

Lunes	Tacos de barbacoa light
Desayuno	
	Ingredientes 1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto 1 1/3 pieza de Aguacate 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas 1 180 gramos de Milanesa de res Procedimiento 1. Poner la milanesa en una vaporera. 2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente. 3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.

Lunes	Helado de chocolate
Snack 1	
	Ingredientes 1 Cacao sin azúcar al gusto 1 1/2 pieza de Plátano congelado 1 4 pieza de Almendras 1 50 gramos de Yogur griego sin azúcar Procedimiento 1. Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo. 2. Decorar con almendras.

Lunes	Rollos de bistec con verduras
Comida	
	Ingredientes 1 1 pieza de Calabacita 1 1 pieza Pimiento morrón 1 1 pieza de Papa al horno 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla 1 1 taza de Fruta picada 1 2 pieza de Tostadas de nopal 1 7 pieza de Almendras 1 240 gramos de Milanesa de res Procedimiento 1. Picar en tiritas delgadas los vegetales y rellenar las milanesas. 2. Hacer rollitos y sujetar con palillos. 3. Cocinar a la plancha. 4. Acompañar con papa al horno con mantequilla y tostadas. 5. Comer fruta y almendras de postre.

Lunes

Snack 2



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 Cocoa en polvo

Procedimiento

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

Lunes

Cena



Ingredientes

- ▮ 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.

Martes

Desayuno



Ingredientes

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

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 13 piezas de Almendras

Procedimiento

- Acompañar la barrita con almendras.

Martes

Comida



Ensalada veggie con arándanos y piña

Ingredientes

- 1/4 de taza de pimienta fresco
- 1/4 de taza de arándano seco
- 1/4 de taza de piña picada
- 1/3 de pieza de aguacate
- 2/3 de taza de edamames (soya cocida)
- 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- 1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado
- 2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida
- 2 tazas de espinaca cruda
- 2 piezas de limón
- 3 tazas de lechuga
- 3 tazas de lechuga

Procedimiento

- Cocer la quinoa en agua hirviendo durante 12 minutos.
- En un sartén, cocinar la piña por 5 minutos.
- En un plato hondo mezclar la quinoa con las espinacas, la lechuga, el pimienta, los edamames, los arándanos, la piña y el aguacate.
- Para la vinagreta, mezclar el jugo de limón, el aceite de oliva, el jengibre y una pizca de sal.
- Verter la vinagreta en la ensalada y agregar el cacahuete.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 13 piezas de Almendras

Procedimiento

- Acompañar la barrita con almendras.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1/2 pieza de Aguacate
- 1 taza de Espinacas
- 1 pieza de Tomate
- 4 piezas 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, tomate y encima el pollo desmenuzado.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de mezcla de verduras
- 2/3 pieza de Aguacate
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 piezas de Clara de huevo
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 11 gramos de Carne de res seca

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.
2. Servir en tacos con aguacate y frijoles.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 taza de Arroz cocido
- 120 gramos de Salmón
- 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Cocinar el salmón a fuego medio.
2. Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 taza de Lechuga picada
- 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado
- 2 piezas de Clara de huevo cocida
- 5 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.

Miércoles

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 3 piezas de Clara de huevo
- 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 taza de Uva
- 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

2. Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.
 3. Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.
 4. Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.
 5. Servir acompañado de jitomate.
- Postre: Uvas.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 4 piezas de Galletas de arroz
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 36 gramos de Requesón promedio
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 1/4 de taza de Uva

Procedimiento

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

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1 perejil finamente picado al gusto
- 1 1/2 pieza de lata de atún drenado
- 1 1 pieza de jitomate guaje
- 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 2 piezas de naranja

Procedimiento

1. Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.
2. Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.
3. Postre: naranja.

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1 150 gramos de Filete de res
- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 pieza de Papa cocida
- 1 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 1 taza de Uva verde
- 1 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda

Procedimiento

- 1) Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua.
- 2) En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate.
- 3) Preparar arroz cocido con zanahoria.

Jueves

Snack 2



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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 4 piezas de Galletas de arroz
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 36 gramos de Requesón promedio
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 1/4 de taza de Uva

Procedimiento

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

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado
- 1 40 gramos de Queso panela
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 2 piezas de Galletas de maíz horneadas sin grasa (salmas)
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Dorar los vegetales (jitomate, cebolla, etc.), agregar los champiñones. Opcional: Agregar chile serrano.
2. Acompañar con frijoles, queso y aguacate.

Viernes

Snack 1



Pan tostado con queso cottage y aguacate

Ingredientes

- ▮ 1 1/2 rebanada de Pan tostado
- ▮ 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- ▮ 3 cucharada sopera de Queso cottage

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Servir con queso cottage y aguacate.

Viernes

Comida



Fajitas de pollo con frijoles

Ingredientes

- ▮ 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto
- ▮ 2/3 de pieza de aguacate hass
- ▮ 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- ▮ 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- ▮ 1 taza de fruta picada
- ▮ 3 piezas de tortillas de maíz
- ▮ 120 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.
3. Postre: Fruta picada.

Viernes

Snack 2



Melón y almendras

Ingredientes

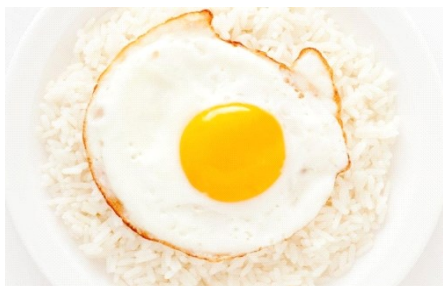
- ▮ 1 taza de Melón
- ▮ 15 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Viernes

Cena



Ingredientes

- ▮ 2/3 de taza de Arroz cocido
- ▮ 2 piezas de Clara de huevo
- ▮ 1 pieza de Huevo fresco
- ▮ 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocinar el huevo al gusto en un sartén.
2. Montar sobre arroz.

Arroz con huevo

Sábado

Desayuno



Ingredientes

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

Overnight oats con Durazno

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- ▮ 2/4 de taza de Yogur light
- ▮ 1/2 pieza de Mango de manila
- ▮ 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Rebanar o licuar la fruta.
2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

Yogurt con mango y almendras

Sábado	Tacos de carne
Comida	
	Ingredientes 4 cucharadas sobera de Guacamole 1 taza de Col cruda picada 1 pieza de Jitomate guaje o saladet 4 piezas de Tortilla de maíz 120 gramos de Milanesa de res 1 cucharada de servir de Frijol molido 1 1/2 de cucharada sobera de Crema ligera Procedimiento - Cortar la milanese en cubos y cocinar. - Rellenar las tortillas con la carne picada. - Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.

Sábado	Pan con crema de almendras y cacao
Snack 2	
	Ingredientes - cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto 1 rebanada de Pan integral 2 1/2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural) Procedimiento - Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar. - Untar sobre el pan tostado.

Sábado	Sopa Minestrone
Cena	
	Ingredientes 1/4 de taza de Mezcla de verduras 1/4 de taza de Jugo de tomate 1/2 de taza de Pasta cocida 1/2 de taza de Alubia cocida (chica o grande) 18 gramos de Queso parmesano 1 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 pieza de Naranja
- 3 piezas de Espárragos
- 3 hojas Lechuga romana
- 3 pieza de Guacamole
- 4 pieza de Tortillas delgadas
- 4 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

1. Lavar y cortar los espárragos.
2. Poner a dorar los espárragos, y agregar las claras de huevo.
3. Poner la hoja de lechuga como cama y agregar encima las claras de huevo con espárragos.
4. Acompañar con Guacamole y tortillas.
5. Postre: Naranja.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 2 cucharada cafetera de coco rallado
- 4 1/2 cucharadas soperas de 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

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de Ejotes
- 1/2 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Pimiento amarillo chico
- 1 pieza de Pimiento rojo chico
- 1 taza de Arroz
- 11/2 cucharada cafetera de Aceite
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

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.

Pollo con pimientos

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta congelada
- 12 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Helado de fruta natural

Domingo

Cena



Ingredientes

- Canela y vainilla al gusto
- 1/3 taza de Avena
- 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 7 pieza de Uva pasa sin azúcar
- 10 pieza de Corazón de nuez
- 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.

Avena pastel de zanahoria