

Lunes	Tostadas de rajas
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Chile poblano21 gramos de Requesón promedio1 cucharada cafetera de Aceite3 piezas de Tostada de maíz horneada30 gramos de Pechuga sin piel deshebrada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Asar el chile poblano y cortar en rajas.En un sartén calentar el aceite y añadir el chile y el pollo previamente cocido.Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.

Lunes	Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de rice cake (galleta de arroz)1 cucharada sopera de plátano machacado2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.Untar sobre el rice cake.

Lunes	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">60 gramos de Quinoa1/2 de pieza de Limón120 gramos de Milanesa de pollo cruda1 pieza de Ajo2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico1 taza de Lechuga4 piezas de Jitomate cereza1 cucharada sopera de Perejil crudo picado20 gramos de Queso fresco1/2 de taza de Uva Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón.En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras.Cortar el queso en cuadritos.Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico.En un bowl colocar la lechuga picada en el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Papaya picada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 36 gramos 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.

Lunes

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

- Cocinar el pollo a la plancha.
- Picar la verdura y montar ensalada con pollo, guacamole y limón (opcional).
- Acompañar con tostada horneada.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Leche de soya
- 1/4 de taza de Hojuelas de avena
- 18 gramos de Nueces mixtas
- 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

- La noche anterior mezclar todos los ingredientes en un bowl o frasco con tapa, dejar reposar toda la noche.
- Disfrutar fresco.

Muesli

Martes

Quesadillas veganas

Snack 1



Ingredientes

- 1 3 piezas de Tortilla de nopal
- 1 30 gramos de Queso de soya

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.

Martes

Salmón en salsa de naranja

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.

Martes

Pan Tostado con Requeson

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 pieza de Pan Tostado
- 1 2 cucharada sopera de Requeson

Procedimiento

1. Agregar requesón a la pieza de pan tostado.

Martes

Chilaquiles con jitomate

Cena



Ingredientes

- 1 35 gramos de Totopos de maíz horneados
- 1 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 37.5 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada
- 1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco
- 1 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.
2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.
3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco

Miércoles

Granola-Yogurt Bowl

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 18 gramos de Granola con fruta seca, baja en grasas
- 1 18 gramos de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Miércoles

Cubitos de Fruta

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Leche light
- 1 7 Piezas de Almendras
- 1 9 piezas de Fresas Medianas

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner a licuar las fresas y la leche.
3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
4. Acompañar con almendras.

Miércoles	Fideos de arroz con pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda1 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda1 70 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos1 100 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar las verduras en julianas.2. Calentar un sartén con aceite a fuego medio y saltear las verduras.3. Añadir el pollo y dejar cocinar.4. Agregar los fideos de arroz previamente cocidos al sartén y mezclar todo.5. Condimentar al gusto con ingredientes permitidos.

Miércoles	Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)1 1 cucharada sopera de plátano machacado1 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.2. Untar sobre el rice cake.

Miércoles	Overnight oats fresa
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar1 1/4 de taza de Fresa rebanada1 1/2 de taza de Avena en hojuelas1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage1 1 1/2 de cucharada sopera de Chia Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.2) Refrigerar y dejar reposar durante la noche.3) Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1 1/4 de taza de salsa casera
- 1 4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías
- 1 60 gramos de Carne para deshebrar

Procedimiento

1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.
2. Preparar los taquitos con las tortillas.
3. Acompañar con salsa casera sin aceite.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1 6 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 98 gramos de Atún fresco
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 pieza de Mandarina

Procedimiento

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

Jueves

Pudin de chía con fresas

Snack 2



Ingredientes

- | 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- | 1/4 de taza de Leche de soya
- | 1/4 de taza de Fresa rebanada
- | 1 cucharada cafetera de Semilla de chía

Procedimiento

1. Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar* (opcional).
2. Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver.
3. Dejar reposar en el refrigerador.

Jueves

Taquitos de jicama con requesón

Cena



Ingredientes

- | 1 taza de Zanahoria rallada
- | 1 taza de Pepino rallado
- | 3 pieza de Tortillas de jicama
- | 3 cucharada sopera de Guacamole
- | 6 pieza de Habaneras
- | 4 1/2 cucharada sopera de Requesón

Procedimiento

1. Lavar los vegetales y rallarlos.
2. Tomar una tortilla de jicama e ir agregando la Cucharada sopera de requesón junto con los vegetales.
3. Tomar las galletas habaneras y untar el guacamole.

Viernes

Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 de taza de Fruta picada
- | 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- | 3 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

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

Viernes

Smoked salmon rice cake

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 35 gramos de Salmón ahumado
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

Viernes

Tacos de bistec con papa

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 1/4 de pieza de Papa cocida
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz
- 1 90 gramos de Bistec
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

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

Viernes

uvas cubiertas de yogurt y chia

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 taza de Yogurt griego
- 1 1 cucharada sopera de Chia
- 1 7 piezas medianas Uvas

Procedimiento

1. Lavar las uvas y cubrirlas con yogurt y chia.
2. Dejarlas congelar una noche antes.

Viernes

Cena



Ingredientes

- | 1/4 de taza de verduras al gusto
- | 1/4 de taza de salsa casera
- | 4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías
- | 60 gramos de Carne para deshebrar

Procedimiento

1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.
2. Preparar los taquitos con las tortillas.
3. Acompañar con salsa casera sin aceite.

Taquitos de deshebrada

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- | 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- | 1/4 de taza de Fresa rebanada
- | 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- | 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- | 1 1/2 de cucharada sopera de Chía

Procedimiento

- 1) Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.
- 2) Refrigerar y dejar reposar durante la noche.
- 3) Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.

Overnight oats fresa

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- | 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- | 1/4 de taza de Leche de soya
- | 1/4 de taza de Fresa rebanada
- | 1 cucharada cafetera de Semilla de chía

Procedimiento

1. Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar* (opcional).
2. Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver.
3. Dejar reposar en el refrigerador.

Pudin de chía con fresas

Sábado

Bowl Arroz con pollo y espinaca

Comida



Ingredientes

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

Procedimiento

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.

Sábado

Parfait de piña

Snack 2



Ingredientes

- 1 21 gramos de Piña picada
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 36 gramos de Queso cottage
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Picar la piña.
2. Emplatlar y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).

Sábado

Granola-Yogurt Bowl

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 18 gramos de Granola con frura seca, baja en grasas
- 1 18 gramos de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Domingo

Desayuno



Avena con frambuesa

Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Frambuesa
- 3/4 de taza de Avena cocida
- 1/3 de taza de Queso cottage
- 3 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Cocinar la avena a fuego medio y agregar canela y endulzante permitido (opcional).
2. Emplatar la avena, añadir el queso cottage y toppings de frambuesa y crema de cacahuete.

Domingo

Snack 1



Snack de pepino con salmón

Ingredientes

- 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 30 gramos de Salmón
- 1/4 de cucharada sopera de Queso crema
- 3/4 de taza de Uva

Procedimiento

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

Domingo

Comida



Tostadas de carnitas de atún

Ingredientes

- 6 piezas de Tostada de maíz horneada
- 98 gramos de Atún fresco
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 pieza de Mandarina

Procedimiento

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

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 taza de Jicama picada
- | 1/2 taza de Zanahoria picada
- | 1 pieza de Galletas habaneras
- | 1 pieza de Limon
- | 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp

Procedimiento

1. Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.
2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Domingo

Cena



Ingredientes

- | 1/2 de taza de Fruta picada
- | 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- | 3 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

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