

Lunes	Avena pay de manzana
Desayuno	
	Ingredientes 1 Canela y vainilla al gusto 1 1/3 taza de Avena 1 1 taza de Manzana verde 1 14 pieza de Mitades de corazón de nuez 1 75 gramos de Queso cottage light Procedimiento 1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto. 2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción. 3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.

Lunes	Palomitas con dip
Snack 1	
	Ingredientes 1 18 gramos de Palomitas fat free 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento 1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip. 2. Servir con palomitas.

Lunes	Chop suey
Comida	
	Ingredientes 1 salsa de soya al gusto 1 1/2 taza de elote amarillo desgranado 1 2 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados 1 diente de ajo picado al gusto 1 1 cucharada sopera de aceite de oliva 1 1/3 de taza de germen de soya 1 1 taza de garbanzo cocido Procedimiento 1. Sofreír en un sartén el aceite de oliva con la cebolla y el ajo. 2. Cuando la cebolla se vuelva translúcida agregar el resto de los ingredientes. 3. Agregar la salsa de soya con un poco de agua y tapar durante 8 minutos.

Lunes

Snack 2



Plátano con crema de cacahuete

Ingredientes

- 1/2 pieza de Plátano
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

- Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Lunes

Cena



Sándwich de huevo

Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate bola
- 1/2 pieza de manzana
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo
- 2 rebanadas de Pan integral

Procedimiento

- Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.
- Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.
- Postre: manzana picada.

Martes

Desayuno



Taquitos de huevo a la mexicana

Ingredientes

- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 pieza de Chile jalapeño
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 2 piezas de Clara de huevo
- 4 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1/2 de pieza de Naranja
- 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

- En un sartén calentar el aceite.
- Incorporar el jitomate y chile previamente picados.
- Incorporar el huevo y cocinar.
- Formar taquitos y acompañar con naranja.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 taza de Jicama picada
- 1 pieza de Limón
- 2 pieza de Galletas habaneras
- 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.

Martes

Comida



Ingredientes

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

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de jícama
- 10 piezas almendras

Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado
- 40 gramos de Queso panela
- 1/3 de pieza de Aguacate hass

Procedimiento

1. Dorar los vegetales (jitomate, cebolla, etc.), agregar los champiñones. Opcional: Agregar chile serrano.
2. Acompañar con frijoles, queso y aguacate.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 2 piezas de Clara de huevo
- 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1/2 de taza de Uva
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

2. Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.
 3. Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.
 4. Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.
 5. Servir acompañado de jitomate.
- Postre: Uvas.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1/4 de pieza de plátano machacado
- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 2 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.

Miércoles	Sopa de garbanzos y espinacas
Comida	
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 1 1/2 taza de garbanzo cocido 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva 1 pieza de diente de ajo 2 piezas de Tomate guaje 4 tazas de espinaca cruda picada 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza 2 tazas de caldo de verduras Procedimiento - En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore. - Una vez que estén dorados agregar el caldo de verduras, dejar 15 minutos o hasta que hierva, pasar a la licuadora y condimentar al gusto. - Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas. - Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.

Miércoles	Arándanos, almendras y jícama
Snack 2	
	Ingredientes 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar 3/4 de taza de jícama picada 10 piezas de Almendras Procedimiento - Mezclar los ingredientes.

Miércoles	Licuada tropical
Cena	
	Ingredientes 1/4 pieza de Plátano 1 1/3 taza de Avena 1/2 taza de Mango picado 1 taza de Leche light 8 pieza de Almendras Procedimiento - Licuar todos los ingredientes.

Jueves	Yogurt con fresa, plátano y nuez		
Desayuno			
	Ingredientes 1/4 pieza de Plátano 1/2 taza de Fresa 1 taza de Yogurt light 3 cucharadas cafeteras de nuez picada Procedimiento - Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.		

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

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



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 taza de Jicama picada
- 1 pieza de Limón
- 2 pieza de Galletas habaneras
- 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.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 pieza de Clara de huevo
- 15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 1/2 de taza de Champiñón crudo entero
- 3/4 de rebanada de Tocino
- 2 rebanadas de Pan integral
- 1 pieza de Huevo entero fresco

Procedimiento

- 1) En un sartén colocar el tocino, la cebolla hasta que esté traslúcida, los champiñones al final y reservar.
- 2) En un bowl colocar el huevo, batir y condimentar al gusto.
- 3) Colocar la mezcla de huevo en un sartén antiadherente y una vez que esté casi listo el omelet, colocar de relleno los champiñones, cebolla, tocino y queso en un lado del omelet y doblar por la mitad.
- 4) Adornar con cebollín picado al gusto.

Viernes

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 rebanada de pan integral de 50 calorías
- 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.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Verduras con cacahuete

Viernes

Comida



Ensalada veggie con arándanos y piña

Ingredientes

- 1/4 de taza de pimienta 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

1. Cocer la quinoa en agua hirviendo durante 12 minutos.
2. En un sartén, cocinar la piña por 5 minutos.
3. En un plato hondo mezclar la quinoa con las espinacas, la lechuga, el pimienta, los edamames, los arándanos, la piña y el aguacate.
4. Para la vinagreta, mezclar el jugo de limón, el aceite de oliva, el jengibre y una pizca de sal.
5. Verter la vinagreta en la ensalada y agregar el cacahuete.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

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

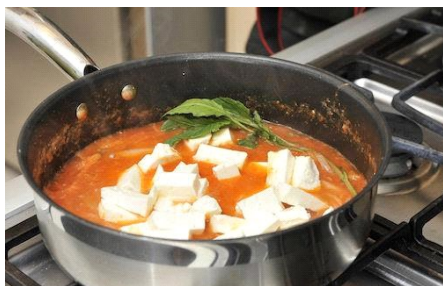
Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

Arándanos, almendras y jícama

Viernes

Cena



Ingredientes

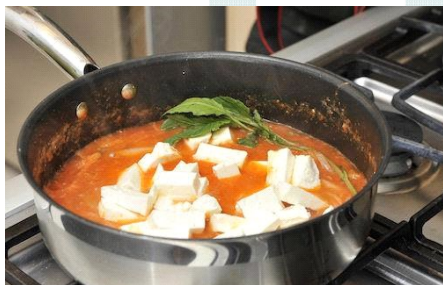
- ▮ 1 pieza de Jitomate bola
- ▮ 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- ▮ 2 cucharadas sopera de Guacamole
- ▮ 60 gramos de Queso panela
- ▮ 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz
- ▮ 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

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

Sábado

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sábado

Snack 1



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.

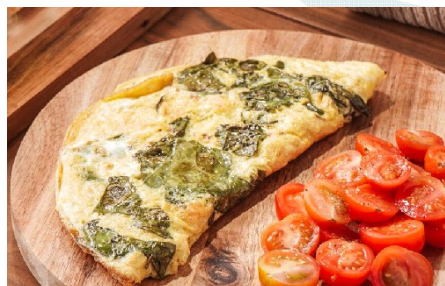
Sábado	Chile poblano relleno de quinoa con salsa de aguacate			
Comida	Ingredientes			
	1 sal, pimienta y jugo de limón al gusto 1 1/2 taza de cebolla picada 1 pieza de diente de ajo 1 taza de berenjena picada	1 1/4 de pieza de papa picada 1 pieza de chile poblano 1 cucharada sopera de chile ancho picado 2 cucharadas soperas de cilantro	1 1/3 de pieza de aguacate hass 1 cucharada cafetera de aceite de oliva 1 taza de champiñón crudo 2 cucharadas soperas de cilantro	2 cucharadas soperas de cilantro
	Procedimiento - En un sartén cocinar por 10 minutos los vegetales con el aceite de oliva, agregar la quinoa, almendras, sal y pimienta al gusto. - Para la salsa, licuar el aguacate con jugo de limón al gusto, cilantro y una pizca de sal. - Rellenar los chiles desvenados sin piel con la mezcla del punto uno y servir sobre una cama de salsa de aguacate.			



Sábado	Yogurt con manzana y crema de cacahuete		
Snack 2	Ingredientes		
	1 1/4 pieza de Manzana verde golden	1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete	50 mililitros de Yogurt griego
	Procedimiento Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.		



Sábado	Omelette con acelgas y jitomate		
Cena	Ingredientes		
	1 1/4 de pieza de Jitomate 1 pieza de Tortilla de maíz 1 pieza de Huevo entero fresco	1 1/2 de taza de Acelga cruda 2 piezas de Clara de huevo	2 piezas de Naranja 2 disparos de un segundo Aceite en spray
	Procedimiento - En un sartén calentar el aceite. - Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén. - Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar. - Acompañar con tortilla de maíz y naranja.		



Domingo	Overnight oats fresa
Desayuno	
	Ingredientes 1 taza de Leche de almendras sin azúcar 1/2 de taza de Fresa rebanada 1/2 de taza de Avena en hojuelas 3 cucharadas sopera de Queso cottage 1 3/4 de cucharada sopera de Chía Procedimiento - Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage. - Refrigerar y dejar reposar durante la noche. - Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.

Domingo	Fruta con requesón
Snack 1	
	Ingredientes 1 taza de Fruta picada 36 gramos de Requesón promedio 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento - Mezclar los ingredientes en un tazón.

Domingo	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.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 de pieza de Plátano
- 1 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Plátano con yogurt griego

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1 taza de Melón picado
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)
- 5 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Untar los frijoles.
3. Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.
4. Cortar el melón en cuadros y acompañar con almendras.

Pan tostado con frijoles y aguacate