

Lunes	Claras de huevo en salsa
Desayuno	
	Ingredientes 1 pieza de Jitomate bola 1/3 de pieza de Aguacate madiano 1 cucharada de servir de Frijol molido 2 piezas de Tostada de nopal horneada 2 piezas de Clara de huevo 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento - Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción. - Acompañar con frijoles y aguacate.

Lunes	Camote con queso
Snack 1	
	Ingredientes 53 gramos de Camote cocido 4 cucharadas cafetera de Queso vegano unttable Procedimiento - Cocer el camote con tu método de cocción saludable preferido (hervido, al horno, asado, etc). - Montar el camote y coronar con queso vegano de tu preferencia, sal de ajo y finas hierbas* (opcional).

Lunes	Pescado al chipotle con arroz y vegetales
Comida	
	Ingredientes 2 piezas de Chile chipotle seco 1/2 de taza de Arroz cocido 1/4 de taza de Chicharo cocido sin vaina 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda 5 cucharadas sopera de Crema ácida 100 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.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Pepino rebanado
- 2 piezas de Tostadas Horneadas
- 2 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Untar el guacamole en las tostadas. Rebanar el pepino y acompañar con el platillo.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 3/4 taza de Verduras (Cebolla, chile)
- 2 taza de Espinacas
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Cocinar las verduras en un sartén, agregar las espinacas y el queso.
2. Dejar que se gratine.
3. Acompañar con tortillas.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1/3 taza de Avena
- 1/2 taza de Leche light o vegetal
- 1 taza de Fresas picadas
- 6 pieza de Almendras picadas

Procedimiento

1. Cocinar la avena con leche y agua, agregar el cacao.
2. Servir con fresas y almendras.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogur light
- 1 1/2 pieza de Mango de manila
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Rebanar o licuar la fruta.
2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

Yogurt con mango y almendras

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Frijol Cocido
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1/2 cucharada cafetera de Comino
- 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 pieza de Calabaza
- 1 pieza de Naranja
- 2 piezas de Tomate
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 80 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. cocer los tomates en agua, una vez que esta hirviendo ponerlo a licuar y agregar comino, sal y ajo.
2. cortar el queso y la calabaza en cubos ponerlos en sartén y agregar el tomate previamente licuada acompañar con los frijoles y papa.
3. postre: Naranja.

Salsa de queso con calabaza

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada
- 31 gramos de Quesón promedio
- 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Servir las tostadas con el requesón, guacamole y sal.

Tostada con dip de requesón

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 apio al gusto
- 1 1/2 pieza de papa picada
- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 60 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Cocer la pechuga de pollo y la papa.
2. Una vez que estén bien cocidos, mezclar en un bowl con el apio y la mayonesa.
3. Acompañar con manzana picada.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto
- 1 1/4 de taza de Champiñón crudo entero
- 1 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/2 taza de Pasta cocida
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 20 gramos de Queso panela desmoronado

Procedimiento

1. Cocer la pasta.
2. Saltear en un sartén el jitomate y el champiñón rebanados.
3. En un bowl mezclar la pasta con las verduras, agregar el queso panela y aceite de oliva.
4. Aderezar con vinagre balsámico, ajo picado y pimienta.

Pasta con champiñón y queso panela

Miércoles	Tiradito de pulpo		
Comida			
			
Ingredientes			
1 1/2 pieza de Aguacate	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 1 taza de Cilantro	
1 2 pieza de Limon	1 3 pieza de Chile jalapeño	1 3 pieza de Papa cambray	
1 4 Pieza de Tostadas Horenadas	1 6 pieza de Cebollita cambray	1 65 gramos de Pulpo cocido	
Procedimiento			
1. Lavar y cortar el chile jalapeño, las cebollitas y el cilantro.			
2. En un bowl vaciar los vegetales previamente cortados junto con el pulpo y el aceite de oliva, exprimírle 2 limones, sal pimienta (al gusto).			
3. Servir en las tostadas Horneadas, acompañar con aguacate y papas cambray.			

Miércoles	Donas de manzana		
Snack 2			
			
Ingredientes			
1 Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto	1 1/4 taza de Avena	1 1/4 taza de Claras de huevo	
1 3/4 pieza de Manzana verde			
Procedimiento			
1. Licuar la avena con las claras de huevo, condimentar al gusto.			
2. Cortar la manzana en círculos y quitar el centro.			
3. Pasar las rebanadas de manzana por la mezcla de avena.			
4. Colocar en un sartén antiadherente y dejar que se cocine por ambos lados.			
5. Acompañar con un poco de miel de maple sin azúcar.			

Miércoles		Omelet a la mexicana	
Cena			
			
Ingredientes			
1 1/4 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)		1 rebanada de pan integral	1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros
1 cucharada cafetera de aceite de oliva		2 piezas de claras de huevo	
Procedimiento			
1. En un sartén, colocar el aceite.			
2. Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.			
3. Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.			

Jueves

Desayuno



Chilaquiles con jitomate

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

Jueves

Snack 1



uvas cubiertas de yogurt y chia

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Yogurt griego
- 1 1/2 cucharada sopera de Chia
- 1 9 piezas medianas Uvas

Procedimiento

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

Jueves

Comida



Chile relleno de camarón y queso panela

Ingredientes

- 1 salsa de tomate casera al gusto
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 pieza de chile poblano
- 1 1 cucharada de servir de arroz integral
- 1 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 1 pieza de tortilla
- 1 20 gramos de queso panela
- 1 80 gramos de camarón

Procedimiento

1. Poner al fuego el chile poblano y desvenarlo.
2. Rellenar con el camarón y queso panela.
3. Servir con salsa de tomate casera.
4. Acompañar con arroz, frijoles, tortilla y aguacate.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de cucharada cafetera de mayonesa
- 1 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa
- 1 10 piezas de zanahorias mini (baby carrots)

Procedimiento

1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.
2. Servir como aderezo para las zanahorias mini.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1 taza de Lechuga
- 1 1 pieza de Pan pita Taquero
- 1 3 cucharada sopera de Guacamole
- 1 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Poner a cocer el pollo, calentar la pieza de pan pita.
2. Agregar al pan pita el guacamole, lechuga y el pollo anteriormente preparado.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 taza de Espinacas crudas
- 1 2 rebanadas de Pan integral
- 1 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. Cocinar las claras de huevo con jamón.
2. Colocar sobre el pan.
3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla blanca
- 1 taza de Brocoli
- 1 taza de Champiñones
- 3 cucharada cafetera de Salsa de soya
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 50 gramos de Tallarines
- 80 gramos de Ternera

Procedimiento

1. Lavar y cortar la cebolla , en un sartén agregar el aceite y sofreir la cebolla y el ajo al gusto, integrar el brócoli y dejarlo cocinar 4 min.
2. En un sartén aparte poner a cocer los tallarines y una ves listo agregarlo al guiso de ternera y verduras.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 5 pieza de Galletas María
- 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar las galletas con almendras.

Viernes

Cena



Quesadilla flor de calabaza

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Flor de calabaza
- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 4 piezas de Tortilla delgaditas
- 45 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 acitronar cuando cambie de color agregar la flor de calabaza.
3. Calentar las tortillas, agregar el queso y el preparado de flor.

Sábado

Desayuno



Pan tostado con jamón

Ingredientes

- 1 taza de Espinacas
- 1 1/2 rebanadas de Pan integral
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1/2 cucharada sopera de Queso cottage light
- 1 1/2 cucharada sopera de Aguacate

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.
3. Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.
4. Poner por encima el guacamole y sazonar con pimienta al gusto.

Sábado

Snack 1



Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 4 piezas de Galletas Habaneras
- 30 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

1. Cortar el queso.
2. Untar las galletas con el guacamole.

Sábado	Sopa de garbanzos y espinacas	
Comida		
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 1 pieza de diente de ajo 1 cucharada cafetera de aceite de oliva 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza 1 1/2 taza de garbanzo cocido 2 piezas de Tomate guaje 2 tazas de caldo de verduras 2 tazas de espinaca cruda picada 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.	

Sábado	Sopa de betabel	
Snack 2		
	Ingredientes 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos 1/4 de taza de Leche de soya 1/3 de pieza de Betabel crudo 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana Procedimiento - Cocer el betabel en agua. - Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto (añadir agua de ser necesario). - Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).	

Sábado	Ensalada de atún y papa	
Cena		
	Ingredientes 102 gramos de Papa cocida 1/2 de lata de Atún en agua drenado 1 cucharada cafetera de Mayonesa Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes; agregar pimienta y eneldo (opcional).	

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1/2 de taza de Frijol promedio cocido
- 1 cucharada sopera de Semilla de girasol

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl, agregar sal, pimienta y limón (opcional).

Domingo

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Agregar requesón a la pieza de pan tostado.

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Cebolla y ajo
- 1 1/2 taza de Ejotes
- 3/4 taza de Elote
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 1 taza de Uvas congeladas
- 40 gramos de Queso panela light
- 105 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Preparar el relleno guisando el ajo con cebolla, jitomate y queso panela.
2. Agregar el relleno a la milanesa de pollo, enrollar y asegurar con un palillo.
3. Acompañar con ejotes y elote con mantequilla.
4. Comer la fruta como postre.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Yoghur con avena y nueces

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 2 tazas de Champiñón crudo entero
- 1 1/4 de taza de Jugo de naranja natural
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa vegana
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo
- 1 1/4 de taza de Col morada cruda picada
- 1 1 pieza de Ajo
- 1 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.

Tacos de champiñón con aderezo de chipotle