

Lunes	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 - Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Lunes	Pan con crema de almendras y cacao
Snack 1	
	Ingredientes - cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto 1 rebanada de Pan integral de 50 calorías por pieza 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural) Procedimiento - Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar. - Untar sobre el pan tostado.

Lunes	Pescado con mayonesa de chipotle
Comida	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Cebolla 1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle 1 taza de Melón picado 2 pieza de Tostadas de nopal 3 cucharada sopera de Granola baja en grasa 5 pieza de Almendras 240 gramos de Filete de pescado Procedimiento - Cocinar el filete de pescado a la plancha junto con la cebolla. - Sazonar con limón y pimienta. - Untar la mayonesa al filete de pescado. - Acompañar con tostadas y aguacate. - Servir la fruta con granola y almendras como postre.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 taza de Mango
- 12 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar el mango con agua y congelar en un molde.
2. Servir con Tajín y acompañar con almendras.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 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

Procedimiento

1. Preparar el huevo con jamón y pico de gallo.
2. Calentar la tortilla, agregar el huevo, aguacate y queso.
3. Enrollar.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo
- 2 pieza de Clara de huevo
- 1 1/2 de pieza de Pan integral
- 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.
2. Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.
3. Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Plátano
- 1 1/2 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.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 taza de ensalada mixta de verduras
- 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido
- 1 cucharada de servir de frijoles
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 taza de melón picado
- 1 pieza de tortilla de maíz
- 120 gramos de milanesa de pollo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.
2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.
3. Postre: melón picado.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto
- 1 taza de Zanahoria rallada
- 14 pieza de Cacahuete natural

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 1 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
- 1 60 gramos de queso panela o queso fresco

Procedimiento

1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.
2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.
3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.
4. Acompañar con aguacate.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 20 gramos de Queso de soya
- 1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- 1 2 piezas de Tortilla de nopal
- 1 3 cucharadas cafetera de Salsa de ajonjolí

Procedimiento

1. Calentar la tortilla y añadir el queso con frijoles y espinacas.
2. Acompañar con salsa.

Quesadillas veganas con espinaca

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 2/3 de taza de Leche de coco sin azúcar Silk
- 1 40 gramos de Piña picada
- 1 1 cucharada cafetera de Crema de coco natural
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).

Piña colada

Miércoles	Pollo con Tomates		
Comida			
	Ingredientes		
	1 taza de Cebolla blanca	1 pieza de Tomate	1 taza de Arroz
	2 cucharada sopera de Queso crema	11/2 cucharada cafetera de Mantequilla	120 gramos de Pechuga de pollo sin piel
Procedimiento			
1. Lavar y rebanar la cebolla.			
2. Cortar el tomate en rebanadas grandes.			
3. En un sartén agregar la mantequilla y acitronar la cebolla.			
4. Una vez acitronada la cebolla agregar el pollo y al final el tomate.			
5. Acompañar con arroz y queso crema.			

Miércoles	Elote preparado		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 cucharada cafetera de Crema ligera	1 1/2 pieza de Elote entero	30 gramos de Queso panela rallado
	Procedimiento		
	1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.		

Miércoles	Tinga de pollo		
Cena			
	Ingredientes		
	1 pieza de Jitomate bola	1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 taza de Lechuga
	60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	3 piezas de Tostada de maíz horneada	1/3 de pieza de Aguacate madiano
Procedimiento			
1. Cocer el pollo en una olla. Reservar el caldo y desmenuzar.			
2. Para el caldo se licúa el jitomate con la mitad de la porción de cebolla, el ajo y el chipotle al gusto en una taza de caldo de pollo.			
3. Colocar en un sartén el resto de la porción de cebolla fileteada y sofreír con el aceite, agregar el caldo y el pollo.			
4. Servir en tostadas con aguacate y lechuga.			

Jueves

Desayuno



Yogurt con frutos rojos

Ingredientes

- 1 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)
- 10 piezas Almendras
- 50 gramos de Queso cottage light
- 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar el yogurt griego con el queso cottage.
2. Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla.
3. Usar de topping las almendras picadas.

Jueves

Snack 1



Pan tostado con claras de huevo y aguacate

Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 cucharada sopera de Aguacate
- 1 pieza de Pan tostado
- 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Jueves

Comida



Ceviche de pescado con mango

Ingredientes

- sal de mar al gusto
- 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro)
- 3/4 de taza de jugo de limón
- 1 pieza de Mango de manila
- 1 cucharada sopera de guacamole
- 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 4 piezas de Tostadas de maíz horneadas
- 160 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Cortar el filete de pescado y el mango en cubos y colocar dentro del jugo de limón por al menos 2 horas.
2. Agregar las verduras, aceite de oliva y sazonar con sal de mar.
3. Servir en tostadas con guacamole.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Uvas congeladas
- 12 pieza de Almendras

Procedimiento

- Acompañar la fruta con almendras.

Uvas congeladas

Jueves

Cena



Ingredientes

- Vainilla, canela al gusto
- 3/4 taza de Yogur light
- 2 pieza de Durazno
- 12 pieza de Almendras
- 50 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

- Licuar 1 1/2 duraznos (pueden ser congelados) con el yogurt, queso cottage, vainilla y canela.
- Agregar hielos.
- Servir en un tazón y decorar con 1/2 durazno por encima y almendras picadas.

Peach pie Smoothie bowl

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Clara de huevo
- 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)
- 3 tazas de Espinaca cruda picada
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

- Cortar la espinaca en pedacitos.
 - Integrar en un plato el huevo, la clara, las espinacas, condimentar al gusto y revolver.
 - Remojar el pan en la mezcla.
 - Colocar en un sartén y cocinar.
- Servir con rebanadas de jitomate y aguacate.

Toast de espinaca

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 38 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 30 gramos de Blueberries congeladas
- 1 1 cucharada cafetera de Semilla de hemp

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.

Viernes

Comida



Ingredientes

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

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1 pieza de Rice cake
- 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado
- 1 1/4 de taza de Frambuesa

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.

Viernes	Tortilla española
Cena	
	Ingredientes 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado 2 piezas de Guayaba 1 pieza de Clara de huevo 1/2 de pieza de Papa cocida 1 taza de Espinaca cruda picada 1 pieza de Huevo entero fresco Procedimiento - Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén. - Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida. Postre: guayaba.

Sábado	Overnight oats fresa
Desayuno	
	Ingredientes 1 taza de Leche de almendras sin azúcar 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage 1/4 de taza de Fresa rebanada 1 1/2 de cucharada sopera de Chía 1/2 de taza de Avena en hojuelas 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.

Sábado	Quesadillas con jamón y espinacas
Snack 1	
	Ingredientes 1/4 de taza de Cebolla 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza 1/2 rebanada de Jamón de pavo 17.5 gramos de Queso Oaxaca rallado 1 taza de Espinacas Procedimiento - Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón. - Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita. - Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Sábado	Tacos de pollo y ensalada fresca		
Comida			
	Ingredientes 3/4 de taza de Lechuga 1/4 de pieza de Jitomate 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado 98 gramos de Pechuga sin piel deshebrada 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 2 cucharadas sopera de Guacamole 3 piezas de Tortilla de maíz 1 pieza de Naranja		
	Procedimiento - Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado. - Acompañar con ensalada, guacamole y naranja.		

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

Sábado	Tostadas de atún		
Cena			
	Ingredientes 1/2 lata de Atún en agua drenado 1/2 taza de Mezcla de verduras 1 cucharada sopera de Aguacate hass 1 cucharada cafetera de mayonesa 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas		
	Procedimiento - Cocer las verduras y drenar el atún. - Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere. - Servir en tostadas con aguacate.		

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 pieza de Clara de huevo
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.
3. Acompañar con tortillas.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1/2 de pieza de Chayote crudo
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/2 de taza de Arroz cocido
- 8 piezas de Aceituna verde sin hueso
- 2 cucharadas cafetera de Aceite
- 120 gramos de Filete de pescado
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada

Procedimiento

1. Hervir el filete de pescado y desmenuzarlo.
2. Licuar el tomate, creando una salsa y sazonar al gusto.
3. Cocinar el chayote picado en salsa de tomate y agregar las aceitunas y el pescado.
4. Acompañar con arroz.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto
- 1 1/3 taza de Zanahoria
- 1 1/2 taza de Pepino
- 1 1/2 taza de Jícama
- 1 1/2 taza de Mango
- 15 pieza de Totopos Susalia

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Botanita light

Domingo

Cena



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.

Granola-Yogurt Bowl