

Lunes

Avena pastel de zanahoria

Desayuno



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.

Lunes

Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de plátano machacado
- 1 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
2. Untar sobre el rice cake.

Lunes

Caldo de verduras con pollo

Comida



Ingredientes

- 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

Procedimiento

1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.
2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.
3. Acompañar con aguacate y tortilla.

Lunes	Rollitos de calabaza con queso panela
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Calabaza1/2 cucharada cafetera de Aceite40 gramos de Queso panela4 pieza de Habaneras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.Acompañar con galletas habaneras.

Lunes	Tostada con ensalda de atun
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Espinacas3 cucharada sopera de Guacamole2 piezas de Tostadas5 piezas de Papa cambray3 piezas de Esparragos45 gramos de Atun fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y desinfectar las espinacas, cortarlas al gusto.En un bowl integrar las espinacas el aguacate y el atún.Agregar a las tostadas el preparado previamente realizado.Acompañar con espárragos y papa.

Martes	Huevo con papas a la mexicana
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 taza de Pico de gallo1/2 pieza de Papa1 pieza de Huevo1 taza de Fruta picada2 pieza de Claras de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar la papa picada en un sartén, agregar el pico de gallo y huevo.Acompañar con aguacate.Servir fruta como postre.

Martes

Plátano con queso cottage y almendra

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.

Martes

Tortitas de papa con pierna de cerdo

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 de pieza de Papa cocida
- | 24 gramos de Pierna de cerdo
- | 1/4 de pieza de Huevo fresco
- | 1 disparo de un segundo de Pam

Procedimiento

- 1) Cocer, pelar la papa y machacarla.
- 2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.
- 3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.

Martes

Licudo tropical

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Mango picado
- 1 taza de Leche light
- 8 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.

Miércoles

Enfrijoladas

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 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

1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.
2. Acompañar con aguacate.

Miércoles

Snack de pepino con salmón

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 37.5 gramos de Salmón
- 1/4 de cucharada sopera de Queso crema
- 1 taza de Uva

Procedimiento

- 1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.
- 2) Acompañar con uvas.

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada
- 2 cucharadas cafetera de Aceite
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 6 piezas de Tostada de maíz horneada
- 99 gramos de Falda de res
- 3 tazas de Lechuga

Procedimiento

1. Cocer y deshebrar la falda de res.
2. En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al gusto y aceite.
3. Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea.
4. Acompañar con tostadas y aguacate.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

- Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto
- 1/4 taza de Mango
- 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 taza de Pepino
- 60 gramos de Atún fresco

Procedimiento

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

Jueves	Chilaquiles						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 708 373">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 384 911 409">1 1/3 de pieza de aguacate</td> <td data-bbox="1029 384 1260 409">1 1/2 pieza de Tomate</td> <td data-bbox="1320 373 1503 422">1 1 pieza de clara de huevo</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 457 972 506">1 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas</td> <td data-bbox="1029 457 1263 506">1 40 gramos de Queso panela light</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 537 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 562 927 588">1. Romper las tostadas en trozos. <li data-bbox="597 588 1455 636">2. Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner la clara de huevo y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela. <li data-bbox="597 636 878 661">3. Acompañar con aguacate. 	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 pieza de Tomate	1 1 pieza de clara de huevo	1 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas	1 40 gramos de Queso panela light	
1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 pieza de Tomate	1 1 pieza de clara de huevo					
1 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas	1 40 gramos de Queso panela light						

Jueves	Donas de manzana						
<p data-bbox="289 831 396 863">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 900 708 926">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 926 1003 974">1 Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto</td> <td data-bbox="1073 926 1312 974">1 1/4 taza de Claras de huevo</td> <td data-bbox="1352 926 1490 974">1 1/3 taza de Avena</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1010 919 1035">1 1 pieza de Manzana verde</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1066 727 1092">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1092 1235 1117">1. Licuar la avena con las claras de huevo, condimentar al gusto. <li data-bbox="597 1117 1094 1142">2. Cortar la manzana en círculos y quitar el centro. <li data-bbox="597 1142 1192 1167">3. Pasar las rebanadas de manzana por la mezcla de avena. <li data-bbox="597 1167 1365 1192">4. Colocar en un sartén antiadherente y dejar que se cocine por ambos lados. <li data-bbox="597 1192 1146 1218">5. Acompañar con un poco de miel de maple sin azúcar. 	1 Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto	1 1/4 taza de Claras de huevo	1 1/3 taza de Avena	1 1 pieza de Manzana verde		
1 Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto	1 1/4 taza de Claras de huevo	1 1/3 taza de Avena					
1 1 pieza de Manzana verde							

Jueves	Pozole vegano												
<p data-bbox="289 1402 396 1434">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1381 708 1407">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1417 878 1442">1 orégano y sal al gusto</td> <td data-bbox="922 1407 1230 1455">1 1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado</td> <td data-bbox="1279 1407 1503 1455">1 1/3 de taza de soya cocida</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1486 854 1535">1 1/2 de taza de puré de tomate</td> <td data-bbox="922 1497 1187 1522">1 1 taza de cebolla picada</td> <td data-bbox="1279 1486 1463 1535">1 1 pieza de chile ancho</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1570 862 1619">1 1 pieza de diente de ajo</td> <td data-bbox="922 1570 1224 1619">1 1 taza de lechuga, cebolla y rábano picado</td> <td data-bbox="1279 1570 1503 1619">1 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1654 862 1703">1 1 cucharada sopera de aceite de oliva</td> <td data-bbox="922 1654 1214 1703">1 1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1734 727 1759">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1759 1487 1808">1. En un sartén colocar el aceite de oliva con la cebolla, chile ancho, ajo y puré de tomate, cocinar por 5 minutos y pasar a la licuadora con un poco de agua. <li data-bbox="597 1808 1511 1833">2. En una olla agregar el maíz pozolero, los champiñones, la soya y la mezcla de la licuadora. <li data-bbox="597 1833 1414 1858">3. Dejar que los ingredientes se integren y condimentar con sal y orégano al gusto. <li data-bbox="597 1858 1479 1883">4. Servir acompañado de lechuga, cebolla, rábano picado, jugo de limón al gusto y tortilla. 	1 orégano y sal al gusto	1 1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado	1 1/3 de taza de soya cocida	1 1/2 de taza de puré de tomate	1 1 taza de cebolla picada	1 1 pieza de chile ancho	1 1 pieza de diente de ajo	1 1 taza de lechuga, cebolla y rábano picado	1 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías	1 1 cucharada sopera de aceite de oliva	1 1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados	
1 orégano y sal al gusto	1 1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado	1 1/3 de taza de soya cocida											
1 1/2 de taza de puré de tomate	1 1 taza de cebolla picada	1 1 pieza de chile ancho											
1 1 pieza de diente de ajo	1 1 taza de lechuga, cebolla y rábano picado	1 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías											
1 1 cucharada sopera de aceite de oliva	1 1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados												

Jueves	Piña colada
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 taza de Leche de coco sin azúcar Silk50 gramos de Piña picada2 cucharadas cafetera de Crema de coco natural1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).

Jueves	Tacos de barbacoa light
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto120 gramos de Milanesa de res1/3 pieza de Aguacate3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Poner la milanese en una vaporera.Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.

Viernes	Molletes ligeros
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)1 rebanada de pan integral de 50 calorías1/3 de taza de frijol molido40 gramos de queso panela desmoronado1/3 de pieza de aguacate <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.

Viernes	Melón y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Melón10 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Acompañar la fruta con almendras.

Viernes	Espaguetis con berenjena y pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo1 taza de Berenjenas1 pieza de Tomate1 taza de Zanahoria rayada3 cucharada cafetera de Aceite de oliva60 gramos de Espagueti integral95 gramos de pechuga de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar la berenjena, y cortarla en cuadritos.Calentar en un sartén el aceite y rehogue la berenjena, agregue el ajo en polvo y siga rehogando.Lavar los tomates y cortar en cubos, añadir a la berenjena y rehogue 5 min mas, checar si estos ya están listos si no dejarlos 10 min mas.Poner a cocer los espaguetis, escurrirlo y servirlos, agregar el preparado de berenjena y la zanahoria rayada encima.

Viernes	Salty rice cake
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Galleta de arroz1 rebanada de Pechuga de pavo1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.

Viernes

Cena



Tartina de cebolla, espárragos y requesón

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Pan integral 45 kcal
- 4 cucharada sopera de Requeson
- 6 piezas de Esparragos

Procedimiento

1. En el sartén poner a acitronar la cebolla hasta quedar dorado, añadir los espárragos y dejarlos cocinar.
2. Calentar la pieza de pan y servir la cebolla, el requesón y los espárragos.

Sábado

Desayuno



Claras de huevo con esparragos

Ingredientes

- 1 pieza de Naranja
- 3 piezas de Esparragos
- 3 hojas Lechuga romana
- 3 pieza de Guacamole
- 4 pieza de Tortillas delgaditas
- 4 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

1. Lavar y cortar los espárragos.
2. Poner a dorar los espárragos, y agregar las claras de huevo.
3. Poner la hoja de lechuga como cama y agregar encima las claras de huevo con espárragos.
4. Acompañar con Guacamole y tortillas.
5. Postre: Naranja.

Sábado

Snack 1



Verduras con aderezo

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Verduras
- 5 cucharada sopera de Aderezo

Procedimiento

1. Acompañar las verduras con aderezo.

Sábado	Atún sellado
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Lechuga1 100 gramos de Atún fresco1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 165 gramos de Arroz cocido1 2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calienta un sartén con aceite a fuego medio.2. Sellar el atún por los lados, el tiempo dependerá del grosor del atún y gusto de la persona (aproximadamente 2min por lado).3. Acompañar con ensalada fresca y arroz.

Sábado	Zanahoria con aderezo de pepino
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva1 1/2 taza de Pepino picado1 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar1 3/4 de taza de Zanahoria Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.

Sábado	Chilaquiles light
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de Aguacate mediano1 3 tazas de Totopos horneados Susalia1 1 pieza de Jitomate1 1 cucharada de servir de Frijol molido1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel1 1 taza de Espinaca cruda picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Colocar en un sartén los totopos.2. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.3. Integrar el pollo desmenuzado y espinacas.4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.

Domingo	Burrito Tex-Mex						
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 388">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 394 885 430">1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="943 384 1166 441">1/2 taza de Pico de gallo</td><td data-bbox="1219 384 1523 441">1 pieza de Tortilla de harina integral</td></tr><tr><td data-bbox="634 468 911 525">1 rebanada de Jamón de pavo</td><td data-bbox="943 468 1166 525">2 pieza de Clara de huevo</td><td data-bbox="1219 468 1458 525">25 gramos de Queso panela light</td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 577">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 573 1063 598">1. Preparar el huevo con jamón y pico de gallo.<li data-bbox="597 594 1170 619">2. Calentar la tortilla, agregar el huevo, aguacate y queso.<li data-bbox="597 615 706 640">3. Enrollar.	1/3 pieza de Aguacate	1/2 taza de Pico de gallo	1 pieza de Tortilla de harina integral	1 rebanada de Jamón de pavo	2 pieza de Clara de huevo	25 gramos de Queso panela light
1/3 pieza de Aguacate	1/2 taza de Pico de gallo	1 pieza de Tortilla de harina integral					
1 rebanada de Jamón de pavo	2 pieza de Clara de huevo	25 gramos de Queso panela light					

Domingo	Tortitas de papa con pierna de cerdo						
<p data-bbox="289 829 397 865">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 898 711 924">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 930 873 982">1/2 de pieza de Papa cocida</td><td data-bbox="959 930 1230 982">24 gramos de Pierna de cerdo</td><td data-bbox="1268 930 1523 982">1/4 de pieza de Huevo fresco</td></tr><tr><td data-bbox="634 1010 911 1062">1 disparo de un segundo de Pam</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1094 727 1119">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1115 971 1140">1) Cocer, pelar la papa y machacarla.<li data-bbox="597 1136 1479 1188">2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.<li data-bbox="597 1184 1247 1209">3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.	1/2 de pieza de Papa cocida	24 gramos de Pierna de cerdo	1/4 de pieza de Huevo fresco	1 disparo de un segundo de Pam		
1/2 de pieza de Papa cocida	24 gramos de Pierna de cerdo	1/4 de pieza de Huevo fresco					
1 disparo de un segundo de Pam							

Domingo	Tostadas de picadillo									
<p data-bbox="289 1379 397 1415">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1442 711 1467">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1463 885 1516">1/3 pieza de Aguacate mediano</td><td data-bbox="992 1463 1214 1516">1 pieza de Jitomate guaje</td><td data-bbox="1252 1463 1490 1516">1/3 de taza de Frijol molido</td></tr><tr><td data-bbox="634 1547 954 1600">6 piezas de Tostada de nopal horneada</td><td data-bbox="992 1547 1214 1600">1 taza de Lechuga</td><td data-bbox="1252 1547 1523 1600">1 cucharada sopera de Crema</td></tr><tr><td data-bbox="634 1631 938 1663">90 gramos de Molida de res</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1686 727 1711">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1707 1170 1732">1) Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.<li data-bbox="597 1728 1446 1753">2) Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.<li data-bbox="597 1749 911 1774">3) Servir con aguacate y crema.	1/3 pieza de Aguacate mediano	1 pieza de Jitomate guaje	1/3 de taza de Frijol molido	6 piezas de Tostada de nopal horneada	1 taza de Lechuga	1 cucharada sopera de Crema	90 gramos de Molida de res		
1/3 pieza de Aguacate mediano	1 pieza de Jitomate guaje	1/3 de taza de Frijol molido								
6 piezas de Tostada de nopal horneada	1 taza de Lechuga	1 cucharada sopera de Crema								
90 gramos de Molida de res										

Domingo

Snack 2



Berry smoothie bowl

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.

Domingo

Cena



Crepas de avena con fresas

Ingredientes

- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 lata de Yogurt griego sin azúcar
- 1 1 taza de Fresas picadas
- 1 2 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

1. Licuar la avena para crear harina.
2. Agregar las claras y condimentos al gusto, volver a licuar y dejar reposar.
3. Pasar la mezcla a un sartén antiadherente y hacer tortillas delgadas.
4. Rellenar con yogurt y fresas.