

Lunes	Machacado con huevo y Agua de melón
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de pieza de Jitomate bola1 pieza de Chile jalapeño1/2 de taza de Melón picado4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 cucharada sopera de Machacado de res3 disparos de un segundo Aceite en spray1 pieza de Huevo fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Rociar un sartén con aceite en spray.Añadir el machacado y "dorar".Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo.Acompañar con tortilla y agua de melón.

Lunes	Camote con queso
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">70 gramos de Camote cocido2 cucharadas sopera de Queso vegano untable Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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	Filete de pescado en salsa de tomate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2/3 de pieza de aguacate hass1 taza de mezcla de verduras1 pieza de jitomate bola (para salsa)1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite)1 cucharada cafetera de mantequilla2 cucharada de servir de arroz integral2 piezas de tostadas de maíz horneadas120 gramos de filete de pescado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar el tomate para la salsa y hervir.Una vez que la salsa este un poco espesa, agregar el filete de pescado con las verduras, la mantequilla y cocinar por 20 minutos a fuego medio.Servir en tostadas de maíz con aguacate.Acompañar con frijoles y arroz.

Lunes	Sweet rice cake
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Fresa rebanada1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado1 pieza de Rice cake1/4 de taza de Frambuesa3 cucharadas sopera de Requesón promedio <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.

Lunes	Quesadillas con aguacate
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas90 gramos de Queso Oaxaca light <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Martes	Nopales con claras
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 taza de Nopal cocido1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de canola1 cucharada de servir de frijoles molidos3 piezas de claras de huevo1 piezas de tortilla de maíz <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.Servir acompañados de frijoles y tortilla.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 2 cucharadas cafetera de Queso crema

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas y acompañar con tostadas horneadas.

Dip finas hierbas

Martes

Comida



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 40 gramos de queso panela
- 1 120 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.

Chile relleno de camarón y queso panela

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal
- 1 11/2 taza de Germen de alfalfa
- 1 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Untar el guacamole al pan, integral el queso, el germen de alfalfa y disfruta.

Pan con alfalfa

Martes

Quesadillas veganas con espinaca

Cena



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.

Miércoles

Omelette y avena

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

1. Rociar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el huevo, dejar cocinar; cuando esté cocido añadir pechuga de pavo y espinaca y formar un omelette.
3. Acompañar con avena con fresas.

Miércoles

Bocaditos de brocoli

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Brocoli
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 4 pieza de Galletas Habaneras
- 1 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla.
2. Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.

Miércoles

Helado de fruta natural

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

Picadillo veggie

Cena



Ingredientes

- 1/4 de taza de Zanahoria picada
- 1/2 taza de Pimiento morrón
- 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)
- 1 taza de Espinaca cruda
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1/2 taza de Champiñón rebanado
- 2 cucharadas soperas de guacamole
- 5 piezas de Papa de cambray

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes para la salsa de tomate y verterla en un sartén con aceite de oliva.
- Picar las verduras y agregarlas cuando la salsa esté a punto de ebullición.
- Servir con guacamole.

Jueves	Tostadas de aguacate con pollo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1 taza de Espinacas1 pieza de Tomate2 cucharada cafetera de ajonjolí3 pieza de Tostadas Horneadas45 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén poner a cocinar el pollo.Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.Desmenuzar el pollo previamente cocido.Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate y encima el pollo desmenuzado con el ajonjolí.

Jueves	Yogurt con manzana y crema de cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 pieza de Manzana verde golden1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete50 mililitros de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Jueves	Fajitas de pollo con frijoles
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de mezcla de verduras al gusto1/2 cucharada cafetera de aceite de canola2/3 de pieza de aguacate hass1 cucharada de servir de frijoles molidos3 piezas de tortillas de maíz90 gramos de milanesa de pollo en tiras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1 1/2 taza de fresa picada
- 1 1 cucharada sopera de nuez picada
- 1 2 cucharadas soperas de yogurt griego

Procedimiento

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

Fresas con yogurt griego y nuez

Jueves

Cena



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

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 taza de cebolla picada
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 taza de espinacas
- 1 1 rebanada de pan integral
- 1 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1 2 piezas de claras de huevo
- 1 15 gramos de queso oaxaca light

Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.
2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso Oaxaca light.
3. Servir con aguacate y pan integral.

Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca

Viernes	Oat milk latte + fruta
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de Leche de avena1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete1 1/2 de taza de Café negro1/4 de taza de Fruta picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).2. Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.3. Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.

Viernes	Sopa de garbanzos y espinacas
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de aguacate1 1/2 taza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza2 tazas de caldo de verduras1 1 pieza de diente de ajo1 1/2 taza de garbanzo cocido2 tazas de espinaca cruda picada1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva2 piezas de Tomate guaje Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Viernes	Brochetas de frutas con queso
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">8 piezas de Fresa mediana9 piezas de uva28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Desinfectar la fruta.2. En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.

Viernes

Yogurt con frutos rojos

Cena



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

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

Sábado

Tostadas de rajas

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Chile poblano
- 21 gramos de Requesón promedio
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Tostada de maíz horneada
- 30 gramos de Pechuga sin piel deshebrada

Procedimiento

- Asar el chile poblano y cortar en rajas.
- En un sartén calentar el aceite y añadir el chile y el pollo previamente cocido.
- Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).
- Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.

Sábado

Copa de mamey con yoghur y cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- 35 gramos de Mamey
- 11 piezas de Cacahuete

Procedimiento

- Licuar el mamey con el yoghur hasta obtener una mezcla homogénea.
- Distribuye cacahuates en la base de tu vaso o bowl, agrega la mezcla de mamey y yoghur, maple sugar free* (opcional) y añade ralladura de naranja* encima (opcional).

Sábado	Fajitas de pollo con frijoles
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de mezcla de verduras al gusto1/2 cucharada cafetera de aceite de canola2/3 de pieza de aguacate hass1 cucharada de servir de frijoles molidos3 piezas de tortillas de maíz90 gramos de milanesa de pollo en tiras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.

Sábado	Melón con queso cottage y almendras
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Melón3 cucharadas soperas de Queso cottage5 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes.

Sábado	Nopalitos con huevo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Nopal cocido1 pieza de Clara de huevo1 pieza de Huevo fresco2 piezas de Tortilla de maíz2 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar un sartén con aceite en spray.Añadir el nopal, el huevo y dejar cocinar a fuego medio.Calentar las tortillas y hacer taquitos.

Domingo

Fresas con yogurt griego y almendras

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 taza de Yogur griego sin azúcar
- | 1 taza de Fresa picada
- | 8 piezas de Almendras
- | 50 gramos de Queso cottage

Procedimiento

1. Servir la fruta con queso cottage, yogurt y almendras.

Domingo

Jícama, zanahoria y almendras

Snack 1



Ingredientes

- | 1 taza de zanahoria
- | 1 taza de jícama
- | 8 piezas almendras

Procedimiento

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

Domingo

Pollo con Tomates

Comida



Ingredientes

- | 1 taza de Cebolla blanca
- | 1 pieza de Tomate
- | 1 taza de Arroz
- | 2 cucharada sopera de Queso crema
- | 1 1/2 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 ves acitronada la cebolla agregar el pollo y al final el tomate.
5. Acompañar con arroz y queso crema.

Domingo

Snack 2



Yoghur con avena y nueces

Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Domingo

Cena



Nopalitos con huevo

Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Nopal cocido
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Calentar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el nopal, el huevo y dejar cocinar a fuego medio.
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.