

Lunes	Yogurt con chocolate, cacahuete y manzana
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto1 1/2 pieza de Manzana verde golden1 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa2 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Crear capas con el yogurt, crema de cacahuete y manzana.2. Agregar cacao en polvo al gusto.

Lunes	Gotas de yogurt y fresa
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de yogurt griego1 5 piezas de Fresas medianas1 6 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y desinfectar las fresas.2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.3. Acompañar con almendras.

Lunes	Tacos de carne
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 4 cucharadas sopera de Guacamole1 1/2 de taza de Col cruda picada1 1/2 pieza de Jitomate1 3 piezas de Tortilla de maíz1 90 gramos de Milanesa de res1 1 cucharada de servir de Frijol molido1 1/2 de cucharada sopera de Crema ligera Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar la milanesa en cubos y cocinar.2. Rellenar las tortillas con la carne picada.3. Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.

Lunes	Oat milk latte + fruta
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Leche de avena1/2 de taza de Café negro1/4 de taza de Fruta picada1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.

Lunes	Avena pay de manzana
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Canela y vainilla al gusto1/3 taza de Avena1 taza de Manzana verde7 piezas de Mitades de corazón de nuez75 gramos de Queso cottage light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.

Martes	Hotcakes de avena
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de taza de Avena en hojuelas1 pieza de Clara de huevo1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 taza de Leche de almendras sin azúcar1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple15 gramos de Carne molida de pavo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar las hojuelas de avena y reservar.En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcacke por ambos lados.Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Martes

Arándanos, almendras y jícama

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- 1 3/4 de taza de jícama picada
- 1 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

Martes

Tallarines con vegetales

Comida



Ingredientes

- 1 salsa teriyaki al gusto
- 1 1/2 taza de zanahoria
- 1 1/2 pieza de Calabacita
- 1 1/2 taza de champiñón cocido
- 1 1 1/3 de taza de Tallarin cocido
- 1 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 1 100 gramos de tofu

Procedimiento

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

Martes

Omellete en Pan

Snack 2



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.

Martes

Quesadillas con frijoles

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 45 gramos de Queso Oaxaca Lala Light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.
2. Servir con guacamole.

Miércoles

Huevo con papas

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 pieza de Papa cocida
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1/2 de taza de Mezcla de verduras

Procedimiento

1. Picar la papa en cubitos.
2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.
3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.
4. Acompañamos con frijoles.

Miércoles

Galletas marías con yogurt

Snack 1



Ingredientes

- 2 piezas de Galletas marías
- 5 piezas de Almendras
- 60 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

Miércoles	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.

Miércoles	Pan Tostado con queso crema y jamón
Snack 2	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa1 1 pieza de Pan Tostado Integral1 1 pieza de Jamón de pavo1 2 rebanada de Tomate
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Miércoles	Tostadas de atún
Cena	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 lata de Atún en agua drenado1 1/2 taza de Mezcla de verduras1 1 cucharada sopera de Aguacate hass1 1 cucharada cafetera de mayonesa1 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- | | | |
|-----------------------------|--|-------------------------------------|
| 1 1 pieza de Jitomate bola | 1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada | 1 2 cucharadas soperas de Guacamole |
| 1 60 gramos de Queso panela | 1 1 1/2 de pieza 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

Snack 1



Ingredientes

- | | | |
|--|-------------------------|--------------------------------|
| 1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto | 1 1/3 taza de Zanahoria | 1 1/2 taza de Pepino |
| 1 1/2 taza de Jícama | 1 1/2 taza de Mango | 1 15 piezas de Totopos Susalia |

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Botanita light

Jueves

Comida



Ingredientes

- | | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|---|
| 1 salsa verde casera al gusto | 1 1/3 de pieza de aguacate | 1 1 cucharada soperas 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.

Jueves

Pudín de chía con fruta

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Fruta picada
- 1 cucharada sopera de Chía

Procedimiento

- Hidratar las semillas de chía con agua.
- Servir con fruta picada.
- * Recuerda tomar suficiente agua durante el día.

Jueves

Ensalada de verdura con claras de huevo

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

- 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.

Viernes

Huevo con papas a la mexicana

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1/2 pieza de Papa
- 1 pieza de Huevo
- 1 taza de Fruta picada
- 2 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

- Cocinar la papa picada en un sartén, agregar el pico de gallo y huevo.
- Acompañar con aguacate.
- Servir fruta como postre.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

- Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.
- Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Jicama con zanahoria

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Cebolla y ajo
- 1/2 taza de Arroz
- 1/2 taza de Verduras
- 1 taza de Fruta picada
- 2 pieza de Tostadas de nopal
- 3 pieza de Chile guajillo
- 125 gramos de Pulpo cocido

Procedimiento

- Picar finamente los dientes de ajo, cebolla y chile guajillo.
- Dejar que suelten su sabor en un sartén.
- Agregar el pulpo y dejar reposar.
- Acompañar con arroz, verduras y tostadas.
- Servir fruta como postre.

Pulpo al ajillo

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras
- 1/2 de taza de Café negro
- 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).
- Servir en un vaso; acompañar con fresas.

Almond milk mocha frappuccino

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijoles
- 1 cucharada sopera de crema
- 2 piezas de Papa de galeana
- 30 gramos de Queso panela
- 2 piezas de Nopal

Procedimiento

1. Asar los Nopales en comal.
2. Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.
3. Acompañar con papa de galeana.

Huarache de nopal con frijoles

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Queso panela
- 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.
2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Tacos de panela con verduras

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 cucharada cafetera de Cococa en polvo

Procedimiento

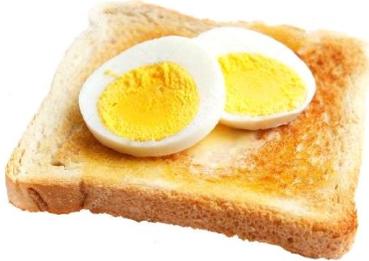
1. Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena).
2. Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.

Energy balls

Sábado	Tostadas de carnitas de atún
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 6 piezas de Tostada de maíz horneada1 98 gramos de Atún fresco1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 2 cucharadas soperas de Guacamole1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 1 pieza de Mandarina Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el atún.2. Montar tostadas con guacamole, verduras y atún.3. Acompañar con una mandarina.

Sábado	Rollitos de lechuga con Jamon
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 cucharada soperas de Guacamole1 1 1/2 pieza de Jamon de pavo1 2 hojas de Lechuga romana1 3 rebanadas de Tomate1 3 piezas de Galletas habaneras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.2. Acompañar con galletas habaneras.

Sábado	Nachos veganos
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 35 gramos de Queso de soya1 1 1/2 de pieza de Chile jalapeño1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido1 30 gramos de Totopos de maíz horneados1 1 cucharada soperas de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un plato montar los totopos y coronar con todos los toppings.

Domingo	Pan con huevo duro y queso panela						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 352 711 373">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 373 899 426">1 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto</td><td data-bbox="1027 384 1273 415">1 1/2 pieza de manzana</td><td data-bbox="1317 373 1516 426">1 1 pieza de huevo duro</td></tr><tr><td data-bbox="634 468 930 499">1 1 rebanada de pan integral</td><td data-bbox="1027 457 1260 510">1 40 gramos de queso panela</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 541 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 776 583">1. Hervir el huevo.<li data-bbox="597 583 1219 604">2. Colocar sobre el pan tostado acompañado de queso panela.<li data-bbox="597 604 1073 625">3. Servir acompañado de ensalada de verduras.<li data-bbox="597 625 792 646">4. Postre: manzana.	1 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto	1 1/2 pieza de manzana	1 1 pieza de huevo duro	1 1 rebanada de pan integral	1 40 gramos de queso panela	
1 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto	1 1/2 pieza de manzana	1 1 pieza de huevo duro					
1 1 rebanada de pan integral	1 40 gramos de queso panela						

Domingo	Pan con mermelada y queso cottage						
<p data-bbox="289 831 396 863">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 940 711 961">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 961 922 1014">1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar</td><td data-bbox="992 961 1214 1014">1 1 rebanada de Pan integral 45kcal</td><td data-bbox="1263 961 1516 1014">1 2 cucharadas soperas Queso cottage</td></tr><tr><td data-bbox="634 1045 883 1077">1 8 piezas de Almendras</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1098 727 1119">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1119 1214 1140">1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.<li data-bbox="597 1140 889 1161">2. Acompañar con almendras.	1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar	1 1 rebanada de Pan integral 45kcal	1 2 cucharadas soperas Queso cottage	1 8 piezas de Almendras		
1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar	1 1 rebanada de Pan integral 45kcal	1 2 cucharadas soperas Queso cottage					
1 8 piezas de Almendras							

Domingo	Caldo de verduras con pollo									
<p data-bbox="289 1381 396 1413">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1423 711 1444">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1444 862 1497">1 1/4 de taza de Arroz cocido</td><td data-bbox="938 1444 1149 1497">1 77.5 gramos de Aguacate mediano</td><td data-bbox="1219 1455 1458 1486">1 1/2 pieza de Chayote</td></tr><tr><td data-bbox="634 1528 873 1581">1 1 pieza de Calabacita alargada cruda</td><td data-bbox="938 1528 1159 1581">1 1 taza de Zanahoria picada cruda</td><td data-bbox="1219 1528 1523 1581">1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</td></tr><tr><td data-bbox="634 1612 867 1665">1 1 pieza de Tortilla de maíz</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1696 727 1717">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1717 1182 1738">1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.<li data-bbox="597 1738 1003 1759">2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.<li data-bbox="597 1759 964 1780">3. Acompañar con aguacate y tortilla.	1 1/4 de taza de Arroz cocido	1 77.5 gramos de Aguacate mediano	1 1/2 pieza de Chayote	1 1 pieza de Calabacita alargada cruda	1 1 taza de Zanahoria picada cruda	1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 1 pieza de Tortilla de maíz		
1 1/4 de taza de Arroz cocido	1 77.5 gramos de Aguacate mediano	1 1/2 pieza de Chayote								
1 1 pieza de Calabacita alargada cruda	1 1 taza de Zanahoria picada cruda	1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda								
1 1 pieza de Tortilla de maíz										

Domingo

Coctel de frutas y almendras

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Domingo

Mezcla de frutas con yogurt y almendras

Cena



Ingredientes

- | 1/2 taza de fruta picada
- | 4 piezas de Almendras
- | 125 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.