

| Lunes | Hotcakes de avena |
|---|--|
| Desayuno | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de Avena en hojuelas1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar1 1 pieza de Clara de huevo1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 15 gramos de Carne molida de pavo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Licuar las hojuelas de avena y reservar.2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcacke por ambos lados.5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada. |

| Lunes | Galletas de manzana con avena |
|--|---|
| Snack 1 | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 taza de Avena1 1 pieza de Manzana hecha puré1 2 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar los ingredientes.2. Formar las galletas con la mezcla y hornear. |

| Lunes | Sopa de tortilla |
|---|---|
| Comida | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Chipotle sin azúcar al gusto1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Chayote1 1 cucharada sopera de Crema ácida1 2 pieza de Jitomate1 6 pieza de Tostadas de nopal1 150 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar los jitomates con suficiente agua y especias al gusto.2. Hervir en una olla.3. Agregar el chayote y pollo desmenuzado al caldo.4. Trozar las tostadas y agregar a la sopa junto con crema, aguacate y chipotle al gusto. |

Lunes

Melón y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

- Acompañar la fruta con almendras.

Lunes

Huevo en salsa verde

Cena



Ingredientes

- Salsa verde casera al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Claras de huevo
- 1 pieza de Huevo
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

- Preparar el huevo y agregar la salsa verde.
- Acompañar con tortillas, frijoles y aguacate.

Martes

Claras de huevo con salchicha

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Salchicha de pavo
- 2 pieza de Durazno
- 2 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal)

Procedimiento

- Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.
- Acompañar con tortillas.
- Postre: Durazno.

Martes

Galletas marías con yogurt

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galletas marías
- 1 5 piezas de Almendras
- 1 60 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

Martes

Bowl de salmón

Comida



Ingredientes

- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 164 gramos de Arroz cocido
- 1 90 gramos de Salmón
- 1 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 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.

Martes

Palomitas con dip

Snack 2



Ingredientes

- 1 18 gramos de Palomitas fat free
- 1 3 cucharadas soperas de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada soperas de Guacamole

Procedimiento

1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.
2. Servir con palomitas.

Martes

Quesadilla de queso panela con elote

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

Empalmes de frijol con queso

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1/2 taza de Lechuga
- 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

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

Miércoles

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.

| Miércoles | Pescado en salsa de aguacate | |
|---|---|---------------------------------|
| Comida | | |
| | | |
| Ingredientes | | |
| 1 Jugo de limón y especias al gusto | 1 1/3 pieza de Aguacate | 1 1 pieza de Papa al horno |
| 1 1 taza de Fruta | 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla | 1 2 taza de Espinacas, cilantro |
| 1 10 pieza de Almendras | 1 200 gramos de Filete de pescado | |
| Procedimiento | | |
| 1. Licuar las espinacas con cilantro, limón, especias y aguacate para crear la salsa. 2. Añadir agua si es necesario. 3. Cocinar el filete de pescado a la plancha y servir la salsa por encima. 4. Acompañar con papa al horno con mantequilla y fruta con almendras de postre. | | |

| Miércoles | Paleta de yogurth con granola | |
|--|--|-----------------------------------|
| Snack 2 | | |
| | | |
| Ingredientes | | |
| 1 Canela molida y vainilla al gusto | 1 1/2 taza de Leche de almendra | 1 1 cucharada cafetera de Granola |
| 1 5 piezas de Almendra triturada | 1 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 maderaCongelar por 4 horas o hasta que estén firmes. | | |

| Miércoles | Licudo de fresa con almendras | |
|--|--|------------------|
| Cena | | |
| | | |
| Ingredientes | | |
| 1 1 cucharada cafetera de Miel de abeja | 1 5 pieza de Almendras | 1 7 mitades Nuez |
| 1 9 piezas medianas Fresas | 1 11/2 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. | | |

Jueves

Yogurt con chocolate, cacahuete y manzana

Desayuno



Ingredientes

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

Jueves

Crema de brócoli

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de soya
- 1 2/3 de taza de Brócoli cocido
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto.
2. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).

Jueves

Milanesa de pollo con puré y ensalada

Comida



Ingredientes

- 1 105 gramos de Milanesa de pollo
- 1 1 pieza de Papa cocida
- 1 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.
 - 2) Hervir la papa en agua para preparar el puré.
 - 3) Preparar una ensalada con los vegetales.
- Postre: Fruta picada.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- | 38 gramos de Yogurt sin lácteos
- | 35 gramos de Mamey
- | 7 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Licuar el mamey con el yoghur hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Distribuye cacahuates en la base de tu vaso o bowl, agrega la mezcla de mamey y yoghur, maple sugar free* (opcional) y añade ralladura de naranja* encima (opcional).

Jueves

Cena



Ingredientes

- | 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- | 1 taza de Melón picado
- | 1 cucharada de servir de Frijol molido
- | 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- | 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)
- | 5 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Untar los frijoles.
3. Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.
4. Cortar el melón en cuadros y acompañar con almendras.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- | 1/3 taza de Avena
- | 1/2 lata de Yogurt griego sin azúcar
- | 1 taza de Fresas picadas
- | 2 piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Licuar la avena para crear harina.
2. Agregar las claras y condimentos al gusto, volver a licuar y dejar reposar.
3. Pasar la mezcla a un sartén antiadherente y hacer tortillas delgadas.
4. Rellenar con yogurt y fresas.

| Viernes | Piña colada |
|--|--|
| <p data-bbox="284 283 397 315">Snack 1</p>  | <p data-bbox="592 388 706 409">Ingredientes</p> <ul data-bbox="633 409 1477 546" style="list-style-type: none"><li data-bbox="633 409 917 462">1 2/3 de taza de Leche de coco sin azúcar Silk<li data-bbox="974 409 1136 462">1 40 gramos de Piña picada<li data-bbox="1209 409 1477 462">1 1 cucharada cafetera de Crema de coco natural<li data-bbox="633 493 917 546">1 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo <p data-bbox="592 577 722 598">Procedimiento</p> <ol data-bbox="592 598 1421 630" style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 598 1421 630">1. Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales). |

| Viernes | Picadillo con arroz |
|--|--|
| <p data-bbox="284 829 397 861">Comida</p>  | <p data-bbox="592 924 706 945">Ingredientes</p> <ul data-bbox="633 945 1510 1081" style="list-style-type: none"><li data-bbox="633 945 844 997">1 1 taza de Verduras<li data-bbox="885 945 1161 997">1 1 cucharada de servir de Arroz cocido<li data-bbox="1209 945 1485 997">1 3 cucharadas sopera de Guacamole<li data-bbox="633 1029 795 1081">1 90 gramos de Molida de res<li data-bbox="885 1029 1128 1081">1 1/2 de pieza de Papa cocida<li data-bbox="1209 1029 1510 1081">1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías <p data-bbox="592 1113 722 1134">Procedimiento</p> <ol data-bbox="592 1134 1128 1186" style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1134 1128 1165">1. Preparar la carne molida con las verduras y la papa<li data-bbox="592 1165 1128 1186">2. Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole |

| Viernes | Yogurt con granola y almendras |
|--|---|
| <p data-bbox="284 1375 397 1407">Snack 2</p>  | <p data-bbox="592 1533 706 1554">Ingredientes</p> <ul data-bbox="633 1554 1453 1606" style="list-style-type: none"><li data-bbox="633 1554 990 1606">1 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa<li data-bbox="1039 1554 1185 1606">1 2 piezas de Almendras<li data-bbox="1291 1554 1453 1606">1 50 gramos de Yogurt griego <p data-bbox="592 1638 722 1659">Procedimiento</p> <ol data-bbox="592 1659 925 1690" style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1659 925 1690">1. Mezclar todos los ingredientes. |

Viernes

Cena



Tostada de picadillo con verduras

Ingredientes

- 1 1/4 taza de Cebolla cruda
- 1 1/2 pieza de Zanahoria
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 2 piezas de Papa Cabray
- 2 piezas de Tostadas deshidratadas
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 40 gramos de Molida de res

Procedimiento

1. Lavar y cortar en cubos finos los vegetales.
2. En un sartén a fuego bajo poner a cocer la carne molida, después agregar los vegetales.
3. Servir el preparado a las tostadas y acompañar con guacamole.
4. Acompañar con papa cambray.

Sábado

Desayuno



Queso panela guisado

Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 60 gramos de Queso panela
- 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz
- 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.
2. Dejar hervir.
3. Acompañar con tortilla y guacamole.

Sábado

Snack 1



Snack de pepino con salmón

Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 30 gramos de Salmón
- 1/4 de cucharada sopera de Queso crema
- 3/4 de taza de Uva

Procedimiento

- 1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.
- 2) Acompañar con uvas.

Sábado

Comida



Pescado al horno

Ingredientes

- | 1/2 taza Cebolla rebanada
- | 1/2 taza de Arroz
- | 1 pieza de Calabacita
- | 1 taza de Verduras al vapor
- | 5 cucharada sopera de Crema light
- | 30 gramos de Queso Oaxaca light
- | 240 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. En un refractario, colocar el filete de pescado con cebolla y calabacita.
2. Condimentar al gusto, agregar la crema y queso.
3. Hornear por 30 minutos a 180°.
4. Servir acompañado de arroz y verduras al vapor.

Sábado

Snack 2



Chocolate, galletas marías con queso crema

Ingredientes

- | 1/2 cucharada sopera de Queso crema light
- | 1 taza de leche light
- | 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
- | 2 piezas de Galletas marías

Procedimiento

1. Mezclar la leche con el cacao.
2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

Sábado

Cena



Sopa de mariscos

Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1 taza de Verduras
- | 200 gramos de Camarón y/o pulpo cocido

Procedimiento

1. Cocinar los mariscos en agua con vegetales y condimentos.
2. Acompañar con aguacate.

Domingo

Desayuno



Claras de huevo, arroz, quinoa y pimiento

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pimiento
- 1 1 cucharada de servir de Arroz integral
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Claras de huevo
- 15 gramos de Quinoa

Procedimiento

1. Lavar y cortar el vegetal.
2. Poner a cocer el arroz y la quinoa en agua.
3. Una vez listo en un sartén agregar el aceite, las claras y los demás ingredientes.

Domingo

Snack 1



Quesadillas con jamón y espinacas

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla
- 1 1/2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 taza de Espinacas
- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 17.5 gramos de Queso Oaxaca rallado

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.
2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.
3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Domingo

Comida



Macarrones en salsa de tomate con atun

Ingredientes

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

Domingo

Snack 2



Sorbet de sandía

Ingredientes

- 1 Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto
- 3/4 cucharada sopera de Chía
- 1 taza de Sandía congelada
- 1 taza de Pepino congelado

Procedimiento

1. Licuar la sandía con pepino, jugo de limón, hielos y agua al gusto.
2. Espolvorear con las semillas de chía y Tajín.

Domingo

Cena



Tacos mexicanos

Ingredientes

- 1 1 taza de Uva
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1/2 de pieza de Jitomate
- 60 gramos de Molida de res

Procedimiento

1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.
 2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz.
- Postre: uvas.