salsa de tomate con atun

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Pimiento fresco
- 1 1 pieza de Cebolla
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Tomate
- 1 2 piezas de Mandarina
- 1 2 Hojas Laurel
- 1 4 cucharada cafetera de Ajonjoli
- 1 60 gramos de Macarron crudo
- 1 105 gramos de Atun fresco

Procedimiento

1. Cocer la pasta en agua, con 1 hoja de laurel.
2. Cortar los vegetales (al gusto) En un sartén aparte poner el aceite, la cebolla, pimiento y el tomate agregando las especias al gusto, una vez listo ponerlo a licuar.
3. la salsa previamente preparada se le agregara el atún.
4. Servir los Macarrones y bañar con las salsa, agregar las cucharaditas de ajonjoli y acompañar con el aguacate.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Salchicha de pavo
- 1 1 pieza de manzana
- 1 4 piezas de Tomate cherry
- 1 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry.
2. Acompañar con manzana.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Puré de tomate enlatado
- 1 1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido
- 1 1/2 de taza de Frijol promedio cocido
- 28 gramos de Queso de soya
- 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Calentar el aceite en una olla.
2. Añadir el puré de tomate y condimentar con pimentón, pimienta cayenne, pimienta y sal* (opcional).
3. Añadir el elote y frijol previamente cocido y mezclar.
4. Servir con queso vegano de tu preferencia.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Huevo
- 3 tazas de Espinaca cruda picada
- 1 taza de Papaya picada
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Jitomate bola
- 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)
- 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

1. Cortar la espinaca en pedacitos.
 2. Integrar en un plato el huevo, la clara, las espinacas, condimentar al gusto y revolver.
 3. Remojar el pan en la mezcla.
 4. Colocar en un sartén y cocinar.
- Servir con rebanadas de jitomate y aguacate.
Postre: papaya.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1 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.

Sábado	Salpicón de res
Comida	
	Ingredientes 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 1/3 de pieza de Aguacate madiano 1 pieza de Jitomate bola 6 piezas de Tostada de maíz horneada 132 gramos de Falda de res 3 tazas de Lechuga 1/2 de pieza de Pera Procedimiento - Cocer y deshebrar la falda de res. - En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al gusto y aceite. - Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea. - Acompañar con tostadas y aguacate.

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

Sábado	Sándwich de ensalada de pollo
Cena	
	Ingredientes 1/2 taza de mezcla de verduras 1/2 taza de melón picado 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías 75 gramos de pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento - Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo. - En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa. - Formar un sándwich con las rebanadas de pan. - Postre: melón picado.

Domingo

Desayuno



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.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 12 piezas de uva
- 12 piezas de Fresa mediana
- 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.

Brochetas de frutas con queso

Domingo

Comida



Ingredientes

- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 105 gramos de Queso de soya
- 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1/2 de taza de Salsa de chile
- 68 gramos de Papa cocida

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en el comal hasta que queden tostadas.
2. Añadir queso vegano y gratinar.
3. Coronar con las verduras de tu preferencia.
4. Acompañar con aguacate, salsa y papa.

"Volcanes" de verdura

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/4 taza de Yogur griego sin azúcar
- 1 1/2 pieza de Pera
- 1 8 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Espolvorear la pera con canela, poner en un molde y hornear hasta que esté suave.
2. Servir con yogur y almendras por encima.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Portobello
- 1 40 gramos de Quinoa
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Lavar y limpiar los champiñones.
2. En un sartén a fuego medio, poner la cucharadita de aceite y colocar el portobello a cocinar por cada lado hasta que estén ligeramente dorados.
3. Preparar la quinoa y una vez lista vaciarlo al portobello y espolvorear queso Oaxaca y dejar derretir.