

Lunes	Mezcla de frutas con yogurt y almendras	
Desayuno		
		
Ingredientes		
1 3/4 de taza de fruta picada	1 6 piezas de Almendras	1 150 gramos de Yogurt griego
Procedimiento		
1. Mezclar todos los ingredientes.		

Lunes	Elote preparado	
Snack 1		
		
Ingredientes		
1 1 cucharada cafetera de Crema ligera	1 1 1/2 pieza de Elote entero	1 40 gramos de Queso panela rallado
Procedimiento		
1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.		

Lunes	Pollo con pimientos	
Comida		
		
Ingredientes		
1 1/2 taza de Ejotes	1 1/2 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Pimiento amarillo chico
1 1 pieza de Pimiento rojo chico	1 1 taza de Arroz	1 1 cucharada cafetera de Aceite
1 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.		

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado
- 1 pieza de Rice cake
- 1/4 de taza de Frambuesa
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.

Lunes

Cena



Tacos de champiñón con aderezo de chipotle

Ingredientes

- 2 1/2 de taza de Champiñón crudo entero
- 1/4 de taza de Jugo de naranja natural
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa vegana
- 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo
- 1/2 de taza de Col morada cruda picada
- 1 pieza de Ajo
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) En un sartén cocinar los champiñones con el jugo de naranja y agregar un poco de agua hasta que estén suaves.
- 2) Posteriormente pasarlos a un sartén con un poco de aceite, ajo y hojas de laurel.
- 3) Mezclar la mayonesa con el chipotle en adobo.
- 4) Servir en taquitos acompañados de la salsa de chipotle preparada y col morada.

Martes

Desayuno



Claras de huevo en salsa

Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 3 piezas de Tostada de nopal horneada
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 3 piezas de Clara de huevo
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción.
2. Acompañar con frijoles y aguacate.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Fruta picada
- 40 gramos de Queso fresco
- 1 cucharada cafetera de Semilla de chía

Procedimiento

1. Picar la fruta, acompañar con queso fresco y chía.

Ensalada de frutas y queso

Martes

Comida



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.

Tacos de bistec con papa

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 2 piezas de Naranja
- 12 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Naranjas y almendras

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 3 cucharadas cafetera de Granola baja en grasa
- 1 3 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

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

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Naranja
- 1 60 gramos de Queso oaxaca light
- 1 6 pieza de Tortilla de nopal

Procedimiento

1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una vez listas, agregar el aguacate.
2. Postre: 1 Naranja.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 2 1/2 cucharada sopera de Crema
- 1 3 cucharada de servir de Lentejas
- 1 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 70 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.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

- 1 3 piezas de Galletas marías
- 1 5 piezas de Almendras
- 1 70 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

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

Miércoles

Cena



Ingredientes

- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole
- 1 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light

Procedimiento

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

Jueves	Enfrioladas
Desayuno 	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza) 60 gramos de Queso panela rallado Procedimiento - Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas - Bañar los taquitos con la salsa de frijoles. - Acompañar con aguacate.

Jueves	Piña colada
Snack 1 	Ingredientes 1 taza de Leche de coco sin azúcar Silk 50 gramos de Piña picada 2 cucharadas cafetera de Creama de coco natural 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo Procedimiento - Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).

Jueves	Bowl de salmón
Comida 	Ingredientes 1 taza de Espinaca cruda picada 1 taza de Arroz cocido 120 gramos de Salmón 2 cucharadas sopera de Guacamole 2 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento - Cocinar el salmón a fuego medio. - Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 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.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 cilantro, sal y pimienta al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla
- 1 1/4 taza de Elote desgranado
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Fruta picada
- 1 1 pieza de Tomate huaje
- 3 piezas de Calabaza mediana
- 60 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. En un sartén de teflón cocer los vegetales.
2. Mezclar en un bowl con aguacate rebanado y salpimentar al gusto.
3. Postre: Fruta picada.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 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.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Toronja
- 3 cucharada sopera de Queso cottage
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Toronja con almendras

Viernes

Comida



Ingredientes

- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 77 gramos de Queso de soya
- 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1/2 de taza de Salsa de chile
- 1/4 de pieza de Papa cocida

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en el comal hasta que queden tostadas.
2. Añadir queso vegano y gratinar.
3. Coronar con las verduras de tu preferencia.
4. Acompañar con aguacate, salsa y papa.

"Volcanes" de verdura

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Pan tostado integral
- 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 94 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 18 gramos de Granola con fruta seca, baja en grasas
- 1 4 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 1 1/3 de taza de frijol molido
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 rebanada de pan integral de 50 calorías
- 1 40 gramos de queso panela desmoronado

Procedimiento

1. Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 3/4 de taza de Jícama
- 1 1 taza de Pepino
- 1 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- 1 11/2 pieza de Pan Tostado
- 1 3 1/2 cucharada sopera de Requeson

Procedimiento

1. Agregar requesón a la pieza de pan tostado.

Pan Tostado con Requeson

Sábado

Cena



Ingredientes

- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole
- 1 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light

Procedimiento

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

Quesadillas con frijoles

Domingo	Picadillo veggie
Desayuno	
	Ingredientes 1/2 taza de Pimiento morrón 1 taza de Espinaca cruda 2 cucharadas soperas de guacamole 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa) 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva 5 piezas de Papa de cambray 1 de taza de Zanahoria picada 1 1/2 taza de Champiñón rebanado Procedimiento - Licuar todos los ingredientes para la salsa de tomate y verterla en un sartén con aceite de oliva. - Picar las verduras y agregarlas cuando la salsa esté a punto de ebullición. - Servir con guacamole.

Domingo	Gotas de yogurt y fresa
Snack 1	
	Ingredientes 1 taza de yogurt griego 7 piezas de Almendras 8 piezas de Fresas medianas Procedimiento - Lavar y desinfectar las fresas. - Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes. - Acompañar con almendras.

Domingo	Tacos de pescado con piña
Comida	
	Ingredientes 1/4 de pieza de Jitomate bola 2 cucharadas cafetera de Aceite 62 gramos de Piña picada 4 piezas de Tortilla de maíz 2 cucharadas sopera de Guacamole 160 gramos de Filete de pescado 1/4 de taza de Pepino con cáscara rebanado Procedimiento - Cocinar el pescado a fuego medio con el aceite. - Picar y mezclar la piña con el jitomate y pepino. - Formar tacos con el pescado, aguacate y verdura.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

Arándanos, almendras y jícama

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 taza de Flor de calabaza
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 6 piezas de Tortilla delgaditas
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Retirar el tallo, el pistilo y lavar las flores.
2. Agregar un poco de aceite al sartén y añadir la cebolla, dejar acitrionar cuando cambie de color agregar la flor de calabaza.
3. Calentar las tortillas, agregar el queso y el preparado de flor.

Quesadilla flor de calabaza