

Lunes	Mango smoothie bowl
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos1 1/4 de taza de Mango picado1 cucharada sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar el mango con yogurt y vaciar en un bowl.Añadir toppings de granola y mantequilla de almendras.

Lunes	Elote preparado
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada cafetera de Crema ligera1 1/2 pieza de Elote entero30 gramos de Queso panela rallado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

Lunes	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">60 gramos de Quinoa1 1/2 de pieza de Limón120 gramos de Milanesa de pollo cruda1 pieza de Ajo2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico1 taza de Lechuga4 piezas de Jitomate cereza1 cucharada sopera de Perejil crudo picado20 gramos de Queso fresco1/2 de taza de Uva Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón.En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras.Cortar el queso en cuadritos.Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico.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.

Lunes

Camote con queso

Snack 2



Ingredientes

- 1 53 gramos de Camote cocido
- 1 4 cucharadas cafetera de Queso vegano untable

Procedimiento

1. Cocer el camote con tu método de cocción saludable preferido (hervido, al horno, asado, etc).
2. Montar el camote y coronar con queso vegano de tu preferencia, sal de ajo y finas hierbas* (opcional).

Lunes

Claras de huevo con espárragos y jamón

Cena



Ingredientes

- 1 1 pieza de Jamon de pavo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 piezas de Claras de huevo
- 1 3 piezas de Espárragos
- 1 1 1/2 piezas de Pan tostado

Procedimiento

1. Desinfectar los espárragos, y cortarlos.
2. En un sartén vaciar el aceite y acitronar el jamón, después agregar las claras y los espárragos.
3. Acompañar con pan tostado.

Martes

Peach pie Smoothie bowl

Desayuno



Ingredientes

- 1 Vainilla, canela al gusto
- 1 1/2 taza de Yogur light
- 1 2 pieza de Durazno
- 1 12 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar 1 1/2 duraznos (pueden ser congelados) con el yogurt, vainilla y canela.
2. Agregar hielos.
3. Servir en un tazón y decorar con 1/2 durazno por encima y almendras picadas.

Martes

Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Filete de pescado en salsa de tomate

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate hass
- 1 1 taza de mezcla de verduras
- 1 1 pieza de jitomate bola (para salsa)
- 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite)
- 1 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 2 cucharada de servir de arroz integral
- 1 2 piezas de tostadas de maíz horneadas
- 1 120 gramos de filete de pescado

Procedimiento

1. Licuar el tomate para la salsa y hervir.
2. Una vez que la salsa este un poco espesa, agregar el filete de pescado con las verduras, la mantequilla y cocinar por 20 minutos a fuego medio.
3. Servir en tostadas de maíz con aguacate.
4. Acompañar con frijoles y arroz.

Martes

Fresas con yogurt griego y nuez

Snack 2



Ingredientes

- 1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1 1/2 taza de fresa picada
- 1 1/2 cucharada cafetera de nuez picada
- 1 2 cucharadas soperas de yogurt griego

Procedimiento

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

Martes

Pan tostado con salmón y queso crema

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Queso crema light
- 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- 60 gramos de Salmón en rebanadas

Procedimiento

- Tostar el pan y untar con queso crema.
- Servir por encima rebanadas de salmón.

Miércoles

Tostada francesa con manzana

Desayuno



Ingredientes

- Vainilla y canela al gusto
- 1/4 taza de Leche light
- 1/2 pieza Manzana verde golden
- 1 rebanada de Pan integral
- 1 pieza de huevo
- 7 mitades de Corazón de nuez

Procedimiento

- Picar la manzana en cubitos y mezclarla con canela. (Opcional: Agregar unas gotitas de limón).
- Batir con un tenedor el huevo con leche, vainilla y canela.
- Remojar la rebanada de pan en la mezcla de huevo por ambos lados.
- Colocar en un sartén antiadherente y cocinar por ambos lados.
- Rellenar con la manzana en cubitos y enrollar (Opcional: Puede cocer la manzana previamente si prefiere que sea suave).
- Decorar por encima con la nuez picada.

Miércoles

Tiramisú overnight oats

Snack 1



Ingredientes

- 1/4 de taza de Leche de soya
- 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- 1 cucharada cafetera de Semilla de chía
- 1/4 de taza de Café negro
- 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes en un jar una noche antes de su consumo (agregar sustituto de azúcar y vainilla*opcional).
- Dejar reposar en refrigeración.
- A la mañana siguiente cubrir con una capa de cacao en polvo.

Miércoles

Comida



Pescado con ensalada y arroz

Ingredientes

- 1 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 3 taza de Lechuga
- 1 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar
- 1 100 gramos de Filete de pescado
- 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano

Procedimiento

1. cocinar el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Miércoles

Snack 2



Tostadas con nopalitos

Ingredientes

- 1 1 pieza de Tostada de maíz horneada
- 1 1 taza de Nopal cocido
- 1 1/2 de pieza de Jitomate
- 1 20 gramos de Queso fresco
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate.
- 2) Servir en tostadas con queso encima.

Miércoles

Cena



Ensalada de verdura con claras de huevo

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Chayote
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 pieza de Calabaza
- 1 1 pieza de Zanahoria
- 1 2 piezas de Claras de huevo
- 1 3 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales en julianas (en forma de tiras) En una vaporera o sartén normal, agregar los vegetales a fuego bajo y dejarlos cocer.
2. Poner a cocer las claras de huevo separado de los vegetales.
3. Servir la cama de vegetales y agregar encima las claras de huevo.
4. Acompañar con guacamole.

Jueves	Quesadillas veganas con espinaca
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 20 gramos de Queso de soya1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido1 1 pieza de Tortilla de nopal1 2 cucharadas cafetera de Salsa de ajonjolí Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar la tortilla y añadir el queso con frijoles y espinacas.2. Acompañar con salsa.

Jueves	Quesadillas veganas
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Tortilla de nopal1 21 gramos de Queso de soya Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.

Jueves	Salteado de ternera con tallarines
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Cebolla blanca1 1 taza de Brocoli1 1 taza de Champiñones1 3 cucharada cafetera de Salsa de soya1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite1 50 gramos de Tallarines1 80 gramos de Ternera Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar la cebolla , en un sartén agregar el aceite y sofreír la cebolla y el ajo al gusto, integrar el brócoli y dejarlo cocinar 4 min.2. En un sartén aparte poner a cocer los tallarines y una ves listo agregarlo al guiso de ternera y verduras.

Jueves

Melón con queso cottage y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 3 cucharadas soperas de Queso cottage
- 5 piezas de Almendras

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

Jueves

Yakimeshi

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola
- 1/2 de taza de Brócoli crudo
- 1/2 de pieza de Manzana
- 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda
- 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 45 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

- Picar la milanesa en cuadritos y cocinar.
 - Mezclar en un sartén el arroz con las verduras picadas finamente.
 - Por último, agregar el pollo y gotitas de salsa de soya baja en sodio si se desea.
- Postre: Manzana.

Viernes

Burritos de huevo y champiñones

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Champiñones
- 3/4 taza de Fruta picada
- 1 pieza de Jitomate
- 2 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

- Preparar las claras revueltas con los champiñones y jitomate.
- Servir con las tortillas y enrollar los taquitos.
- Acompañar con aguacate y fruta como postre.

Viernes

Snack 1



Palomitas con manzana

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.

Viernes

Comida



Enchiladas suizas

Ingredientes

- 1 salsa verde casera al gusto
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 cucharada sopera de crema light
- 1 3 piezas de tortilla de maíz
- 1 30 gramos de queso oaxaca light
- 1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.
2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).
3. Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.

Viernes

Snack 2



Zanahoria baby con hummus de chipotle

Ingredientes

- 1 2 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 1 4 piezas de Zanahoria baby
- 1 12 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.
2. Acompañar con cacahuete.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 Vinagre balsámico y jugo de limón al gusto
- 1 1/2 taza de Fresas
- 1 1/2 pieza de Manzana
- 1 1 taza de Pepino
- 1 3 taza de Lechuga
- 1 80 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Incorporar todos los ingredientes para crear la ensalada.
2. Aderezar con vinagre balsámico y jugo de limón.

Ensalada Capri-Paradiso

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Flor de calabaza
- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 4 piezas de Tortilla delgaditas
- 1 45 gramos de Queso Oaxaca light

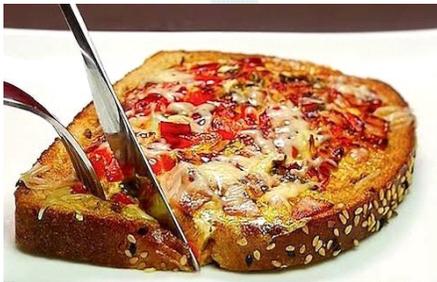
Procedimiento

1. Retirar el tallo, el pistilo y lavar las flores.
2. Agregar un poco de aceite al sartén y añadir la cebolla, dejar acitronar cuando cambie de color agregar la flor de calabaza.
3. Calentar las tortillas, agregar el queso y el preparado de flor.

Quesadilla flor de calabaza

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 1 pieza de Pan integral 45 Kcal
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 Piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.
2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.
3. Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza, aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.
4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

Omellete en Pan

Sábado	Sopa de garbanzos y espinacas
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate1 pieza de diente de ajo1 cucharada cafetera de aceite de oliva1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza1 1/2 taza de garbanzo cocido2 piezas de Tomate guaje2 tazas de caldo de verduras2 tazas de espinaca cruda picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore.Una vez que estén dorados agregar el caldo de verduras, dejar 15 minutos o hasta que hierva, pasar a la licuadora y condimentar al gusto.Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas.Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.

Sábado	Rollitos de lechuga con Jamon
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada sopera de Guacamole1 1/2 pieza de Jamon de pavo2 hojas de Lechuga romana3 rebanadas de Tomate3 piezas de Galletas habaneras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Extender las hojas de lechuga, rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.Acompañar con galletas habaneras.

Sábado	Ensalada de verdura con claras de huevo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Chayote1/2 pieza de Papa1 pieza de Calabaza1 pieza de Zanahoria2 piezas de Claras de huevo3 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar los vegetales en julianas (en forma de tiras) En una vaporera o sartén normal, agregar los vegetales a fuego bajo y dejarlos cocer.Poner a cocer las claras de huevo separado de los vegetales.Servir la cama de vegetales y agregar encima las claras de huevo.Acompañar con guacamole.

Domingo

Granola-Yogurt Bowl

Desayuno



Ingredientes

- | 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos
- | 1 cucharada sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas
- | 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Domingo

Manzana con zanahoria y almendras

Snack 1



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.

Domingo

Ensalada de carne picada

Comida



Ingredientes

- | 1/2 taza de Cebolla
- | 1 pieza de Tomate
- | 2 taza de Uvas
- | 3 tazas de Lechuga
- | 3 tazas de Totopos
- | 125 gramos de Carne molida extra magra

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales al gusto. En un sartén, cocinar la carne molida, una vez lista integrarla a los demás ingredientes.
2. combinar la ensalada con los totopos.
3. Postre: Uvas.

Domingo

Snack 2



Mini pizzas de frutas

Ingredientes

- | 1/2 taza de Fruta Picada
- | 3 piezas de Galletas Marías
- | 3 Piezas de Almendras
- | 35 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.

Domingo

Cena



Carne con elote

Ingredientes

- | Salsa casera de jitomate al gusto
- | 1/2 taza de Cebolla
- | 1/2 taza de Elote
- | 80 gramos de Milanesa de res

Procedimiento

1. Cocinar la carne picada en un sartén junto con la cebolla.
2. Agregar la salsa y el elote.