

Lunes	Hotcakes de avena
Desayuno	
	Ingredientes 3/4 de taza de Avena en hojuelas 1 taza de Leche de almendras sin azúcar 1 pieza de Clara de huevo 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 15 gramos de Carne molida de pavo Procedimiento - 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 hotcake por ambos lados. - Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Lunes	Pan tostado con queso cottage y aguacate
Snack 1	
	Ingredientes 1 rebanada de Pan tostado 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole 3 cucharada sopera de Queso cottage Procedimiento - Tostar el pan. - Servir con queso cottage y aguacate.

Lunes	Filete de pescado en salsa de tomate
Comida	
	Ingredientes 2/3 de pieza de aguacate hass 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite) 2 cucharada de servir de arroz integral 1 taza de mezcla de verduras 1 cucharada cafetera de mantequilla 2 piezas de tostadas de maíz horneadas 1 pieza de jitomate bola (para salsa) 1 taza de jugo de frutas natural 120 gramos de filete de pescado Procedimiento - Licuar el tomate para la salsa y hervir. - Una vez que la salsa este un poco espesa, agregar el filete de pescado con las verduras, la mantequilla y cocinar por 20 minutos a fuego medio. - Servir en tostadas de maíz con aguacate. - Acompañar con frijoles y arroz.

Lunes	Camote con queso
Snack 2	
	Ingredientes 1 70 gramos de Camote cocido 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).

Lunes	Huevo con jamón
Cena	
	Ingredientes 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite 1/2 pieza de Jitomate 2 rebanadas de Jamón de pavo 2 pieza de Clara de huevo 2 piezas de Pan integral 1/4 de taza de Fruta picada Procedimiento 1. Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente. 2. Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo. 3. Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

Martes	Club sandwich
Desayuno	
	Ingredientes 1 cucharada cafetera de Mayonesa 1 taza de Mezcla de verduras 2 pieza de Pan integral 45 gramos de Milanese de pollo 1 rebanada de Jamón de pavo 1/2 de pieza de Papa 1 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento 1) Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanese de pollo y el pan. 2) Acompañar con papitas rebanadas.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- ▮ Apio al gusto
- ▮ 1/2 taza de Nopal
- ▮ 1 pieza de Naranja
- ▮ 1 cucharada sopera de Chía

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes con hielo y agua al gusto.

Martes

Comida



Ingredientes

- ▮ 1/2 taza de Ejotes
- ▮ 1/2 pieza de Aguacate
- ▮ 1 pieza de Pimiento amarillo chico
- ▮ 1 pieza de Pimiento rojo chico
- ▮ 1 taza de Arroz
- ▮ 1 cucharada cafetera de Aceite
- ▮ 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

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, y aguacate.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- ▮ 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- ▮ 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- ▮ 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Martes

Cena



Rollitos de jamón rellenos de queso

Ingredientes

- 1 Chile jalapeño al gusto
- 1/2 pieza de tomate huaje
- 1/2 taza de cebolla
- 1 pieza de Manzana
- 1 rebanada de pan integral
- 3 pieza de Jamón de pavo
- 40 gramos de queso panela

Procedimiento

1. Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua.
2. Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito.
3. Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos.
4. Acompañar con pan integral.
5. Postre: Una manzana.

Miércoles

Desayuno



Nopalitos con huevo

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.

Miércoles

Snack 1



Rollitos de calabaza con queso panela

Ingredientes

- 1/2 pieza de Calabaza
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 4 pieza de Habaneras
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.
2. Acompañar con galletas habaneras.

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Pasta cocida
- 49 gramos de Queso parmesano
- 5 cucharadas cafetera de Salsa pesto
- 8 piezas de Jitomate cereza

Procedimiento

1. Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.
2. En un sartén "dorar" los jitomates con el pesto vegano, agregar la pasta y servir con queso tipo parmesano vegano.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.
2. Agregar aguacate.

Miércoles

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Papa rallada
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla
- 35 gramos de Queso Mozzarella cero grasa

Procedimiento

1. Hacer una salsa con jitomate, ajo y orégano.
2. Rallar la papa y poner en un sartén, compactándola para crear la base.
3. Cocinar por los dos lados y cuando esté lista, agregamos la salsa y los ingredientes por encima.

Jueves	Toast de espinaca	
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 - Cortar la espinaca en pedacitos. - Integrar en un plato el huevo, la clara, las espinacas, condimentar al gusto y revolver. - Remojar el pan en la mezcla. - Colocar en un sartén y cocinar. Servir con rebanadas de jitomate y aguacate.	

Jueves	Naranjas y almendras	
Snack 1		
	Ingredientes 2 piezas de Naranja 12 piezas de Almendra Procedimiento - Acompañar la fruta con almendras.	

Jueves	Ensalada veggie con arándanos y piña		
Comida			
	Ingredientes 1/4 de taza de pimiento fresco 1/4 de taza de arándano seco 1/4 de taza de piña picada 1/3 de pieza de aguacate 2/3 de taza de edamames (soya cocida) 1 cucharada cafetera de aceite de oliva 1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado 2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida 2 tazas de espinaca cruda 2 piezas de limón 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado Procedimiento - Cocer la quinoa en agua hirviendo durante 12 minutos. - En un sartén, cocinar la piña por 5 minutos. - En un plato hondo mezclar la quinoa con las espinacas, la lechuga, el pimiento, los edamames, los arándanos, la piña y el aguacate. - Para la vinagreta, mezclar el jugo de limón, el aceite de oliva, el jengibre y una pizca de sal. - Verter la vinagreta en la ensalada y agregar el cacahuete.		

Jueves

Snack 2



Mason jar - Jugo de espinaca, piña y brócoli

Ingredientes

- ▮ Limón y jengibre al gusto
- ▮ 1/2 taza de Brócoli
- ▮ 3/4 taza de Piña
- ▮ 1 taza de Espinacas
- ▮ 1 cucharada sopera de Chía

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con agua y hielos al gusto.

Jueves

Cena



Pasta de tornillos con atún

Ingredientes

- ▮ 1/3 pieza de Aguacate
- ▮ 2/3 taza de Tornillito cocido
- ▮ 1 pieza de Tomate
- ▮ 60 gramos de Atún drenado

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes, aderezar con limón.

Viernes

Desayuno



Quesadillas griegas

Ingredientes

- ▮ Especies italianas al gusto
- ▮ 1/2 pieza de Ajo picado
- ▮ 1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas
- ▮ 1 taza de Espinacas crudas
- ▮ 1 cucharada sopera de Yogurt griego
- ▮ 1 1/2 piezas de Tortilla de harina integral
- ▮ 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.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 70 gramos de Camote cocido
- 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).

Viernes

Comida



Brochetas de camarón con mango

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 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
- 35 gramos de Queso de cabra
- 80 gramos de Camarón
- 90 gramos de Milanese de pollo

Procedimiento

1. Saltear todos los vegetales cortados en cubos medianos.
2. Cocer los camarones y el pollo.
3. Poner el mango en cubos a temperatura ambiente.
4. Colocar los ingredientes en brochetas.
5. Acompañar con una ensalada preparada con lechuga, acelgas, arándanos, queso de cabra y aderezo.

Viernes

Snack 2



Mason jar - Smoothie de cítricos

Ingredientes

- 1 Jugo de limón, jengibre al gusto
- 1 cucharada sopera de Chía
- 2 pieza de Naranjas
- 2 taza de Espinacas

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes con hielo y agua al gusto.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 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.

Nopalitos con huevo

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 2 taza de Brocoli
- 7 pieza de Papa Cambray
- 45 gramos de Queso oaxaca

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales al gusto En una vaporera poner los vegetales previamente cortados, cocinar 5 a 10 min junto con la mantequilla.
2. Una ves listos pasarlos a un plato ondo y espolvorear el queso y dejar que se derrita.

Gratinado de brocoli

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- 30 gramos de Blueberries congeladas
- 2 cucharadas cafetera de Semilla de hemp

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.

Berry smoothie bowl

Sábado	Pescado al chipotle con arroz y vegetales
Comida	
	Ingredientes 2 piezas de Chile chipotle seco 3/4 de taza de Arroz cocido 1/4 de taza de Chicharo cocido sin vaina 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda 6 cucharadas soperas de Crema ácida 120 gramos de Filete de pescado 1/2 de taza de Fruta picada Procedimiento - Mezclar la crema con chile chipotle y servir sobre el filete de pescado a la plancha. - Acompañar con arroz y verduras.

Sábado	Fresas con yogurt griego y nuez
Snack 2	
	Ingredientes - endulzante artificial (en caso necesario) al gusto 1/2 taza de fresa picada 1 cucharada soperas de nuez picada 3 cucharadas soperas de yogurt griego Procedimiento - Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez. - Agregar endulzante artificial si es necesario.

Sábado	Muesli chocolatoso
Cena	
	Ingredientes - Cacao sin azúcar, canela, vainilla al gusto 1/3 taza de Hojuelas de avena 1/2 pieza de Plátano 3/4 taza de Leche light o almendras sin azúcar 11 pieza de Almendras Procedimiento - Poner en un sartén antiadherente las hojuelas de avena y dejar que tuesten un poco. - Agregar las almendras picadas, cocoa, vainilla y canela al gusto. - Revolver bien. - Dejar enfriar y acompañar con leche y plátano.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Pan tostado
- 2 pieza de Huevo

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.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1/3 de pieza de plátano
- 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 3 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Domingo

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) Precalentar 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.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 5 pieza de Galletas María
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

- Acompañar las galletas con almendras.

Galletas y almendras

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 2/3 de taza de Hojuelas de avena
- 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 5 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

- Rociar un sartén con aceite en spray.
- Añadir el huevo, dejar cocinar; cuando esté cocido añadir pechuga de pavo y espinaca y formar un omelette.
- Acompañar con avena con fresas.

Omelette y avena