

Lunes	Ricecake ensalada de huevo duro
Desayuno	
	Ingredientes 4 piezas de Galletas de arroz 1 pieza de Huevo entero fresco 36 gramos de Requesón promedio 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa 1/2 de pieza de Papa cocida 1/4 de taza de Uva Procedimiento 1) Cocer los huevos en agua, picarlos y mezclar en un bowl con la papa, la mayonesa y requesón. Condimentar al gusto. 2) Colocar sobre las galletas de arroz.

Lunes	Jícama, zanahoria y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 1 taza de zanahoria 1 taza de jícama 10 piezas almendras Procedimiento 1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere). 2. Acompañar con almendras.

Lunes	Zucchini en salsa de aguacate
Comida	
	Ingredientes - jugo de limón al gusto - albahaca fresca al gusto 2/3 pieza de Aguacate mediano 2/3 de taza de soja cocida 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva 3 piezas de calabacita alargada 16 piezas de Tomate cherry Procedimiento 1. Preparar la calabacita en forma de pasta, cocer y reservar. 2. Licuar el aguacate con el aceite de oliva hasta obtener una consistencia cremosa. 3. En un bowl, mezclar los ingredientes y agregar jugo de limón y albahaca al gusto.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Dip finas hierbas

Lunes

Cena



Ingredientes

- ▮ 1 taza de Pepino sin semilla
- ▮ 1 pieza de Tomate
- ▮ 2 piezas de Pan Tostado
- ▮ 2 cucharada sopera de Guacamole
- ▮ 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- ▮ 45 gramos de Atún fresco

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con pan tostado.

Ensalada de aguacate con atún

Martes

Desayuno



Ingredientes

- ▮ 1 1/2 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)
- ▮ 10 piezas Almendras
- ▮ 50 gramos de Queso cottage light
- ▮ 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar el yogurt griego con el queso cottage.
2. Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla.
3. Usar de topping las almendras picadas.

Yogurt con frutos rojos

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Manzana
- 3 1/2 piezas de Galletas María
- 12 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Galletas, manzana y almendras

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 3 pieza de Cebolla cambray
- 60 gramos de Quinoa
- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 taza de Germen de alfalfa
- 6 cucharada sopera de Requeson
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Chile poblando
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a cocer la Quinoa en agua.
2. En un sartén acitronar la cebolla con el aceite y el ajo, después agregas los vegetales restantes junto con la quinoa.
3. tatemar el chile, y pelar.
4. rellenar el chile con el preparado de vegetales, quinoa y queso panela, al final poner como cama el germen de alfalfa y agregar las cucharadas de requesón con el aguacate.

Chile relleno de Quinoa y requeson

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Papaya picada
- 2 cucharadas cafetera de Coco rallado
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 3 cucharadas sopera de Queso cottage

Procedimiento

1. Licuar la papaya con el queso y endulzante permitido (opcional). Agregar un chorrito de agua de ser necesario.
2. Servir frío con toppings de amaranto y coco.

Mousse de papaya

Martes

Cena



Ensalada cítrica con pollo

Ingredientes

- 3/4 de taza de Lechuga
- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel a la plancha
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 pieza de Mandarina

Procedimiento

- Cocinar el pollo a la plancha.
- Picar la verdura y montar ensalada con pollo, gajos de mandarina y guacamole.
- Acompañar con tostada horneada.

Miércoles

Desayuno



Yogurt con chocolate, cacahuete y manzana

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

Snack 1



Mousse de papaya

Ingredientes

- 1/2 de taza de Papaya picada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 3 cucharadas sopera de Queso cottage
- 2 cucharadas cafetera de Coco rallado

Procedimiento

- Licuar la papaya con el queso y endulzante permitido (opcional). Agregar un chorrito de agua de ser necesario.
- Servir frío con toppings de amaranto y coco.

Miércoles

Nopal asado relleno de queso panela

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1/2 taza de Elote amarillo
- 2 pieza de Nopal
- 3 cucharada cafetera de Crema ligh
- 80 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenar con queso panela y tomate.
2. Agregar elote y crema.

Miércoles

Mini albóndigas

Cena



Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1/2 de taza de Arroz cocido
- 60 gramos de Molida de res
- 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

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

Jueves

Desayuno



Pan tostado con huevo y tomate

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Huevo
- 2 1/2 pieza de Pan tostado
- 15 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén cocinar el huevo y tomate.
2. En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.

Jueves

Snack 1



Jicama con zanahoria

Ingredientes

- 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 taza de Jicama picada
- 1 pieza de Limon
- 2 pieza de Galletas habaneras
- 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.

Jueves

Comida



Tacos de bistec con papa

Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 68 gramos de Papa cocida
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 120 gramos de Bistec
- 2 cucharadas cafetera de Aceite
- 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Cocinar la carne y montar taquitos.
2. Acompañar con verdura, papa y guacamole.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta Picada
- 40 gramos de Queso panela
- 4 piezas de Galletas Marías
- 4 Piezas de Almendras

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.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 3/4 de taza de Lechuga
- 60 gramos de Milanesa de res
- 1 pieza de Mandarina
- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 cucharada sopera de Crema ácida

Procedimiento

1. Cocinar la carne en un sartén con aceite.
2. Picar la carne y montar tostadas junto con la verdura picada.
3. Acompañar con una mandarina.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de Germinado de alfalfa
- 2 rodajas de Tomate
- 3 rodajas de Cebolla
- 1 Hoja de Lechuga romana
- 2 piezas de pan de barra
- 30 gramos de Queso panela
- 1 pieza de Jamon de pavo
- 3 cucharada sopera de Aderezo ranch

Procedimiento

1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.
2. Integrar los vegetales y aderezo.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto
- 1 rebanada de Pan integral
- 2 1/2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)

Procedimiento

1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.
2. Untar sobre el pan tostado.

Viernes

Comida



Ingredientes

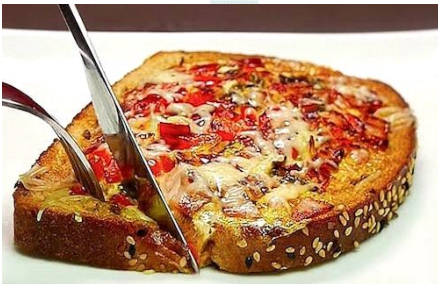
- 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 3/4 taza de Jugo de limón
- 1 pieza de Aguacate hass
- 1 taza de coctel de frutas (mezcla de frutas)
- 5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas
- 200 gramos de Filete de pescado cortado en cubos

Procedimiento

1. Cortar el pescado en cubos y dejar reposar como mínimo dos horas en el jugo de limón en el refrigerador.
2. Servir en tostadas con aguacate y acompañar con pico de gallo al gusto.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

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

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.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 Canela y vainilla al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 7 pieza de Uva pasa sin azúcar
- 1 10 pieza de Corazón de nuez
- 1 75 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. En una olla con agua, cocer las hojuelas de avena con canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregar la zanahoria rallada y la nuez hasta que termine su cocción.
3. Servir con queso cottage y pasas.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 2 rebanadas de Pan tostado
- 1 3 tazas de Champiñón crudo entero
- 1 1 pieza de Ajo
- 1 1 cucharada sopera de Queso vegano unttable
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) En un sartén a fuego medio saltear los champiñones con el ajo.
- 2) Untar el queso sobre el pan tostado y colocar encima el champiñón preparado y unas hojitas de tomillo.

Sábado

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.

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1 8 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 120 gramos de Atún fresco
- 1 2 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 1 pieza de Mandarina

Procedimiento

1. Cocinar el atún.
2. Montar tostadas con guacamole, pepino y atún.
3. Acompañar con una mandarina.

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 5 piezas de Galletas Habaneras
- 1 30 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

1. Cortar el queso.
2. Untar las galletas con el guacamole.

Sábado

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 pieza de Pimiento amarillo
- 1 1/2 taza de Cilantro
- 1 1 1/2 taza de Garbanzo
- 1 2 cucharada sopera de Queso cottage
- 1 3 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a asar el pimiento, una vez listo deje enfriar después integrarlo con todos los ingredientes restantes.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 3/4 taza de Yogur griego sin azúcar
- 1 taza de Fresas
- 10 pieza de Almendras
- 50 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Servir la fruta con yogurt, queso cottage y almendras.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 3 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 4 piezas de Zanahoria baby
- 14 piezas de Cacahuete

Procedimiento

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

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 pieza de diente de ajo
- 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 1/2 taza de garbanzo cocido
- 2 piezas de Tomate guaje
- 2 tazas de caldo de verduras
- 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 4 tazas de espinaca cruda picada

Procedimiento

1. En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore.
2. 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.
3. Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas.
4. Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- 35 gramos de Mamey
- 11 piezas de Cacahuete

Procedimiento

- Licuar el mamey con el yoghurt hasta obtener una mezcla homogénea.
- Distribuye cacahuates en la base de tu vaso o bowl, agrega la mezcla de mamey y yoghurt, maple sugar free* (opcional) y añade ralladura de naranja* encima (opcional).

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 pieza de Papa
- 1/2 pieza de tomate bola
- 1 taza de espinacas
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 2 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- 80 gramos de queso panela rallado

Procedimiento

- Cocer el tomate y licuar para hacer una salsa.
- Condimentar al gusto.
- Picar la papa en cubitos y cocinar en un sartén antiadherente.
- Una vez bien cocida agregar la salsa de tomate y las espinacas.
- Servir acompañado de queso panela rallado, aguacate, frijoles y tortilla.