

Lunes	Avena con plátano y canela
Desayuno	
	Ingredientes 1 Canela al gusto 1 1/4 taza de Avena en hojuelas 1 1/2 pieza de Plátano 1 1 taza de Leche light o vegetal 1 3 piezas de Nuez Procedimiento 1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela. 2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez. 3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Lunes	Plátano con yogurt griego
Snack 1	
	Ingredientes 1 1/4 de pieza de Plátano 1 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete 1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego Procedimiento 1. Rebanar el plátano. 2. Servir con el yogurt griego. 3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Lunes	Chile relleno de Quinoa y requeson
Comida	
	Ingredientes 1 1/2 pieza de Tomate 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo 1 1 taza de Germen de alfalfa 1 2 pieza de Chile poblano 1 2 cucharada cafetera de Aceite 1 3 pieza de Cebolla cambray 1 60 gramos de Quinoa 1 7 1/2 cucharada sopera de Requeson Procedimiento 1. Poner a cocer la Quinoa en agua. 2. En un sartén acitronar la cebolla con el aceite y el ajo, después agregas los vegetales restantes junto con la quinoa. 3. tatemar el chile, y pelar. 4. rellenar el chile con el preparado de vegetales y quinoa, al final poner como cama el germen de alfalfa y agregar las cucharadas de requesón.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Huevo entero fresco
- 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 3/4 de pieza de Manzana

Procedimiento

- 1) En un sartén antiadherente colocar el huevo hasta que esté bien cocido, tipo estrellado.
 - 2) Calentar una tortilla de maíz por ambos lados, colocar encima el guacamole y el huevo.
- Postre: manzana.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Pan tostado
- 2 pieza de Huevo

Procedimiento

1. En un sartén cocinar el huevo y tomate.
2. En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 2 cucharada cafetera de coco rallado
- 3 cucharadas soperas queso cottage

Procedimiento

1. Lavar la manzana y cortar en laminas.
2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.
3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

Canapés de manzana con queso cottage

Martes

Comida



Ingredientes

- 2 cucharada de servir de Lentejas
- 2 cucharada sopera de Crema
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 60 gramos de Queso panela

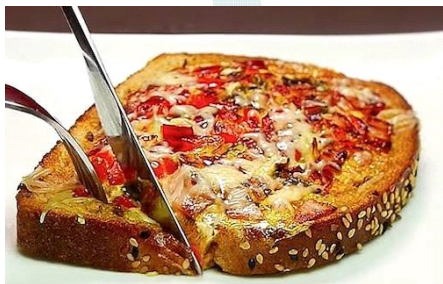
Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.
2. Una ves lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

Tacos de lenteja

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 pieza de Pan integral 45 Kcal
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 Piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.
2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.
3. Una ves cocinado el pimiento colocar la corteza , aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.
4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

Omellete en Pan

Martes

Claras de huevo en salsa

Cena



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

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.

Miércoles

Quesadillas con aguacate

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 90 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Miércoles

Pan Tostado con Requeson

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Agregar requesón a la pieza de pan tostado.

Miércoles

Comida



Tallarines con vegetales

Ingredientes

- 1 salsa teriyaki al gusto
- 1 1/2 taza de zanahoria
- 1 1/2 pieza de Calabacita
- 1 1/2 taza de champiñón cocido
- 1 1 1/3 de taza de Tallarin cocido
- 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 1 100 gramos de tofu

Procedimiento

1. Cortar los vegetales y saltear en un sartén con aceite de oliva.
2. En una olla a parte, cocinar la pasta con agua hasta que tenga una consistencia al dente.
3. Mezclar los vegetales y tallarines en la olla, agregar el tofu y la salsa teriyaki.

Miércoles

Snack 2



Pan con queso crema, pera y canela

Ingredientes

- 1 canela en polvo al gusto
- 1 1/2 cucharada sopera de queso crema
- 1 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías
- 1 1 1/2 cucharadas cafeteras de almendra fileteada
- 1 20 gramos de pera finamente picada

Procedimiento

1. Untar el queso crema sobre el pan.
2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

Miércoles

Cena



Omelette con acelgas y jitomate

Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate
- 1 1/2 de taza de Acelga cruda
- 1 2 piezas de Naranja
- 1 1 pieza de Tortilla de maíz
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.
3. Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.
4. Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

Jueves	Claras de huevo con espinacas
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 1/2 taza de cóctel de frutas 1 rebanada de pan integral 2 piezas de claras de huevo 2 tazas de espinacas 2 cucharada sopera de leche light o vegetal 40 gramos de Yogurt griego Procedimiento 1. En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche. 2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas. 3. Servir con aguacate y pan integral. 4. Postre: cóctel de frutas con yogurt griego (utilizar endulzante artificial sin calorías en caso necesario).

Jueves	Yogurth con plátano y mantequilla de almendras
Snack 1	
	Ingredientes 72 gramos de Yogurth griego sin azúcar añadida 1/4 de pieza de Plátano 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de almendras Procedimiento 1) Mezclar los ingredientes en un bowl.

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 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 pimiento, 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.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 3 cucharadas soperas de Queso cottage
- 5 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Melón con queso cottage y almendras

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1/2 pieza de Pimiento amarillo
- 1/2 taza de Cilantro
- 1 1/2 taza de Garbanzo
- 2 cucharada sopera de Queso cottage
- 3 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a asar el pimiento, una vez listo deje enfriar después integrarlo con todos los ingredientes restantes.

Bowl de Garbanzo

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de fruta picada
- 4 piezas de Almendras
- 125 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Mezcla de frutas con yogurt y almendras

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- 6 piezas de Papa cambray
- 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.
2. Una ves listas agregar mantequilla y queso panela.

Papitas cambray con queso panela

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 taza de salsa marinara (baja en grasa)
- 1 taza de berenjena en rodajas
- 1 taza de espinaca cruda
- 1 taza de champiñón entero crudo
- 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- 60 gramos de láminas de pasta para lasagna crudas
- 80 gramos de Tofu

Procedimiento

1. Cortar la berenjena en rodajas, condimentar con hierbas italianas y aceite de oliva.
2. Iniciar colocando en un molde una capa de salsa marinara, posteriormente una lámina de pasta, encima agregar una capa de tofu desmoronado y la berenjena preparada.
3. Continuar con una capa de espinaca, una capa de champiñón y otra lámina de pasta.
4. Finalizar con una capa de salsa marinara y tofu.

Lasagna vegetariana

Viernes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

uvas cubiertas de yogurt y chia

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1/2 pieza de Plátano
- 1 taza de Leche light o vegetal
- 3 piezas de Nuez

Procedimiento

1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.
2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.
3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Avena con plátano y canela

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 3 piezas de Guayaba

Procedimiento

1. Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén.
 2. Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida.
- Postre: guayaba.

Tortilla española

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 5 piezas de Almendras
- 50 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Yogurt con granola y almendras

Sábado	Pozole vegano
Comida 	Ingredientes 1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado 1/3 de taza de soya cocida 1/2 de taza de puré de tomate 1 taza de cebolla picada 1 pieza de diente de ajo 1 taza de lechuga, cebolla y rábano picado 1 cucharada sopera de aceite de oliva 1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados Procedimiento - 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. - En una olla agregar el maíz pozolero, los champiñones, la soya y la mezcla de la licuadora. - Dejar que los ingredientes se integren y condimentar con sal y orégano al gusto. - Servir acompañado de lechuga, cebolla, rábano picado, jugo de limón al gusto y tortilla.

Sábado	Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete
Snack 2 	Ingredientes 1/4 de pieza de plátano machacado 1 pieza de rice cake (galleta de arroz) 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete Procedimiento - Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema. - Untar sobre el rice cake.

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

Domingo

Desayuno



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.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 3 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla

Procedimiento

- 1) Cortar la calabaza y dorar en un sartén con un poco de mantequilla.

Domingo

Comida



Sopa de garbanzos y espinacas

Ingredientes

- 1 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

1. En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore.
2. 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.
3. Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas.
4. Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Fruta picada
- 36 gramos de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Fruta con requesón

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 1/3 de taza de frijol molido
- 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.

Molletes ligeros