

Lunes

Desayuno



Cereal con fresas y huevo revuelto

Ingredientes

- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 3/4 de taza de Hojuelas de maíz
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar el cereal con la leche y las fresas.
- 2) Acompañar con huevo revuelto.

Lunes

Snack 1



Garbanzos rostizados

Ingredientes

- Ajo y paprika en polvo al gusto
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 60 gramos de Garbanzo cocido

Procedimiento

1. Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva.
2. Hornear a 170 °C por 25 minutos.
3. Retirar del horno y agregar los condimentos.
4. Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.

Lunes

Comida



Pasta cremosa

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Pasta cocida
- 56 gramos de Queso mozzarella
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1/2 de taza de Puré de tomate enlatado

Procedimiento

1. Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.
3. Incorporar en un sartén la pasta, puré de tomate, aceite de oliva y queso tipo mozzarella vegano; cocinar hasta gratinar y servir.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- 1 pieza de Pan Tostado Integral
- 1 pieza de Jamón de pavo
- 2 rebanada de Tomate

Procedimiento

- Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 2 piezas de Galletas de arroz
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 18 gramos de Requesón promedio
- 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1/2 de pieza de Papa cocida

Procedimiento

- Cocer los huevos en agua, picarlos y mezclar en un bowl con la papa, la mayonesa y requesón. Condimentar al gusto.
- Colocar sobre las galletas de arroz.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 5 piezas de Galletas Habaneras
- 35 gramos de Atún fresco

Procedimiento

- Lavar y cortar los vegetales.
- En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
- En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con galletas habaneras.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- ▮ canela en polvo al gusto
- ▮ 1/2 cucharada sopera de queso crema
- ▮ 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías
- ▮ 1 cucharada cafetera de almendra fileteada
- ▮ 20 gramos de pera finamente picada

Procedimiento

1. Untar el queso crema sobre el pan.
2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

Martes

Comida



Ingredientes

- ▮ 1/3 pieza de Aguacate
- ▮ 1/2 taza de Arroz
- ▮ 3/4 taza de Fruta
- ▮ 1 pieza de Chile poblano
- ▮ 150 gramos de Carne molida

Procedimiento

1. Poner el chile en un comal, quemar la piel y pelarlo.
2. Guisar la carne molida con salsa roja casera.
3. Rellenar el chile con la carne molida y acompañar con arroz y aguacate.
4. Acompañar con fruta como postre.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- ▮ Cacao sin azúcar al gusto
- ▮ 1/2 pieza de Plátano congelado
- ▮ 30 gramos de Yogur griego sin azúcar

Procedimiento

1. Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.

Martes

Cena



Ingredientes

- | Salsa roja casera al gusto
- | 1/2 taza de Champiñones, cebolla, morrón
- | 1 pieza de Tostadas de nopal
- | 120 gramos de Milanesa de res y pollo

Procedimiento

1. Picar las milanesas en cuadros y cocinar a la plancha.
2. Agregar los vegetales y la salsa.
3. Acompañar con tostadas.

Discada

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- | 1 taza de Espinaca cruda picada
- | 1/2 de taza de Fruta picada
- | 4 cucharadas cafetera de Granola 0% Azúcar
- | 2 piezas de Clara de huevo
- | 5 disparos de un segundo Aceite en spray
- | 1 rebanada de Pechuga de pavo

Procedimiento

1. En un bowl mezclar el huevo con la pechuga de pavo picada y la espinaca.
2. Rociar un molde para cupcakes con aceite en spray.
3. Verter la mezcla de huevo en el molde.
4. Cocinar en el horno o air fryer a 350 °F o 180 °C por 15 min aprox. o hasta que estén dorados.
5. Acompañar con fruta permitida y granola.

Muffins de huevo y fruta con granola

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Tomate
- | 1/2 taza de Elote amarillo
- | 2 piezas de Nopal
- | 2 cucharada cafetera de Crema light
- | 70 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenas con queso panela y tomate.
2. Agregar elote y crema.

Nopal asado relleno de queso panela

Miércoles

Comida



Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 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
- 120 gramos de milanesa de pollo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.
2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada y aguacate.
3. Postre: melón picado.

Miércoles

Snack 2



Donas de manzana

Ingredientes

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

Miércoles

Cena



Nachos veganos

Ingredientes

- 30 gramos de Queso de soya
- 1 1/2 de pieza de Chile jalapeño
- 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- 20 gramos de Totopos de maíz horneados

Procedimiento

1. En un plato montar los totopos y coronar con todos los toppings.

Jueves	McMuffin Fit
Desayuno	
	Ingredientes 1 pieza Thin-Rounds Integral 100kcal 2 cucharada cafetera de Guacamole 1 rebanada de Jamón de pavo 1 pieza de Huevo Procedimiento - Preparar el huevo estilo revuelto. - Calentar el pan y el jamón. - Untar las rebanadas de pan con guacamole, rellenar con el huevo y jamón.

Jueves	Parfait de piña
Snack 1	
	Ingredientes 21 gramos de Piña picada 1 cucharada cafetera de Coco rallado 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage Procedimiento - Picar la piña. - Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).

Jueves	Picadillo fácil
Comida	
	Ingredientes 1/2 de pieza de Jitomate bola 90 gramos de Molida de res 170 gramos de Papa cocida 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 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.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- ▮ Cocoa sin azúcar al gusto
- ▮ 2 piezas de Almendras
- ▮ 3 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- ▮ 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Yogurt con chocolate y fresas

Jueves

Cena



Ingredientes

- ▮ 1 taza de Brocoli crudo
- ▮ 1 pieza de Zanahoria
- ▮ 1 cucharada cafetera de Aceite
- ▮ 26 gramos de Fettuccini crudo
- ▮ 52 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.

Fettuccini con verduras

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- ▮ 1/3 taza de Avena
- ▮ 1 pieza de Manzana
- ▮ 2 piezas de Claras de huevo
- ▮ 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Hacer pancakes con la mezcla.
3. Acompañar con miel de maple sin azúcar.

Hot cakes de manzana

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 2 piezas de Almendras
- 50 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

Yogurt con granola y almendras

Viernes

Comida



Ingredientes

- 2 piezas de Chile chipotle seco
- 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1/4 de taza de Chicharo cocido sin vaina
- 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 5 cucharadas sopera de Crema ácida
- 100 gramos de Filete de pescado
- 1/2 de taza de Fruta picada

Procedimiento

- Mezclar la crema con chile chipotle y servir sobre el filete de pescado a la plancha.
- Acompañar con arroz y verduras.

Pescado al chipotle con arroz y vegetales

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 2 piezas de Tortilla de nopal
- 21 gramos de Queso de soja

Procedimiento

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

Quesadillas veganas

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Lechuga
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 2 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y untar con frijoles.
2. Poner el queso espolvoreado por dentro.
3. Servir con lechuga, jitomate y aguacate.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 Vainilla y canela al gusto
- 1 rebanada de Pan integral
- 1/4 taza de Leche light
- 1 pieza de huevo
- 1/2 pieza Manzana verde golden
- 7 mitades de Corazón de nuez

Procedimiento

1. Picar la manzana en cubitos y mezclarla con canela. (Opcional: Agregar unas gotitas de limón).
2. Batir con un tenedor el huevo con leche, vainilla y canela.
3. Remojar la rebanada de pan en la mezcla de huevo por ambos lados.
4. Colocar en un sartén antiadherente y cocinar por ambos lados.
5. Rellenar con la manzana en cubitos y enrollar (Opcional: Puede cocer la manzana previamente si prefiere que sea suave).
6. Decorar por encima con la nuez picada.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de manzana roja
- 6 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- 8 piezas de almendras

Procedimiento

1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Sábado	Brochetas de camarón con mango		
Comida			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de Cebolla	1 1/2 taza de Arándano seco	1 taza de Pimiento rojo
	1 taza de Pimiento verde	1 pieza de Mango	1 taza de Acelgas
	1 cucharada cafetera de Aderezo (ranch o mil islas)	1 1/2 taza de Lechuga	80 gramos de Camarón
	90 gramos de Milanese de pollo		
Procedimiento			
1. Saltear todos los vegetales cortados en cubos medianos.			
2. Cocer los camarones y el pollo.			
3. Poner el mango en cubos a temperatura ambiente.			
4. Colocar los ingredientes en brochetas.			
5. Acompañar con una ensalada preparada con lechuga, acelgas, arándanos y aderezo.			

Sábado	Pasta con champiñón y queso panela		
Snack 2			
	Ingredientes		
	Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto	1/4 de taza de Champiñón crudo entero	1/2 pieza de Jitomate guaje
	1/2 taza de Pasta cocida	1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	20 gramos de Queso panela desmoronado
	Procedimiento		
	1. Cocer la pasta.		
	2. Saltear en un sartén el jitomate y el champiñón rebanados.		
	3. En un bowl mezclar la pasta con las verduras, agregar el queso panela y aceite de oliva.		
	4. Aderezar con vinagre balsámico, ajo picado y pimienta.		

Sábado	Claras de huevo en salsa		
Cena			
	Ingredientes		
	1 pieza de Jitomate bola	1/3 de pieza de Aguacate madiano	1 cucharada de servir de Frijol molido
	2 piezas de Tostada de nopal horneada	2 piezas de Clara de huevo	1/2 de cucharada cafetera de Aceite
	Procedimiento		
	1. Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción.		
	2. Acompañar con frijoles y aguacate.		

Domingo	Chilaquiles
Desayuno	
	Ingredientes 1/2 pieza de Tomate 1 pieza de clara de huevo 1 1/2 cucharada sopera de guacamole 3 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas 40 gramos de Queso panela light Procedimiento - Romper las tostadas en trozos. - Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner la clara de huevo y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela. - Acompañar con guacamole.

Domingo	Fast mix de zanahoria
Snack 1	
	Ingredientes - jugo de limón al gusto 1 taza de zanahoria rallada 1 taza de pepino 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso 4 piezas de pistache Procedimiento - Mezclar los ingredientes en un plato hondo. - Agregar jugo de limón al gusto.

Domingo	Atún sellado
Comida	
	Ingredientes 1 1/2 de taza de Lechuga 1/2 de pieza de Jitomate bola 165 gramos de Arroz cocido 100 gramos de Atún fresco 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento - Calienta un sartén con aceite a fuego medio. - Sellar el atún por los lados, el tiempo dependerá del grosor del atún y gusto de la persona (aproximadamente 2min por lado). - Acompañar con ensalada fresca y arroz.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de Calabaza
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 35 gramos de Queso panela
- 3 pieza de Habaneras

Procedimiento

1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.
2. Acompañar con galletas habaneras.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/4 de pieza de salchicha de pavo
- 1 pieza de huevo
- 1 rebanada pan integral
- 1 pieza de manzana

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.
2. Posteriormente agregar el huevo y condimentar al gusto.
3. Servir acompañado de pan tostado.
4. Postre: manzana.