

Lunes	Salchichas de pavo en salsa
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate3/4 taza de Salsa casera2 pieza de Salchichas de pavo2 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar las salchichas y mezclar con salsa en un sartén.Dejar que se calienten.Acompañar con aguacate y tortillas.

Lunes	Huevo duro con jitomate
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Guayaba1 pieza de Jitomate bola1/4 de taza de Mezcla de verduras1/2 de pieza de Huevo cocido1/4 de cucharada cafetera de Aceite1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Hervir el huevo por 10 minutos.Hacer una salsa con el tomate.En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa.Partir por la mitad el huevo cocido.Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.

Lunes	Pollo asado
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de cebolla cocida1/2 taza de Salsa casera sin aceite2/3 de pieza de aguacate hass3 piezas de Tortillas de maíz120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Asar el pollo.Consumir con los complementos correspondientes.

Lunes	Ensalada caprese
Snack 2	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva1 1/2 rebanada de Pan tostado integral3/4 de pieza de Jitomate bola1 taza de Arúgula20 gramos de Queso panela
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Rebanar queso panela y jitomate.2. Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.3. Acompañar con pan tostado integral.

Lunes	Taquitos de frijol
Cena	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Frijol molido1 1/2 cucharada sopera de Guacamole2 rebanada de Jamón de pavo3 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Martes	Omelet a la mexicana
Desayuno	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)1 rebanada de pan integral1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros1 cucharada cafetera de aceite de oliva2 piezas de claras de huevo
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén, colocar el aceite.2. Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.3. Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Leche de soya
- 1 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela* (opcional).

Batido de almendras

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 2 piezas de Naranja
- 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 2 piezas de Nopal crudo
- 1 2 cucharadas cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 1 105 gramos de Salmón fresco

Procedimiento

- 1) Colocar en un sartén el jugo de la naranja, así como la miel de maple y hervir. Una vez que llegue a ebullición se cocina por 15 minutos a fuego bajo hasta formar una especie de salsa. Fuera del fuego se añade un poco de aceite y reservamos.
- 2) Horneamos el salmón a 200 °C durante 15 minutos.
- 3) Servir el salmón sobre una cama de nopales con la salsa encima, acompañado de arroz.

Salmón en salsa de naranja

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 4 piezas de Galletas Habaneras
- 1 30 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

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

Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

Martes

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

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.

Miércoles

Quesadillas griegas

Desayuno



Ingredientes

- | Especies italianas al gusto
- | 1/2 pieza de Ajo picado
- | 1 pieza de Tortilla de harina integral
- | 1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas
- | 1 taza de Espinacas crudas
- | 1 cucharada sopera de Yogurt griego
- | 22.5 gramos de Queso mozzarella light

Procedimiento

1. En un sartén de teflón cocinar el ajo con las espinacas y el tomate.
2. Una vez que estén cocidos los vegetales agregar el queso mozzarella.
3. Formar las quesadillas y cortar por la mitad.
4. Servir acompañadas de un dip natural de yogurt griego con especias.

Miércoles

Piña con yogurt

Snack 1



Ingredientes

- | 1/4 taza de Yogurt light
- | 1/2 taza de Piña picada
- | 2 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.

Miércoles	Bowl Arroz con pollo y espinaca
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo1 1 taza de Arroz1 2 taza de Espinaca3 cucharada cafetera de Aceite1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.2. Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.3. Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.

Miércoles	Tostada con dip de requesón
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada1 31 gramos de Requesón promedio1 1 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Servir las tostadas con el requesón, guacamole y sal.

Miércoles	Omelette con queso
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Pico de gallo1 1 taza de Espinacas2 pieza de Claras de huevo1 60 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo.2. Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados.3. Rellenar con espinacas y queso.4. Acompañar con aguacate.

Jueves

Desayuno



Omelette con champiñones

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Champiñones rebanados
- 1 1 pieza de Jitomate guaje
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 3 pieza 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.

Jueves

Snack 1



Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Jueves

Salty rice cake

Snack 2



Ingredientes

- | 1 pieza de Rice cake
- | 1/2 de rebanada de Pechuga de pavo
- | 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- | 1 cucharada sopera de Guacamole
- | 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.
2. Acompañar con fresas.

Jueves

Nachos veganos

Cena



Ingredientes

- | 30 gramos de Queso de soya
- | 1 1/2 de pieza de Chile jalapeño
- | 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- | 20 gramos de Totopos de maíz horneados

Procedimiento

1. En un plato montar los totopos y coronar con todos los toppings.

Viernes

huevo con salchicha y pan

Desayuno



Ingredientes

- | 1/4 de pieza de salchicha de pavo
- | 1 pieza de huevo
- | 1 rebanada pan integral
- | 1 pieza de manzana

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.
2. Posteriormente agregar el huevo y condimentar al gusto.
3. Servir acompañado de pan tostado.
4. Postre: manzana.

Viernes

Brochetas de frutas con queso

Snack 1



Ingredientes

- 1 8 piezas de Fresa mediana
- 1 9 piezas de uva
- 1 28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa

Procedimiento

1. Desinfectar la fruta.
2. En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.

Viernes

Pollo en salsa con elote

Comida



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Elote desgranado
- 1 1/2 de pieza de Jitomate guaje o saladet
- 1 3 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 5 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1/4 de pieza de Chile poblano
- 1 1/2 de pieza de Manzana

Procedimiento

- 1) En una olla cocer el pollo y desmenuzarlo.
- 2) En un sartén preparar salsa de jitomate condimentada al gusto, agregar el pollo y el elote hasta integrar los ingredientes completamente.
- 3) Acompañar con tostadas y guacamole.

Viernes

Batido de almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Leche de soya
- 1 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras

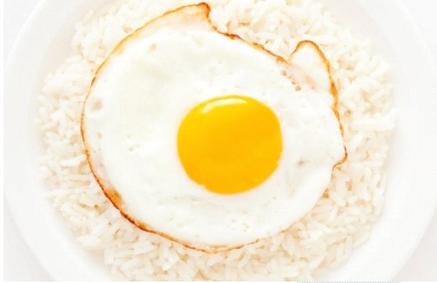
Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela* (opcional).

Viernes

Arroz con huevo

Cena



Ingredientes

- | 1/2 de taza de Arroz cocido
- | 1 pieza de Clara de huevo
- | 1 pieza de Huevo fresco
- | 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Cocinar el huevo al gusto en un sartén.
2. Montar sobre arroz.

Sábado

Pan tostado con jamón

Desayuno



Ingredientes

- | 1 taza de Espinacas
- | 1 1/2 rebanadas de Pan integral
- | 2 rebanada de Jamón de pavo
- | 1 1/2 cucharada sopera de Queso cottage light
- | 1 1/2 cucharada sopera de Aguacate

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.
3. Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.
4. Poner por encima el guacamole y sazonar con pimienta al gusto.

Sábado

Avena coco-requesón

Snack 1



Ingredientes

- | 123 gramos de Avena cocida
- | 31 gramos de Requesón promedio
- | 1 cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Servir la avena y agregar requesón, coco, endulzante permitido y canela (opcional).

Sábado	Enchiladas suizas
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 salsa verde casera al gusto1 1/3 de pieza de aguacate1 1 cucharada sopera de crema light1 3 piezas de tortilla de maíz1 30 gramos de queso oaxaca light1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Sábado	Frappé de piña colada
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Piña congelada1 1/2 taza de Leche light o de coco1 1 cucharada sopera de Coco rallado1 1 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Sábado	Claras de huevo con pimiento
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 cucharada cafetera de Aceite1 1 taza de Pimiento verde1 1 pieza de Tomate1 1 pieza de Pan Tostado1 2 pieza de Claras de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el pimiento y el tomate (al gusto) En un sartén poner los vegetales previamente cortados, agregando la Cucharadita de aceite Agregar las claras de Huevo, tapar y dejarlo cocer.2. Una ves preparado, acompañar con el pan tostado y aguacate.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
- 50 gramos de Queso panela
- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

- Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate, guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.
- Dejar hervir.
- Acompañar con tortilla y guacamole.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

- Mezclar la crema de cacahuate con el yogurt y la manzana.

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 taza de Arroz
- 2 taza de Espinaca
- 3 cucharada cafetera de Aceite
- 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

- En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.
- Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.
- Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto
- | 1/2 taza de Zanahoria rallada
- | 1 taza de Pepino
- | 50 gramos de Atún fresco

Procedimiento

1. Picar el atún en cubitos, servir sobre las verduras con jugo de limón y salsa de soya.

Sashimi de atún fresco

Domingo

Cena



Ingredientes

- | 2 cucharadas soperas de Guacamole
- | 30 gramos de Queso Oaxaca light
- | 3 piezas de tortillas de nopal o de maíz de 20 calorías cada una
- | 40 gramos de camarón fresco
- | 3 piezas de guayaba

Procedimiento

1. Cocinar los camarones en un sartén antiadherente.
2. Agregar el queso rallado.
3. Servir en taquitos con guacamole.
4. Postre: Guayaba.

Taquitos de camarón y queso