

Lunes	Taquitos de camarón y queso	
Desayuno		
	Ingredientes 1 1/2 piezas de guayaba 2 piezas de tortillas de maíz 2 cucharadas soperas de Guacamole 30 gramos de Queso Oaxaca light 60 gramos de camarón fresco Procedimiento - Cocinar los camarones en un sartén antiadherente. - Agregar el queso rallado. - Servir en taquitos con guacamole. - Postre: Guayaba.	

Lunes	Mason jar - Licuado de plátano y canela	
Snack 1		
	Ingredientes - Canela al gusto 1/4 pieza de Plátano 1/2 taza de Amaranto 1 taza de Leche light o vegetal 5 pieza de Almendras Procedimiento - Licuar todos los ingredientes, agregar hielo al gusto.	

Lunes	Ensalada de quinoa con tofu	
Comida		
	Ingredientes 1 pieza de Lima 60 gramos de Quinoa 130 gramos de Tofu, firme 2 cucharadas cafetera de Aceite de oliva 1/2 de pieza de Jitomate bola 1 taza de Espinaca cruda picada 1/2 de taza de Brócoli cocido Procedimiento - Marinar el tofu en soya con aceite de oliva, lima, ajo y jengibre* (opcional). - Agregar el tofu y dejarlo marinar 30-60min en refrigeración. - Cocinar el tofu en un sartén antiadherente o en air fryer hasta que esté dorado. - Agregar en un bowl todos los ingredientes con la quinoa previamente cocida, sal y pimienta.	

Lunes

Snack 2



Mason jar - Licuado de uvas y jícama

Ingredientes

- 1 Menta al gusto
- 1 1/2 taza de Jícama
- 1 taza de Uvas
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo y agua al gusto.

Lunes

Cena



Tacos de champiñón con aderezo de chipotle

Ingredientes

- 1 2 1/2 de taza de Champiñón crudo entero
- 1 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1/4 de taza de Jugo de naranja natural
- 1 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa vegana
- 1 1/2 de taza de Col morada cruda picada
- 1 1 pieza de Ajo
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

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.

Martes

Desayuno



Sándwich de jamón de pavo

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 2 rebanada de Pan integral 45 kcal
- 1 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 1 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.
2. Postre: manzana.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Naranja
- 1 12 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Martes

Comida



Pescado con salsa de mango

Ingredientes

- 1 Chipotle sin azúcar, limón al gusto
- 1 1/4 taza de Arroz
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1 taza de Mango picado
- 1 1 taza de Pepino
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1 3 taza de Lechuga
- 1 240 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Cocinar el filete de pescado a la plancha.
2. Preparar una ensalada de lechuga con vegetales y arroz.
3. Licuar el mango con sal, pimienta, chipotle y jugo de limón.
4. Servir el pescado con la salsa por encima acompañado de ensalada y tostadas.

Martes

Snack 2



Mason jar - Smoothie de fresas con chocolate

Ingredientes

- 1 Cacao sin azúcar al gusto
- 1 1/4 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Fresas
- 1 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 5 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Espinacas
- 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- 2 cucharada sopera de Queso crema light
- 60 gramos de Salmón en rebanadas

Procedimiento

1. Tostar el pan y untar con queso crema.
2. Servir por encima rebanadas de salmón y espinacas.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinacas
- 2 rebanada de Pan integral
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 50 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.
3. Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.
4. Poner por encima el aguacate, jitomate y sazonar con pimienta al gusto.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 taza de Fruta Picada
- 4 piezas de Galletas Marías
- 4 Piezas de Almendras
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación).
2. Kiwi, Blue Berry)Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.
3. Acompañar con almendras.

Miércoles	Chile relleno de Quinoa y requeson
Comida	
	Ingredientes 1 1/2 pieza de Tomate 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo 1 1/2 pieza de Aguacate 1 taza de Germen de alfalfa 2 pieza de Chile poblando 3 pieza de Cebolla cambray 60 gramos de Quinoa 7 1/2 cucharada sopera de Requeson Procedimiento 1. Poner a cocer la Quinoa en agua. 2. En un sartén acitronar la cebolla con el aceite y el ajo, después agregas los vegetales restantes junto con la quinoa. 3. tatemar el chile, y pelar. 4. rellenar el chile con el preparado de vegetales y quinoa, al final poner como cama el germen de alfalfa y agregar las cucharadas de requesón con el aguacate.

Miércoles	Mason jar - Smoothie de zanahoria con mango
Snack 2	
	Ingredientes - Jengibre al gusto 1 1/2 taza de Zanahoria 1 taza de Mango 1 cucharada sopera de Chía Procedimiento 1. Licuar todos los ingredientes con hielo y agua al gusto.

Miércoles	Ensalada de aguacate con pollo
Cena	
	Ingredientes 1 taza de Pepino sin semilla 1 pieza de Tomate 1 1/2 piezas de Pan Tostado 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp 4 cucharada sopera de Queso cottage 2 1/2 cucharada cafetera de Guacamole Procedimiento 1. Lavar y cortar los vegetales. 2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar. 3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con Pan Tostado.

Jueves	Chilaquiles light		
Desayuno			
	Ingredientes 1/3 de pieza de Aguacate mediano 3 tazas de Totopos horneados Susalia 1 pieza de Jitomate 1 cucharada de servir de Frijol molido 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel 1 taza de Espinaca cruda picada Procedimiento - Colocar en un sartén los totopos. - Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén. - Integrar el pollo desmenuzado y espinacas. - Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.		

Jueves	Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole		
Snack 1			
	Ingredientes 1 cucharada sopera de Guacamole 5 piezas de Galletas Habaneras 30 gramos de Queso oaxaca light Procedimiento - Cortar el queso. - Untar las galletas con el guacamole.		

Jueves	Espaguetis con berenjena y pollo		
Comida			
	Ingredientes 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo 1 taza de Berenjenas 1 pieza de Tomate 1 taza de Zanahoria rayada 2 cucharada sopera de Guacamole 3 cucharada cafetera de Aceite de oliva 80 gramos de Espagueti integral 140 gramos de pechuga de pollo Procedimiento - Lavar la berenjena, y cortarla en cuadritos. - Calentar en un sartén el aceite y rehogue la berenjena, agregue el ajo en polvo y siga rehogando. - Lavar los tomates y cortar en cubos, añadir a la berenjena y rehogue 5 min mas, checar si estos ya están listos si no dejarlos 10 min mas. - Poner a cocer los espaguetis, escurrirlo y servirlos, agregar el preparado de berenjena y la zanahoria rayada encima. - Acompañar con Guacamole.		

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 Apio, limón y jengibre al gusto
- 1 1/2 pieza de Manzana
- 2 taza de Espinacas
- 18 pieza de Pistaches sin sal

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes con agua y hielo al gusto.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de verduras
- 1/2 taza de melón picado
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías
- 45 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.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Espinacas
- 1 pieza de Tomate
- 2 cucharada cafetera de ajonjolí
- 3 pieza de Tostadas Horneadas
- 45 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 y encima el pollo desmenuzado con el ajonjolí.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 Leche light o vegetal al gusto
- 1 Café y vainilla al gusto
- 1 1/4 taza de Plátano
- 1 1 cucharada sopera de Granola baja en grasa
- 1 5 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes con hielo al gusto.

Mason jar - Vainilla latte

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 1 1/2 de taza de Pasta de codito
- 1 4 rebanadas de Jamón de pavo
- 1 3 cucharadas sopera de Crema ácida
- 1 80 gramos de Queso panela
- 1 1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Ensalada de coditos

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto
- 1 1/4 taza de Claras de huevo
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 pieza de Manzana verde

Procedimiento

1. Licuar la avena con las claras de huevo, condimentar al gusto.
2. Cortar la manzana en círculos y quitar el centro.
3. Pasar las rebanadas de manzana por la mezcla de avena.
4. Colocar en un sartén antiadherente y dejar que se cocine por ambos lados.
5. Acompañar con un poco de miel de maple sin azúcar.

Donas de manzana

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 1/2 pieza de manzana
- 2 rebanada de Pan integral 45 kcal
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.
2. Postre: manzana.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Brocoli crudo
- 1 pieza de Zanahoria
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 30 gramos de Fettuccini crudo
- 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén con agua poner a cocer el fettuccini.
2. En un sartén aparte agregar el aceite y asar lo vegetales.
3. Servir los vegetales anteriormente cocinados sobre la pasta y espolvorear el queso panela.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras
- 1/2 de taza de Café negro
- 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).
2. Servir en un vaso; acompañar con fresas.

Sábado

Comida



Platon de quinoa con pollo

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Tomate
- 90 gramos de Quinoa
- 3 Hojas de Lechuga romana
- 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar la quinoa.
2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
3. Integrar los ingredientes en un platón.

Sábado

Snack 2



Mason jar - Licuado melón y papaya

Ingredientes

- 1 1/4 taza de Melón
- 1 1/4 taza de Leche light o vegetal
- 1/4 taza de Papaya
- 4 pieza de Nuez
- 1/4 taza de Cereal multigran sin azúcar

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes, agregar hielo al gusto.

Sábado

Cena



Quesadilla de queso panela con elote

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Elote amarillo cocido
- 60 gramos de Queso panela
- 1/2 pieza de Manzana
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

1. Colocar en un sartén el elote y queso panela.
 2. Poner en el comal las tortillas.
 3. Rellenarlas con frijoles y el guiso.
- Postre: manzana.

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	Tostadas con Hummus		
Snack 1			
	Ingredientes 4 piezas de Tostadas Susalia 4 cucharada sopera de Hummus Procedimiento - Sirva el hummus sobre las tostadas. *Se puede acompañar con pico de gallo.		

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

Domingo

Snack 2

Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de plátano machacado
- 1 pieza 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.

Domingo

Cena

Sándwich de espinacas y queso de cabra



Ingredientes

- 1 Espinaca cruda al gusto
- 1 1/2 taza de fresa rebanada
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1 taza de leche light
- 1 2 rebanada de pan integral (50 calorías)
- 1 2 cucharada sopera de queso de cabra suave

Procedimiento

1. Mezclar las espinacas con el queso de cabra (cocinar en un sartén si se prefiere caliente).
2. Agregar el guacamole a la mezcla.
3. Formar un sándwich con el pan integral.
4. Postre: Mezlar en la licuadora la leche y las fresas (Agregar endulzante sin calorías si se prefiere).