




Lunes	Sandwich turkey ranch
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Germinado de alfalfa1 Hoja de Lechuga romana1 pieza de Jamon de pavo2 rodajas de Tomate2 piezas de pan de barra3 cucharada sopera de Aderezo ranch3 rodajas de Cebolla30 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.2. Integrar los vegetales y aderezo.

Lunes	Mason jar
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Disfruta de un snack saludable.

Lunes	Milanesa de res con espagueti
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Mezcla de verduras2 1/2 de cucharada sopera de Crema1 1/3 de taza de Espagueti integral cocido135 gramos de Milanesa de res1 1/2 de pieza de Chile poblano1/4 de taza de Leche Lala Light1 cucharada cafetera de Mantequilla Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Preparar la milanesa a la plancha.2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).3) Acompañar con verduras.

Lunes	Sashimi de atún fresco
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto1 1/4 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Zanahoria rallada1 1/2 taza de Mango1 1 taza de Pepino1 60 gramos de Atún fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar el atún en cubitos, servir sobre las verduras y el mango con jugo de limón y salsa de soya.

Lunes	Caldo tlalpeño
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Chipotle al gusto1 1/2 pieza de Aguacate hass1 3/4 taza de zanahoria y cebolla1 1 1/2 taza de Coctél de frutas1 2 piezas de tortilla delgadita (21 calorías por pieza)1 75 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En una olla, cocer la pechuga de pollo en agua.2. Una vez que el pollo esté cocido reservarlo y desmenuzarlo.3. Utilizar el caldo de pollo para cocer las verduras y agregar nuevamente el pollo a la olla.4. Servir acompañado de aguacate, chipotle y tortilla.5. Postre: Coctel de frutas.

Martes	Rollitos de jamón rellenos de queso
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Chile jalapeño al gusto1 1/2 pieza de tomate huaje1 1/2 taza de cebolla1 1 pieza de Manzana1 1 rebanada de pan integral1 1 pieza de Naranja1 4 pieza de Jamón de pavo1 40 gramos de queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua.2. Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito.3. Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos.4. Acompañar con pan integral.5. Postre: Colocar en un bowl la manzana picada y los gajos de naranja.

Martes

Plátano con yogurt griego

Snack 1



Ingredientes

- 1/4 de pieza de Plátano
- 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

Macarrones en salsa de tomate con atun

Comida



Ingredientes

- 1/2 pieza de Aguacate
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 Hojas Laurel
- 105 gramos de Atun fresco
- 1 pieza de Pimiento fresco
- 2 pieza de Tomate
- 4 cucharada cafetera de Ajonjoli
- 1 pieza de Cebolla
- 2 piezas de Mandarina
- 60 gramos de Macarron crudo

Procedimiento

1. Cocer la pasta en agua, con 1 hoja de laurel.
2. Cortar los vegetales (al gusto) En un sartén aparte poner el aceite, la cebolla, pimiento y el tomate agregando las especias al gusto, una ves listo ponerlo a licuar.
3. la salsa previamente preparada se le agregara el atún.
4. Servir los Macarrones y bañar con las salsa, agregar las cucharaditas de ajonjoli y acompañar con el aguacate.

Martes

Quesadilla Mozzarella

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 1/4 de taza de Pimiento cocido
- 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa
- 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y añadir el queso.
2. Añadir pimiento cocido y guacamole.

Martes

Milanesa de res con verduras y arroz

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Arroz
- 1 1 taza de Verduras
- 1 210 gramos de Milanesa de res

Procedimiento

1. Cocinar la milanesa a la plancha y acompañar con verduras y arroz.

Miércoles

Overnight oats con Durazno

Desayuno



Ingredientes

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

Miércoles

Jicama con zanahoria

Snack 1




Ingredientes


- 1 1/2 taza de jicama picada
- 1 1/2 taza de Zanahoria Picada
- 1 1 taza de Pepino
- 1 1 pieza de Limon
- 1 2 pieza de Galletas habaneras
- 1 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp

Procedimiento

1. Lavar y cortar la jícama, la zanahoria y el pepino.
2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Miércoles	Pollo con pimientos
Comida	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Ejotes1 1/2 pieza de Aguacate1 1 pieza de Pimiento rojo chico1 1 taza de Arroz1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel1 1 pieza de Pimiento amarillo chico1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">1. Cortar y lavar los pimientos y el pollo.2. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.3. En un sartén aparte poner a cocer el arroz.4. Servir y acompañar con arroz, ejotes, y aguacate.

Miércoles	Mug Cake Frutos Rojos
Snack 2	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 27 gramos de Blueberries1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete1 1/4 de taza de Avena en hojuelas1 1/4 de taza de Frambuesa1 2 piezas de Clara de huevo
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">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.

Miércoles	Tortitas de brócoli
Cena	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1 taza de Espinacas1 40 gramos de Queso panela light1 1/2 taza de Cebolla y ajo1 1 1/2 taza de Brócoli1 3/4 taza de Fruta picada1 2 pieza de Huevo
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">1. Picar el brócoli en trozos muy pequeños y guisar con ajo y cebolla.2. Dejar enfriar.3. Batir los huevos con un tenedor y agregar el guiso de brócoli ya frío.4. Tomar mezcla con una cuchara y ponerlas a dorar en una plancha untada con poco aceite solamente para que no se pegue.5. Servir sobre una cama de espinacas.6. Acompañar con aguacate y panela.7. Acompañar con fruta de postre.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- | 1/4 taza de Yogur griego sin azúcar
- | 1/3 taza de Hojuelas de avena
- | 1/2 pieza de Plátano maduro
- | 2 pieza de Clara de huevo
- | 17 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes, condimentar al gusto con vainilla y canela.
2. Dejar reposar la mezcla mientras la wafflera se calienta.
3. Verter la mezcla en la wafflera y esperar a que se cocine.
4. Servir con yogur griego por encima.
5. Opcional, acompañar con miel de maple sin azúcar.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- | 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- | 5 piezas de Almendras
- | 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Jueves

Comida



Ingredientes

- | 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- | 1 taza de Arroz cocido
- | 2/3 de pieza de Aguacate hass
- | 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- | 1 cucharada cafetera de Aceite de canola
- | 10 piezas de Almendra
- | 1/2 de pieza de Manzana

Procedimiento

1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha.
2. Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

Jueves

Snack 2



Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de plátano machacado
- 2 piezas de rice cake (galleta de arroz)
- 2 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
2. Untar sobre el rice cake.

Jueves

Cena



Revueltos de huevo y tomate

Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

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

Viernes

Desayuno




Pan con queso y huevo estrellado

Ingredientes


- 1 1/3 taza de Aguacate
- 1/2 taza de Espinacas
- 1 pieza de Pan tostado integral
- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Jitomate
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Cocinar el huevo estilo estrellado en un sartén antiadherente.
2. Calentar el pan y dejar que el queso se gratine por encima.
3. Servir el resto de los ingredientes sobre el pan.

Viernes	Energy balls
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete1 cucharada cafetera de Cococa en polvo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena).Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.

Viernes	Pollo relleno de champiñones y espinacas
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Salsa marinara casera al gusto1/3 taza de Arroz1 cucharada sopera de Aceite1 taza de Fruta1 1/2 taza de Champiñón crudo2 taza de Espinacas2 rebanada de Pan tostado 40kcal10 pieza de Almendras60 gramos de Queso Oaxaca light150 gramos de Milanesa de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Guisar las espinacas junto con los champiñones con 1/2 cucharada de aceite.Rellenar la milanesa de pollo con las verduras y queso y hacer un rollito sujetado por palillos.Poner en un sartén con 1/2 cucharada de aceite.Servir con la salsa marinara por encima, acompañar con arroz, pan tostado y fruta como postre.

Viernes	Tiramisú overnight oats
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Leche de soya38 gramos de Yogurt sin lácteos1 cucharada sopera de Hojuelas de avena1 cucharada sopera de Semilla de chía1/4 de taza de Café negro1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes en un jar una noche antes de su consumo (agregar sustituto de azúcar y vainilla*opcional).Dejar reposar en refrigeración.A la mañana siguiente cubrir con una capa de cacao en polvo.

Viernes

Cena



Sándwich de ensalada de pollo

Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de verduras
- 1 1/2 taza de melón picado
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías
- 75 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo.
2. En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa.
3. Formar un sándwich con las rebanadas de pan.
4. Postre: melón picado.

Sábado

Desayuno



Burrito Tex-Mex

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 pieza de Tortilla de harina integral
- 2 pieza de Clara de huevo
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 55 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.

Sábado

Snack 1



Omellete en Pan

Ingredientes

- 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Pan integral 45 Kcal
- 3 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 vez 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.

Sábado	Ensalada veggie con arándanos y piña
Comida	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de pimiento fresco1 1/3 de pieza de aguacate1 1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado2 piezas de limón1 1/4 de taza de arándano seco2/3 de taza de edamames (soya cocida)2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida3 tazas de lechuga1 1/4 de taza de piña picada1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva2 tazas de espinaca cruda3 tazas de lechuga Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.





Sábado	Edamames con ajonjolí
Snack 2	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí2 tazas de edamames Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos.2. Escurrir.3. Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.



Sábado	Champiñones a la mexicana
Cena	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 taza de Frijoles molidos40 gramos de Queso panela1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 1/2 de taza de Mezcla de verduras1/3 de pieza de Aguacate hass1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado2 piezas de Galletas de maíz horneadas sin grasa (salmas) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Dorar los vegetales (jitomate, cebolla, etc.), agregar los champiñones. Opcional: Agregar chile serrano.2. Acompañar con frijoles, queso y aguacate.



Domingo	Jamón guisado en salsa						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 388 824 436">1 Salsa casera al gusto</td><td data-bbox="862 388 1112 436">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="1247 388 1523 436">1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos</td></tr><tr><td data-bbox="634 468 824 516">1 2 pieza de Claras de huevo</td><td data-bbox="862 468 1187 516">1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</td><td data-bbox="1247 468 1523 516">1 4 rebanada de Jamón de pavo</td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 577 1466 598">1. Picar el jamón y calentarlo junto con la salsa Preparar las claras como huevo revuelto.<li data-bbox="597 602 992 623">2. Servir la salsa con jamón por encima.<li data-bbox="597 627 1052 648">3. Acompañar con aguacate, frijoles y tortillas.	1 Salsa casera al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos	1 2 pieza de Claras de huevo	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas	1 4 rebanada de Jamón de pavo
1 Salsa casera al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos					
1 2 pieza de Claras de huevo	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas	1 4 rebanada de Jamón de pavo					

Domingo	Yogurt con chocolate y fresas						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 938 711 959">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 963 857 1012">1 Cocoa sin azúcar al gusto</td><td data-bbox="932 963 1073 1012">1 6 piezas de Almendras</td><td data-bbox="1192 963 1507 1012">1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana</td></tr><tr><td data-bbox="634 1043 873 1092">1 60 mililitros de Yogurt griego</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1127 727 1148">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1152 927 1173">1. Mezclar todos los ingredientes.	1 Cocoa sin azúcar al gusto	1 6 piezas de Almendras	1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana	1 60 mililitros de Yogurt griego		
1 Cocoa sin azúcar al gusto	1 6 piezas de Almendras	1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana					
1 60 mililitros de Yogurt griego							

Domingo	Hot Dog Vegano									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1438 711 1459">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1463 889 1512">1 2 piezas de Pan de hot dog</td><td data-bbox="932 1463 1182 1512">1 3 1/2 de pieza de Salchicha vegetariana</td><td data-bbox="1247 1463 1523 1512">1 1 cucharada cafetera de Mayonesa vegana</td></tr><tr><td data-bbox="634 1543 873 1591">1 2 cucharadas sopera de Salsa catsup</td><td data-bbox="932 1543 1198 1591">1 1 pieza de Jitomate bola</td><td data-bbox="1247 1543 1507 1591">1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada</td></tr><tr><td data-bbox="634 1623 829 1671">1 3 piezas de Chile jalapeño</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1707 727 1728">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1732 1507 1780">1. Calentar las salchichas veganas y armar hot dog con el pan vegano, verduras, mayonesa vegana, catsup y mostaza* (opcional).	1 2 piezas de Pan de hot dog	1 3 1/2 de pieza de Salchicha vegetariana	1 1 cucharada cafetera de Mayonesa vegana	1 2 cucharadas sopera de Salsa catsup	1 1 pieza de Jitomate bola	1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 3 piezas de Chile jalapeño		
1 2 piezas de Pan de hot dog	1 3 1/2 de pieza de Salchicha vegetariana	1 1 cucharada cafetera de Mayonesa vegana								
1 2 cucharadas sopera de Salsa catsup	1 1 pieza de Jitomate bola	1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada								
1 3 piezas de Chile jalapeño										

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 4 piezas de Tortilla de nopal
- 1 35 gramos de Queso de soya

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Jugo de tomate
- 1 3/4 de taza de Lenteja cocida
- 1 28 gramos de Queso de soya
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass

Procedimiento

1. Cocer las lentejas al gusto con jugo de tomate.
2. Emplatar y decorar con queso vegano y aguacate.