

Lunes

Desayuno



Omelette con champiñones

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Champiñones rebanados
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Jitomate guaje
- 1 pieza de huevo entero
- 3 piezas de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas

Procedimiento

1. En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero.
2. Agregar los champiñones a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal).
3. Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear.
4. Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.

Lunes

Snack 1



Uvas cubiertas de yogurt y chia

Ingredientes

- 1 taza de Yogurt griego
- 1 cucharada sopera de Chia
- 7 piezas medianas Uvas

Procedimiento

1. Lavar las uvas y cubrirlas con yogurt y chía.
2. Dejarlas congelar una noche antes.

Lunes

Comida



Tacos de lenteja

Ingredientes

- 2 cucharadas de servir de Lentejas
- 2 cucharadas sopera de Crema
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.
2. Una vez lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto
- 1 5 pieza de Galletas María
- 1 6 cucharada sopera de Requesón

Procedimiento

1. Licuar el requeson con jugo de limón al gusto.
2. Stevia y un chorrito de vainilla.
3. En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas.
4. Congelar mínimo por 30 minutos.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 1 pieza de Chayote
- 1 1 pieza de Jitomate picado
- 1 3 rebanada de Jamón de pavo
- 1 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

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

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 pieza de Chile poblano
- 1 21 gramos de Requesón promedio
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 30 gramos de Pechuga sin piel deshebrada

Procedimiento

1. Asar el chile poblano y cortar en rajas.
2. En un sartén calentar el aceite y añadir el chile y el pollo previamente cocido.
3. Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).
4. Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 pieza de Tostadas Horneadas
- 25 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso.
2. Una ves listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.

Tostada de nopales con queso

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Pierna de pollo con piel cocida
- 10 piezas de Papa de cambray
- 1/4 de taza de Arroz cocido
- 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico
- 1 taza de Uva

Procedimiento

- 1) Precalear el horno a 200 °C.
- 2) Cortar en piezas grandes los vegetales y las papas.
- 4) Colocar en un molde para hornear junto con la pierna de pollo y un poco de romero. Cocinar con un poco de agua por 30 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido.

Pierna de pollo con pimiento y arroz

Martes

Snack 2



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

1. Acompañar los totopos con salsa, jitomate y frijoles.

Totopos con frijoles

Martes

Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

Cena



Ingredientes

- | 1/2 de taza de Fruta picada
- | 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- | 3 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

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

Miércoles

Ensalada Rusa

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 taza de Zanahoria
- | 1/2 taza de Apio
- | 1/2 pieza de Papa
- | 1 taza de Chicharos
- | 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa
- | 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cocine las papas y las zanahorias en agua hirviendo con sal en una cacerola grande a fuego medio alto durante 10 minutos.
2. Agregue los chícharos cuando falten 5 minutos para que estén listas.
3. Mezcle la mayonesa con sal, tomillo y la pimienta en un recipiente mediano hasta incorporarlos completamente.
4. Agregue el apio y los vegetales previamente cocinados.

Miércoles

Verduras con aderezo

Snack 1



Ingredientes

- | 1 1/2 taza de Verduras
- | 5 cucharada sopera de Aderezo

Procedimiento

1. Acompañar las verduras con aderezo.

Miércoles	Chop suey
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 salsa de soya al gusto1 diente de ajo picado al gusto1 1/2 taza de elote amarillo desgranado1 1 taza de garbanzo cocido2 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva1 1/3 de taza de germen de soya1 1 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Miércoles	Snack de pepino con salmón
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado1 30 gramos de Salmón1 1/4 de cucharada sopera de Queso crema1 3/4 de taza de Uva Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.2) Acompañar con uvas.

Miércoles	Jitomate relleno de pollo y quinoa
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 pieza de Tomate1 11/2 cucharada cafetera de Aceite de soya1 28 gramos de Quinoa1 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar el tomate, Cortarlo por la mitad y ahuecarlo.2. Cortar el pollo en cubos finos.3. En un sartén agregar el pollo, cucharadas de soya y los condimentos al gusto.4. Una ves listo rellenar los tomates.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Verduras (Cebolla, chile)
- 2 taza de Espinacas
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Cocinar las verduras en un sartén, agregar las espinacas y el queso.
2. Dejar que se gratine.
3. Acompañar con tortillas y aguacate.

Espinacas con queso

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto
- 5 pieza de Galletas María
- 6 cucharada sopera de Requesón

Procedimiento

1. Licuar el requesón con jugo de limón al gusto.
2. Stevia y un chorrito de vainilla.
3. En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas.
4. Congelar mínimo por 30 minutos.

Pay de limón

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1/2 de taza de Arroz cocido
- 2 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 tazas de Brócoli crudo
- 90 gramos de Milanesa de res
- 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.

Carne con brócoli oriental

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 1 10 piezas de almendras

Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

Coctel de frutas y almendras

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 20 gramos de Queso de soya
- 1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- 1 2 piezas de Tortilla de nopal
- 1 3 cucharadas cafetera de Salsa de ajonjolí

Procedimiento

1. Calentar la tortilla y añadir el queso con frijoles y espinacas.
2. Acompañar con salsa.

Quesadillas veganas con espinaca

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 Salsa casera sin aceite al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1 1/2 taza de Champiñones picados
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 2 pieza de Tortillas de maíz
- 1 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar en un sartén antiadherente la mantequilla y las verduras picadas.
2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.
3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.

Taquitos de queso panela y champiñón

Viernes

Snack con galletas habaneras

Snack 1



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Pepino
- 4 pieza de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Crear un dip de aguacate con pepino.
2. Acompañar con galletas.

Viernes

Pudin de chía con fresas

Snack 2



Ingredientes

- 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- 1/4 de taza de Leche de soya
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 cucharada 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.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Frijoles molidos
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 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

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 2 rebanada de Pan integral 45 kcal
- 1 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.
2. Postre: manzana.

Sándwich de jamón de pavo

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 1 1 1/2 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 20 gramos de queso panela desmoronado
- 1 40 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.

Nachos ligeros con guacamole

Sábado	Pollo con pimientos
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Ejotes1 1/2 taza de Arroz1 1/2 pieza de Aguacate1 1 pieza de Pimiento amarillo chico1 1 pieza de Pimiento rojo chico1 1 cucharada cafetera de Aceite1 1 pieza de Tortilla1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar y lavar los pimientos y el pollo.2. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.3. En un sartén aparte poner a cocer el arroz.4. Servir y acompañar con arroz, ejotes, aguacate y tortilla.

Sábado	Manzana con zanahoria y almendras
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de manzana roja1 6 piezas de zanahoria mini (baby carrot)1 8 piezas de almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Sábado	Pan tostado con frijoles y aguacate
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de Aguacate mediano1 1 taza de Melón picado1 1 cucharada de servir de Frijol molido1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)1 5 piezas de Almendra Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Tostar el pan.2. Untar los frijoles.3. Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.4. Cortar el melón en cuadros y acompañar con almendras.

Domingo	Avena con plátano y canela
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Canela al gusto1 1/4 taza de Avena en hojuelas1 1/2 pieza de Plátano1 1 taza de Leche light o vegetal1 3 piezas de Nuez Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Domingo	Plátano con crema de cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Plátano1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete1 7 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Domingo	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 150 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.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 taza de Leche light
- | 7 Piezas de Almendras
- | 9 piezas de Fresas Medianas

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner a licuar las fresas y la leche.
3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
4. Acompañar con almendras.

Cubitos de Fruta

Domingo

Cena



Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 pieza de Jitomate
- | 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- | 1 1/2 taza de Lechuga
- | 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- | 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y untar con frijoles.
2. Poner el queso espolvoreado por dentro.
3. Servir con lechuga, jitomate y aguacate.

Empalmes de frijol con queso