

Lunes	Muesli
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/2 de taza de Leche de soya 1 1/2 de taza de Hojuelas de avena 5 cucharadas cafetera de Nueces mixtas 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos Procedimiento - La noche anterior mezclar todos los ingredientes en un bowl o frasco con tapa, dejar reposar toda la noche. - Disfrutar fresco.

Lunes	Fruta con requesón
Snack 1	
	Ingredientes 1 1/4 de taza de Fruta picada 36 gramos de Requesón promedio 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento - Mezclar los ingredientes en un tazón.

Lunes	Platon de quinoa con pollo
Comida	
	Ingredientes 1 1/2 pieza de Aguacate 1 pieza de Tomate 3 Hojas de Lechuga romana 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite 90 gramos de Quinoa 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento - En una olla con agua cocinar la quinoa. - En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto. - Integrar los ingredientes en un platón.

Lunes

Snack 2



Mug Cake Frutos Rojos

Ingredientes

- 1 27 gramos de Blueberries
- 1 1/4 de taza de Avena en hojuelas
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 1/4 de taza de Frambuesa

Procedimiento

1. Muele la avena para formar harina.
2. En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, frutos, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).
3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.
4. Agregar de topping crema de cacahuete.

Lunes

Cena



Yogurt con frutos rojos

Ingredientes

- 1 1 1/2 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)
- 1 12 piezas Almendras
- 1 50 gramos de Queso cottage light
- 1 112.5 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.

Martes

Desayuno



Taquitos de frijol

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Frijoles molidos
- 1 3/4 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Lechuga
- 1 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 3 pieza de Torti-Regias Delgaditas
- 1 3 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1 taza de fresa picada
- 1 cucharada sopera de nuez picada
- 3 cucharadas soperas de yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Martes

Comida



Ingredientes

- 2/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 pieza de Pimiento verde crudo chico
- 2 cucharadas cafetera de Aceite de canola
- 1 taza de Uva verde

Procedimiento

1. Cortar los ingredientes en tiras.
 2. Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales.
 3. Acompañar con tortilla y aguacate.
- Postre: Uvas.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta congelada
- 12 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Martes

Cena



Claras de huevo con espárragos

Ingredientes

- 1 pieza de Naranja
- 2 pieza de Tortillas
- 3 hojas Lechuga romana
- 4 pieza de Claras de huevo
- 4 pieza de Guacamole
- 6 piezas de Espárragos

Procedimiento

1. Lavar y cortar los espárragos.
2. Poner a dorar los espárragos, y agregar las claras de huevo.
3. Poner la hoja de lechuga como cama y agregar encima las claras de huevo con espárragos.
4. Acompañar con Guacamole y tortillas.
5. Postre: Naranja.

Miércoles

Desayuno



Tostadas de aguacate con pollo

Ingredientes

- 1/2 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Tomate
- 4 pieza de Tostadas Horneadas
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el pollo.
2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.
3. Desmenuzar el pollo previamente cocido.
4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate, tomate y encima el pollo desmenuzado.

Miércoles

Snack 1



Quesadillas con jamón y espinacas

Ingredientes

- 1/4 de taza de Cebolla
- 1 taza de Espinacas
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 25 gramos de Queso Oaxaca rallado

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.
2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.
3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Miércoles

Comida



Cazuela de pollo con edamames

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1 taza de Edamames
- 1 2 taza de Coliflor
- 1 3 cucharada de servir de Arroz
- 1 3 cucharada cafetera de Aceite de soya
- 1 4 cucharada cafetera de Ajonjolí
- 1 2 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar los vegetales y cortarlos al gusto, poner a cocer en agua los edamames por 5 min y colarlos.
2. En un sartén aparte poner a cocer el pollo (en cubos, o tiras) e integrar los vegetales previamente cortados, agregar la salsa de soya y condimento al gusto.
3. Tostar el ajonjolí, y esparcirlo junto con los edamames.
4. Acompañar con arroz.

Miércoles

Snack 2



Nopal asado relleno de queso panela

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 2 pieza de Nopal
- 1 3 cucharada cafetera de Crema ligh
- 1 3 pieza de Tortillas delgaditas
- 1 90 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenas con queso panela y tomate.
2. Agregar crema y acompañar con tortillas.

Miércoles

Cena



Tacos de champiñón con aderezo de chipotle

Ingredientes

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

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.

Jueves	Tacos de requeson
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 de pieza de Aguacate hass 1 pieza de Jitomate 1 cucharada de servir de Frijol molido 4 cucharadas sopera de Requesón promedio 5 piezas de Tortilla de nopal 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada 1/2 de taza de Fruta picada Procedimiento 1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón. 2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas. 3. Acompañar con frijol molido. Postre: fruta picada.

Jueves	Jícama, zanahoria y almendras
Snack 1	
	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.

Jueves	Salpicón de res
Comida	
	Ingredientes 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada 3 cucharadas cafetera de Aceite 1/3 de pieza de Aguacate madiano 1 pieza de Jitomate bola 6 piezas de Tostada de maíz horneada 165 gramos de Falda de res 3 tazas de Lechuga 1 pieza de Pera 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.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 12 gramos de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Yoghur con avena y nueces

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Nopal cocido
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir el nopal, el huevo y dejar cocinar a fuego medio.
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.
4. Acompañar con naranja.

Nopalitos con huevo

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Naranja
- 2 piezas de Tortillas
- 3 hojas Lechuga romana
- 4 piezas de Claras de huevo
- 4 piezas de Guacamole
- 6 piezas de Espárragos

Procedimiento

1. Lavar y cortar los espárragos.
2. Poner a dorar los espárragos, y agregar las claras de huevo.
3. Poner la hoja de lechuga como cama y agregar encima las claras de huevo con espárragos.
4. Acompañar con Guacamole y tortillas.
5. Postre: Naranja.

Claros de huevo con espárragos

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de yogurt griego
- 8 piezas de Fresas medianas
- 9 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.
3. Acompañar con almendras.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate mediano
- 2 piezas de Jitomate guaje o saladet
- 109.5 gramos de Frijol molido
- 6 piezas de Tostada de nopal horneada
- 2 tazas de Lechuga
- 1 cucharada sopera de Crema
- 105 gramos de Molida de res

Procedimiento

- 1) Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.
- 2) Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.
- 3) Servir con aguacate y crema.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 31 gramos de Quesón promedio
- 1 cucharada sopera de Semilla de calabaza

Procedimiento

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

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 Salsa casera sin aceite al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1 1/2 taza de Champiñones picados
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 3 pieza de Tortillas de maíz
- 1 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar en un sartén antiadherente la mantequilla y las verduras picadas.
2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.
3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 20 gramos de Queso de soya
- 1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 1 65 gramos de Frijol promedio cocido
- 1 3 piezas de Tortilla de nopal
- 1 4 cucharadas cafetera de Salsa de ajonjolí

Procedimiento

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

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 27 gramos de Blueberries
- 1 1/4 de taza de Avena en hojuelas
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 1/4 de taza de Frambuesa

Procedimiento

1. Muele la avena para formar harina.
2. En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, frutos, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).
3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.
4. Agregar de topping crema de cacahuete.

Sábado

Comida



Bowl Arroz con pollo y espinaca

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Edamames
- 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 1 taza de Arroz
- 2 taza de Espinaca
- 3 cucharada cafetera de Aceite
- 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.
4. Mezclar los Edamames, con los demas ingredientes.

Sábado

Snack 2



Tuna rice cake

Ingredientes

- 2 piezas de Galleta de arroz
- 33 gramos de Atún en agua drenado
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.
2. Acompañar con fresas.

Sábado

Cena



Queso flameado con verduras

Ingredientes

- 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. En un sartén, cocinar las rebanadas de cebolla y espinacas. Agregar el queso y dejar que se derrita.
2. Acompañar con tortillas y guacamole.

Domingo	Chilaquiles
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 1 pieza de Tomate 1 pieza de huevo entero 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas 80 gramos de Queso panela light Procedimiento - Romper las tostadas en trozos. - Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner el huevo estrellado y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela. - Acompañar con aguacate.

Domingo	Manzana con requesón y nuez de la india
Snack 1	
	Ingredientes 1 pieza de Manzana verde 3 cucharadas soperas de Requesón 8 piezas de Nuez de la india tostada sin sal Procedimiento - Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Domingo	Platon de quinoa con pollo
Comida	
	Ingredientes 1/2 pieza de Aguacate 1 pieza de Tomate 3 Hojas de Lechuga romana 11/2 cucharada cafetera de Aceite 90 gramos de Quinoa 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento - En una olla con agua cocinar la quinoa. - En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto. - Integrar los ingredientes en un platón.

Domingo

Snack 2

Canapés de manzana con queso cottage



Ingredientes

- 1 1/2 piezas de manzana
- 2 cucharada cafetera de coco rallado
- 4 1/2 cucharadas soperas de 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.

Domingo

Cena

Overnight oats con Durazno



Ingredientes

- 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1/3 de taza de Hojuelas de avena
- 2 piezas de Durazno prisco
- 3 cucharadas soperas de queso cottage
- 18 piezas de Almendras

Procedimiento

1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt y queso cottage.
2. Dejar reposar en el refrigerador.
3. Por la mañana, agregar almendras y fruta fresca.