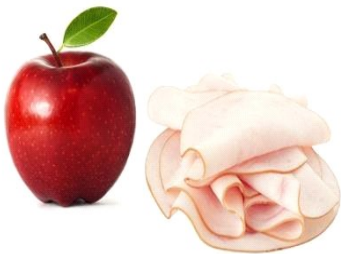


Lunes	Overnight oats con Durazno
Desayuno	
	Ingredientes 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa 1/3 de taza de Hojuelas de avena 1 pieza de Durazno prisco 3 cucharadas soperas de queso cottage 15 piezas de Almendras Procedimiento - La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt y queso cottage. - Dejar reposar en el refrigerador. - Por la mañana, agregar almendras y fruta fresca.

Lunes	Pudin de chía con fresas
Snack 1	
	Ingredientes 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos 1/4 de taza de Leche de soya 1/4 de taza de Fresa rebanada 1 cucharada cafetera de Semilla de chía Procedimiento - Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar* (opcional). - Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver. - Dejar reposar en el refrigerador.

Lunes	Picadillo fácil
Comida	
	Ingredientes 1/2 de pieza de Jitomate bola 170 gramos de Papa cocida 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 90 gramos de Molida de res 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento - Moler el jitomate previamente cocido con agua. - Cocinar en un sartén con aceite la carne con la papa previamente cocida y el jitomate. - Acompañar con tortillas.

Lunes	Manzana y jamón de pechuga de pavo
Snack 2	
	Ingredientes 1 pieza de manzana 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo Procedimiento - Consumir frescos.

Lunes	Tacos mexicanos
Cena	
	Ingredientes 1 taza de Uva 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 60 gramos de Molida de res 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 1/2 de pieza de Jitomate Procedimiento - Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto. - Servir en taquitos con la tortilla de maíz. Postre: uvas.

Martes	Muesli
Desayuno	
	Ingredientes 1 taza de Leche de soya 1/4 de taza de Hojuelas de avena 18 gramos de Nueces mixtas 1/4 de taza de Fruta picada Procedimiento - La noche anterior mezclar todos los ingredientes en un bowl o frasco con tapa, dejar reposar toda la noche. - Disfrutar fresco.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Brocoli
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 3 pieza de Galletas Habaneras
- 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.

Bocaditos de brocoli

Martes

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.

Pollo con Tomates

Martes

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.

Elote preparado

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Puré de tomate enlatado
- 1 1/4 de taza de Elote amarillo desgranado cocido
- 1 1/2 de taza de Frijol promedio cocido
- 28 gramos de Queso de soya
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Calentar el aceite en una olla.
2. Añadir el puré de tomate y condimentar con pimentón, pimienta cayenne, pimienta y sal* (opcional).
3. Añadir el elote y frijol previamente cocido y mezclar.
4. Servir con queso vegano de tu preferencia.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Miel de abeja
- 5 pieza de Almendras
- 7 mitades Nuez
- 9 piezas medianas Fresas
- 1 1/2 taza de leche vegetal o leche light

Procedimiento

1. Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.
2. Acompañar con las almendras y las nueces.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 3 piezas de Tortilla de nopal
- 30 gramos de Queso de soya

Procedimiento

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

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Papa
- 1 taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 120 gramos de Filete de pescado
- 3 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 cucharada sopera de Crema

Procedimiento

1. Preparar el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar el pescado con puré de papa con crema y mantequilla, verduras y aguacate.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Toronja
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Toronja con almendras

Miércoles

Cena



Ingredientes

- 1/2 taza de Pepino sin semilla
- 1/2 pieza de Tomate
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 4 cucharada sopera de Queso cottage
- 11/2 pieza de Pan Tostado

Procedimiento

1. Lavar los vegetales y cortarlos al gusto.
2. En un bowl mezclar el pepino, tomate, guacamole y semillas de hemp.
3. Untar al pan tostado el queso cottage.

Ensalda de aguacate

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 Canela y vainilla al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 5 pieza de Uva pasa sin azúcar
- 1 7 pieza de Corazón de nuez
- 1 75 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. En una olla con agua, cocer las hojuelas de avena con canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregar la zanahoria rallada y la nuez hasta que termine su cocción.
3. Servir con queso cottage y pasas.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1 jugo de limón al gusto
- 1 1 taza de zanahoria rallada
- 1 1 taza de pepino
- 1 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso
- 1 9 piezas de pistache

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo.
2. Agregar jugo de limón al gusto.

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1 1 taza de Champiñones
- 1 1 taza de Cebolla
- 1 11/2 pieza de Papa
- 1 20 gramos de Queso panela
- 1 31/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 100 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner el agua para cocer las papas.
2. En un sartén aparte poner a cocer los champiñones y la cebolla.
3. Quitar un poco de relleno a las papas, agregar mantequilla y rellenar con champiñones, cebolla y el pollo previamente desmenuzado.
4. Rallar el queso y espolvorearlo.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 pieza de Jamon de pavo
- 2 hojas de Lechuga romana
- 3 rebanadas de Tomate
- 3 piezas de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.
2. Acompañar con galletas habaneras.

Jueves

Cena



Ingredientes

- Canela y vainilla al gusto
- 1/3 taza de Avena
- 1 taza de Manzana verde
- 7 pieza de Mitades de corazón de nuez
- 75 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.
3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 2/3 de lata de Atún en agua drenado
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.

Procedimiento

1. Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 10 piezas de almendras

Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

Coctel de frutas y almendras

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Pimiento fresco
- 1 pieza de Tomate
- 1 pieza de Cebolla
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 Hojas Laurel
- 60 gramos de Macarron crudo
- 90 gramos de Atun fresco

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, acompañar con el aguacate.

Macarrones en salsa de tomate con atun

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 1 cucharada cafetera de coco rallado
- 3 cucharadas soperas 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.

Canapés de manzana con queso cottage

Viernes	Hotcakes de avena
Cena 	Ingredientes 3/4 de taza de Avena en hojuelas 1 pieza de Clara de huevo 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 1 taza de Leche de almendras sin azúcar 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple 15 gramos de Carne molida de pavo Procedimiento - Licuar las hojuelas de avena y reservar. - En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos. - Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcake por ambos lados. - Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Sábado	French toast y latte vegano
Desayuno 	Ingredientes 1 taza de Leche de soya 2 cucharadas cafetera de Harina de trigo 1 rebanada de Pan integral 2 disparos de un segundo Aceite en spray 1 cucharada sopera de Nuez picada Procedimiento - Mezclar la harina, 1/4 T de leche de soya, endulzante sin calorías de tu preferencia, vainilla, canela y sal en un bowl y mezclar o licuar hasta que queden combinados. - Remojar el pan vegano en la mezcla por los dos lados por 30 segundos. - Calentar un sartén con aceite y cocinar a fuego medio- alto hasta que quede dorado. - Servir con nuez picada, jarabe de maple sin azúcar (opcional) y 3/4 T de leche de soya (agregar café opcional).

Sábado	Jitomate relleno de atún
Snack 1 	Ingredientes - perejil finamente picado al gusto 1/3 de pieza de lata de atún drenado 1/2 cucharada cafetera de mayonesa 1 pieza de jitomate guaje 2 piezas de naranja Procedimiento - Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara. - Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil. - Postre: naranja.

Sábado	Alambres de pollo	
Comida		
		
	Ingredientes 2/3 de pieza de Aguacate madiano 1/2 de pieza de Pimiento rojo crudo chico 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico 1 taza de Cebolla blanca rebanada 3 piezas de Tortilla de maíz 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola 1 pieza de Calabacita alargada cruda 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	
	Procedimiento - Cortar los ingredientes en tiras. - Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales. - Acompañar con tortilla y aguacate.	

Sábado	Tostadas con Hummus
Snack 2	
	
	Ingredientes 3 piezas de Tostadas Susalia 3 cucharada sopera de Hummus
	Procedimiento Sirva el hummus sobre las tostadas. *Se puede acompañar con pico de gallo.

Sábado	Sopa Minestrone
Cena	
	
	Ingredientes 1/4 de taza de Mezcla de verduras 1/2 de taza de Alubia cocida (chica o grande) 1/4 de taza de Jugo de tomate 18 gramos de Queso parmesano 1/4 de taza de Pasta cocida 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
	Procedimiento - En una olla a fuego medio poner el aceite y añadir verduras. - Agregar el jugo de tomate, agua y especias al gusto y dejar cocer. - Añadir la pasta y alubias previamente cocidas y servir con queso vegano tipo parmesano.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Leche de soya
- 1/4 de taza de Hojuelas de avena
- 4 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras
- 1/2 de pieza de Durazno amarillo

Procedimiento

1. Cocer la avena con la leche a fuego medio - bajo, añadir canela (opcional).
2. Añadir toppings de durazno, mantequilla de almendras y maple sin azúcar (opcional).

Domingo

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto
- 1/2 cucharada cafetera de aceite de canola
- 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 3 piezas de tortillas de maíz
- 90 gramos de milanesa de pollo en tiras

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.
2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Lechuga picada
- 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado
- 2 piezas de Clara de huevo cocida
- 4 piezas de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema.
2. Picar las claras en cuadritos, mezclar con el apio y la mayonesa.
3. Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.

Domingo

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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