

Lunes	Yogurt con frutos rojos
Desayuno	
	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.

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

Lunes	Sopa de garbanzos y espinacas
Comida	
	Ingredientes 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 - En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore. - 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. - Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas. - Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

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

Lunes

Cena



Ingredientes

- ▮ 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- ▮ 3 cucharadas sopera de Guacamole
- ▮ 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico
- ▮ 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- ▮ 3/4 de pieza de Papa picada
- ▮ 1/3 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cocinar la pechuga de pollo y cortarla en tiras.
 2. Acompañar con pimiento, papa y cebolla cocinados al sartén.
- Postre: fruta picada.

Fajitas de pollo con verduras

Martes

Desayuno



Ingredientes

- ▮ 1 taza de nopal cocido
- ▮ 1 pieza de jitomate
- ▮ 1 cucharada cafetera de aceite
- ▮ 1 pieza de tortilla de maíz
- ▮ 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros sin aceite
- ▮ 30 gramos de queso panela light

Procedimiento

1. En una olla cocer los nopales con agua por 20 minutos.
2. Retirar el agua con un colador y reservar.
3. En la misma olla agregar el aceite con el jitomate.
4. Una vez que el jitomate esté cocido agregar los nopales y el queso panela.
5. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
6. Cocinar por 5 minutos más.
7. Acompañar con tortilla y frijoles.

Nopalitos con queso y jitomate

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Leche light
- 7 piezas de Fresas Medianas
- 7 Piezas de Almendras

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner a licuar las fresas y la leche.
3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
4. Acompañar con almendras.

Cubitos de Fruta

Martes

Snack 2



Ingredientes

- Canela molida y vainilla al gusto
- 1/2 taza de Leche de almendra
- 1 cucharada cafetera de Granola
- 5 piezas de Almendra triturada
- 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.
2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Paleta de yogurth con granola

Martes

Cena



Ingredientes

- ▮ 1/2 de taza de Nopal cocido
- ▮ 1 pieza de Clara de huevo
- ▮ 1 pieza de Huevo fresco
- ▮ 2 piezas de Tortilla de maíz
- ▮ 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.

Nopalitos con huevo

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- ▮ 1/3 pieza de Aguacate
- ▮ 1 pieza de Pan integral
- ▮ 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- ▮ 1 pieza de Jitomate
- ▮ 2 pieza de Clara de huevo
- ▮ 20 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Cocinar las claras como huevo revuelto.
2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).
3. Por último, poner encima el aguacate.
4. Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.

Molletes con huevo

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- ▮ 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- ▮ 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- ▮ 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- ▮ 1 cucharada cafetera de Cococa en polvo

Procedimiento

1. Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena).
2. Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.

Energy balls

Miércoles	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico
Comida	Ingredientes 60 gramos de Quinoa 1/2 de pieza de Limón 120 gramos de Milanese de pollo cruda 1 pieza de Ajo 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico 1 taza de Lechuga 4 piezas de Jitomate cereza 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado 20 gramos de Queso fresco 1/2 de taza de Uva Procedimiento 1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón. 2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanese de pollo en tiras. 3) Cortar el queso en cuadritos. 4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico. 5) En un bowl colocar la lechuga picada el el fondo, la milanese de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.



Miércoles	Fruta con requesón
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.



Miércoles	Tostadas veganas
Cena	Ingredientes 35 gramos de Queso de soya 3/4 de taza de Lechuga 1/4 de taza de Frijol promedio cocido 3 piezas de Tostada de maíz horneada 1 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento 1. Untar frijoles a las tostadas y coronar con lechuga, guacamole y queso.



Jueves	Sincronizadas
Desayuno 	Ingredientes 1/2 taza de fruta picada 1 taza de Espinacas 1 pieza de Jitomate guaje 2 rebanadas de Jamón de pavo 2 cucharadas soperas de guacamole 4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza) 30 gramos de queso oaxaca light Procedimiento - Calentar las tortillas. - Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas). - Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa. - Postre: fruta picada.

Jueves	Melón con queso cottage y almendras
Snack 1 	Ingredientes 1 taza de Melón 3 cucharadas soperas de Queso cottage 5 piezas de Almendras Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes.

Jueves	Pollo con pimientos
Comida 	Ingredientes 1/2 taza de Ejotes 1/2 taza de Arroz 1/2 pieza de Aguacate 1 pieza de Pimiento amarillo chico 1 pieza de Pimiento rojo chico 1 cucharada cafetera de Aceite 1 pieza de Tortilla 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento - Cortar y lavar los pimientos y el pollo. - En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo. - En un sartén aparte poner a cocer el arroz. - Servir y acompañar con arroz, ejotes, aguacate y tortilla.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 4 pieza de Tostadas Susalia
- 1 4 cucharada sopera de Hummus

Procedimiento

1. Sirva el hummus sobre las tostadas. *Se puede acompañar con pico de gallo.

Tostadas con Hummus

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/4 de taza de Fresa
- 1 1 taza de Yogurt light
- 1 2 1/2 cucharadas cafeteras de nuez picada

Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

Yogurt con fresa, plátano y nuez

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 pieza de Pimiento amarillo
- 1 1/2 taza de Cilantro
- 1 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

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de plátano
- 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 3 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Plátano con queso cottage y almendra

Viernes

Comida



Ingredientes

- 4 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 taza de Col cruda picada
- 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 105 gramos de Milanesa de res
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 cucharada sopera de Crema ligera

Procedimiento

1. Cortar la milanesa en cubos y cocinar.
2. Rellenar las tortillas con la carne picada.
3. Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.

Tacos de carne

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 40 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1/4 de taza de Leche de soya
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 2 cucharadas cafetera de Semilla de chía

Procedimiento

1. Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar* (opcional).
2. Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver.
3. Dejar reposar en el refrigerador.

Pudin de chía con fresas

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 60 gramos de Queso panela
- 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.
2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1/2 pieza de Manzana verde golden
- 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 2 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete

Procedimiento

1. Crear capas con el yogurt, crema de cacahuete y manzana.
2. Agregar cacao en polvo al gusto.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sábado	Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha
Comida	
	Ingredientes 1 sazónador de pollo al gusto 1 1/3 de pieza de aguacate 1 1/2 taza de brócoli 1 1/2 taza de leche light 1 cucharada de servir de arroz integral 1 taza de uvas 1 cucharada cafetera de mantequilla 1 pieza de tortilla 120 gramos de pechuga de pollo Procedimiento - Entrada: Crema de brócoliCocer el brócoli y licuar con la leche light. - Dejar hervir y agregar sazónador de pollo al gusto. - Plato fuerte: Pechuga de pollo a la planchaCocer la pechuga de pollo. - Acompañar con arroz y aguacate. - Postre: 1 taza de uvas.

Sábado	Berry smoothie bowl
Snack 2	
	Ingredientes 1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos 30 gramos de Blueberries congeladas 2 cucharadas cafetera de Semilla de hemp Procedimiento - Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.

Sábado	Omelet a la mexicana
Cena	
	Ingredientes 1 1/4 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate) 1 rebanada de pan integral 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva 3 piezas de claras de huevo Procedimiento - En un sartén, colocar el aceite. - Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo. - Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.

Domingo	Enfrioladas		
Desayuno			
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza) 60 gramos de Queso panela rallado Procedimiento - Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. - Bañar los taquitos con la salsa de frijoles. - Acompañar con aguacate.		

Domingo	Canapés de manzana con queso cottage		
Snack 1			
	Ingredientes 1 pieza de manzana 2 cucharada cafetera de coco rallado 3 cucharadas soperas queso cottage Procedimiento - Lavar la manzana y cortar en laminas. - En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado. - Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.		

Domingo	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada		
Comida			
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 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 - En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo. - Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla. - Postre: melón picado.		

Domingo	uvas cubiertas de yogurt y chia		
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.		

Domingo	Sincronizadas		
Cena			
	Ingredientes		
	1/2 taza de fruta picada	1 taza de Espinacas	1 pieza de Jitomate guaje
	2 rebanadas de Jamón de pavo	2 cucharadas soperas de guacamole	4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)
	30 gramos de queso oaxaca light		
	Procedimiento		
	1. Calentar las tortillas. 2. Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas). 3. Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa. 4. Postre: fruta picada.		