

Lunes	Tartina de cebolla, espárragos y requesón
Desayuno	
	Ingredientes 1/2 taza de Cebolla 1/2 cucharada cafetera de Aceite 2 pieza de Pan integral 45 kcal 4 cucharada sopera de Requeson 6 piezas de Espárragos Procedimiento - En el sartén poner a acitronar la cebolla hasta quedar dorado, añadir los espárragos y dejarlos cocinar. - Calentar la pieza de pan y servir la cebolla, el requesón y los espárragos.

Lunes	Totopos con frijoles
Snack 1	
	Ingredientes - Salsa casera al gusto 1/2 pieza de Jitomate 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas Procedimiento - Acompañar los totopos con salsa, jitomate y frijoles.

Lunes	Brochetas de camarón con mango
Comida	
	Ingredientes 1/2 taza de Cebolla 1/2 taza de Arándano seco 1 taza de Pimiento rojo 1 taza de Pimiento verde 1 pieza de Mango 1 taza de Acelgas 1 cucharada cafetera de Aderezo (ranch o mil islas) 1 1/2 taza de Lechuga 80 gramos de Camarón 90 gramos de Milanesa de pollo Procedimiento - Saltear todos los vegetales cortados en cubos medianos. - Cocer los camarones y el pollo. - Poner el mango en cubos a temperatura ambiente. - Colocar los ingredientes en brochetas. - Acompañar con una ensalada preparada con lechuga, acelgas, arándanos y aderezo.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Fruta picada
- 40 gramos de Queso fresco
- 1 cucharada cafetera de Semilla de chía

Procedimiento

1. Picar la fruta, acompañar con queso fresco y chía.

Ensalada de frutas y queso

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1/2 taza de Pimientos
- 1/2 pieza de Calabaza
- 1/2 taza de Brocoli
- 3 cucharada sopera de Guacamole
- 55 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1/2 taza de Cebolla
- 6 pieza de Papa Cabray

Procedimiento

1. Lavar los vegetales, y cortar al gusto.
2. En un Sartén poner a cocinar los vegetales junto con el pollo.
3. Servirlos en un Bowl, y acompañar con guacamole.

Bowl de Verduras asadas con pollo

Martes

Desayuno



Ingredientes

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

Toast de espinaca

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 70 gramos de Camote cocido
- 1 2 cucharadas sopera de Queso vegano unttable

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).

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 60 gramos de Quinoa
- 1 1 1/2 de taza de Lechuga
- 1 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar

Procedimiento

- 1) Mezclar la lechuga con el pollo en cuadritos, las verduras, quinoa y el aguacate.
- 2) Agregar aderezo.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Jicama picada
- 1 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 1 pieza de Limon
- 1 2 pieza de Galletas habaneras
- 1 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp

Procedimiento

1. Lavar y cortar la jicama y la zanahoria.
2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 lata de Atún en agua drenado
- 1 1/2 taza de Mezcla de verduras
- 1 cucharada sopera de Aguacate hass
- 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas

Procedimiento

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.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Frijoles molidos
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Lechuga
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 3 pieza de Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Taquitos de frijol

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 2 piezas de Galleta de arroz
- 33 gramos de Atún en agua drenado
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.

Tuna rice cake

Miércoles	Ensalada de frijoles
Comida	
	Ingredientes 1 pieza de Tomate 1 pieza de Aguacate 2 1/2 cucharada de servir de Frijoles 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel 2 pieza de Tortillas delgaditas Procedimiento - Cocer los frijoles ponerlos en un bowl e integrar los demás ingredientes. - Acompañar con tortillas delgaditas.

Miércoles	Jitomate relleno de atún
Snack 2	
	Ingredientes - perejil finamente picado al gusto 1/2 pieza de lata de atún drenado 1/2 cucharada cafetera de mayonesa 1 pieza de jitomate guaje 2 piezas de naranja Procedimiento - Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara. - Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil. - Postre: naranja.

Miércoles	Nopalitos con queso y jitomate
Cena	
	Ingredientes 1 taza de nopal cocido 1 pieza de jitomate 1 cucharada cafetera de aceite 1 pieza de tortilla de maíz 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros sin aceite 30 gramos de queso panela light Procedimiento - En una olla cocer los nopales con agua por 20 minutos. - Retirar el agua con un colador y reservar. - En la misma olla agregar el aceite con el jitomate. - Una vez que el jitomate esté cocido agregar los nopales y el queso panela. - Sazonar con sal y pimienta al gusto. - Cocinar por 5 minutos más. - Acompañar con tortilla y frijoles.

Jueves	Nopalitos con huevo	
Desayuno		
	Ingredientes 1/2 de taza de Nopal cocido 1 pieza de Clara de huevo 1 pieza de Huevo fresco 2 piezas de Tortilla de maíz 2 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento 1. Calentar un sartén con aceite en spray. 2. Añadir el nopal, el huevo y dejar cocinar a fuego medio. 3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.	

Jueves	Omellete en Pan	
Snack 1		
	Ingredientes 1/2 pieza de Pimiento rojo 1 pieza de Pan integral 45 Kcal 1 cucharada cafetera de Aceite 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.	

Jueves	Pozole vegano	
Comida		
	Ingredientes - orégano y sal al gusto 1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado 1/3 de taza de soya cocida 1/2 de taza de puré de tomate 1 taza de cebolla picada 1 pieza de chile ancho 1 pieza de diente de ajo 1 taza de lechuga, cebolla y rábano picado 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías 1 cucharada sopera de aceite de oliva 1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados Procedimiento 1. En un sartén colocar el aceite de oliva con la cebolla, chile ancho, ajo y puré de tomate, cocinar por 5 minutos y pasar a la licuadora con un poco de agua. 2. En una olla agregar el maíz pozolero, los champiñones, la soya y la mezcla de la licuadora. 3. Dejar que los ingredientes se integren y condimentar con sal y orégano al gusto. 4. Servir acompañado de lechuga, cebolla, rábano picado, jugo de limón al gusto y tortilla.	

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1 1/2 taza de Jícama
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 taza de Pepino
- 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 Calabacita al gusto
- 1 Tomate al gusto
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1 pieza de Manzana
- 2 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías
- 60 60 gramos de Milanese de pollo

Procedimiento

1. Cortar la milanese de pollo en tiras y cocinar a la plancha.
2. Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la pancha.
3. Formar un sándwich con el resto de los ingredientes.
4. Postre: Una manzana .

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/3 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 1/2 taza de Mango picado
- 1 1 taza de Leche light
- 8 8 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Pan Tostado
- 3 1/2 cucharada sopera de Requeson

Procedimiento

1. Agregar requesón a la pieza de pan tostado.

Viernes

Comida



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Fruta picada
- 40 gramos de Queso fresco
- 1 cucharada cafetera de Semilla de chía

Procedimiento

1. Picar la fruta, acompañar con queso fresco y chía.

Viernes

Cena



Ingredientes

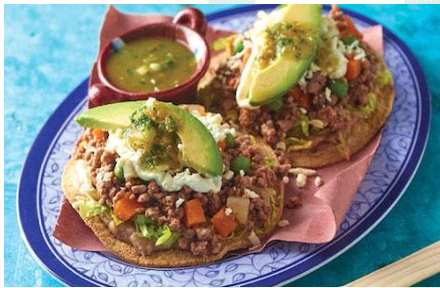
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3/4 taza de Salsa casera
- 1 2 pieza de Salchichas de pavo
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Picar las salchichas y mezclar con salsa en un sartén.
2. Dejar que se calienten.
3. Acompañar con aguacate y tortillas.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Cebolla cruda
- 1 1/2 pieza de Zanahoria
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 2 piezas de Tostadas deshidratadas
- 1 2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 4 piezas de Papa Cabray
- 1 55 gramos de Molida de res

Procedimiento

1. Lavar y cortar en cubos finos los vegetales.
2. En un sartén a fuego bajo poner a cocer la carne molida, después agregar los vegetales.
3. Servir el preparado a las tostadas y acompañar con guacamole.
4. Acompañar con papa cambray.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 40 gramos de Queso fresco
- 1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía

Procedimiento

1. Picar la fruta, acompañar con queso fresco y chía.

Sábado

Comida



Rib eye con puré de papa y zanahoria

Ingredientes

- 1 100 gramos de Rib eye sin grasa
- 1 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 tazas de Uva

Procedimiento

- 1) Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más.
 - 2) Cocer las papas y prepararlas como puré.
 - 3) Saltear zanahoria con un poco de aceite.
- Postre: Uvas.

Sábado

Snack 2



Parfait de piña

Ingredientes

- 1 21 gramos de Piña picada
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 36 gramos de Queso cottage
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Picar la piña.
2. Emplatarse y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).

Sábado

Cena



Mini albóndigas

Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 45 gramos de Molida de res
- 1 3 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Formar albóndiga con la carne.
2. Licuar el jitomate previamente cocido.
3. Cocinar la albóndiga con el jitomate a fuego lento tapado.
4. Acompañar con tortilla.

Domingo	Mango smoothie bowl
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos 1/4 de taza de Mango picado 1 cucharada sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas 4 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras Procedimiento - Licuar el mango con yogurt y vaciar en un bowl. - Añadir toppings de granola y mantequilla de almendras.

Domingo	Cubitos de Fruta
Snack 1	
	Ingredientes 1 taza de Leche light 7 piezas de Fresas Medianas 7 Piezas de Almendras Procedimiento - Lavar y desinfectar las fresas. - Poner a licuar las fresas y la leche. - vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min. - Acompañar con almendras.

Domingo	Pollo con pimientos
Comida	
	Ingredientes 1/2 taza de Ejotes 1/2 taza de Arroz 1/2 pieza de Aguacate 1 pieza de Pimiento amarillo chico 1 pieza de Pimiento rojo chico 1 cucharada cafetera de Aceite 1 pieza de Tortilla 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento - Cortar y lavar los pimientos y el pollo. - En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo. - En un sartén aparte poner a cocer el arroz. - Servir y acompañar con arroz, ejotes, aguacate y tortilla.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- ▮ Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto
- ▮ 1/2 taza de Pepino picado
- ▮ 3/4 de taza de Zanahoria
- ▮ 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- ▮ 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

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.

Domingo

Cena



Ingredientes

- ▮ 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- ▮ 1/3 de taza de Hojuelas de avena
- ▮ 1 pieza de Durazno prisco
- ▮ 3 cucharadas soperas de queso cottage
- ▮ 15 piezas de Almendras

Procedimiento

1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt y queso cottage.
2. Dejar reposar en el refrigerador.
3. Por la mañana, agregar almendras y fruta fresca.