

Lunes
Desayuno

Fruta con yogurt sin lácteos y nuez



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 6 cucharadas cafetera de Granola baja en grasa
- 1 4 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Lunes
Snack 1

Avena coco-requesón



Ingredientes

- 1 1 taza de Avena cocida
- 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 1 cucharada sopera de Coco rallado
- 1 11 mitades de Nuez

Procedimiento

1. Servir la avena y agregar requesón, coco, nuez, endulzante permitido y canela (opcional).

Lunes

Chile poblano relleno de quinoa con salsa de aguacate

Comida



Ingredientes

- 1 sal, pimienta y jugo de limón al gusto
- 1 1/3 de pieza de aguacate hass
- 1 1/2 taza de cebolla picada
- 1 1/2 pieza de papa picada
- 1 1 pieza de chile poblano
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- 1 1 pieza de diente de ajo
- 1 1 cucharada sopera de chile ancho picado
- 1 1 taza de champiñón crudo
- 1 1 taza de berenjena picada
- 1 2 cucharadas soperas de cilantro
- 1 2 cucharadas soperas de cilantro
- 1 2 cucharadas soperas de cilantro

Procedimiento

1. En un sartén cocinar por 10 minutos los vegetales con el aceite de oliva, agregar la quinoa, almendras, sal y pimienta al gusto.
2. Para la salsa, licuar el aguacate con jugo de limón al gusto, cilantro y una pizca de sal.
3. Rellenar los chiles desvenados sin piel con la mezcla del punto uno y servir sobre una cama de salsa de aguacate.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Leche de coco sin azúcar Silk
- 62 gramos de Piña picada
- 1 cucharada sopera de Crema de coco natural
- 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1/4 taza de cebolla picada
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 taza de espinacas
- 1 rebanada de pan integral
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1 taza de melón picado
- 4 piezas de claras de huevo
- 30 gramos de queso oaxaca light

Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.
2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso oaxaca light.
3. Servir con aguacate y pan integral Postre: melón picado.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de fruta picada
- 10 piezas de Almendras
- 150 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Martes

Snack 1



Brochetas de frutas con queso

Ingredientes

- 12 piezas de uva
- 12 piezas de Fresa mediana
- 36 gramos de queso mozzarella bajo en grasa

Procedimiento

- Desinfectar la fruta.
- En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.

Martes

Comida



Bowl Arroz con pollo y espinaca

Ingredientes

- 1/2 taza de Frijoles
- 1 taza de Arroz
- 2 taza de Espinaca
- 2 pieza de Tortillas delgaditas
- 3 cucharada cafetera de Aceite
- 3 cucharada sopera de Guacamole
- 180 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

- En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.
- Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.
- Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.
- Mezclar los Frijoles, con los demas ingredientes, acompañar con guacamole.

Martes

Snack 2



Pan con alfalfa

Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 taza de Germen de alfalfa
- 1 1/2 pieza de Rebanada de pan 45 kcal
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

- Untar el guacamole al pan integral, el queso y germen de alfalfa, disfruta.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 piezas de Pan Tostado
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 3 cucharada cafetera de Guacamole
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

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.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de Cebolla
- 1 taza de Flor de calabaza
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Naranja
- 6 piezas de Tortilla delgaditas
- 65 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Retirar el tallo, el pistilo y lavar las flores.
2. Agregar un poco de aceite al sartén y añadir la cebolla, dejar acitronar cuando cambie de color agregar la flor de calabaza.
3. Calentar las tortillas, agregar el queso y el preparado de flor.
4. Postre: Naranja

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 2 piezas de Naranja
- 17 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Miércoles

Comida



Tacos de carne

Ingredientes

- 1 4 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 1 taza de Col cruda picada
- 1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 1 5 piezas de Tortilla de maíz
- 1 150 gramos de Milanesa de res
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 2 cucharadas sopera de Crema ligera

Procedimiento

1. Cortar la milanesa en cubos y cocinar.
2. Rellenar las tortillas con la carne picada.
3. Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.

Miércoles

Snack 2



Plátano con crema de cacahuete

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 2 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Miércoles

Cena



Molletes ligeros

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 1 1/3 de taza de frijol molido
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 2 rebanadas de pan integral de 50 calorías
- 1 60 gramos de queso panela desmoronado

Procedimiento

1. Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.

Jueves	French toast y latte vegano
Desayuno	 Ingredientes 1 1/4 de taza de Leche de soya 2 cucharadas cafetera de Harina de trigo 1 1/2 de rebanada de Pan integral 2 disparos de un segundo Aceite en spray 20 gramos 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 1 T de leche de soya (agregar café opcional).

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

Jueves	Sopa de garbanzos y espinacas
Comida	 Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 1 pieza de diente de ajo 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza 2 piezas de Tomate guaje 2 tazas de caldo de verduras 2 tazas de garbanzo cocido 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva 4 tazas de espinaca cruda picada Procedimiento - En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore. - Una vez que estén dorados agregar el caldo de verduras, dejar 15 minutos o hasta que hierva, pasar a la licuadora y condimentar al gusto. - Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas. - Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 cucharada sopera de Queso crema

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas.
2. Acompañar con tostadas horneadas y zanahoria.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 1/2 pieza de Pan tostado
- 1 2 pieza de Huevo
- 1 15 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén cocinar el huevo y tomate.
2. En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

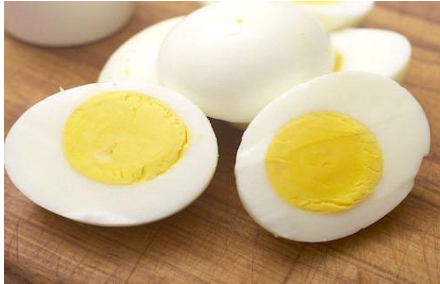
- 1 1 1/4 de taza de Leche de soya
- 1 1/2 de taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 de pieza de Durazno amarillo
- 1 26 gramos de Mantequilla de almendras

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).

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Brócoli cocido
- 1 1 pieza de Huevo cocido
- 2 rebanada de Pan integral 40 kcal
- 4 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Viernes

Comida



Espaguetis con berenjena y pollo

Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 1 taza de Berenjenas
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 1 taza de Zanahoria rayada
- 4 cucharada sopera de Guacamole
- 2 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 100 gramos de Espagueti integral
- 1 180 gramos de pechuga de pollo

Procedimiento

1. Lavar la berenjena, y cortarla en cuadritos.
2. Calentar en un sartén el aceite y rehogue la berenjena, agregue el ajo en polvo y siga rehogando.
3. 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.
4. Poner a cocer los espaguetis, escurrirlos y servirlos, agregar el preparado de berenjena y la zanahoria rayada encima.
5. Acompañar con Guacamole.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 4 cucharada sopera de Queson
- 5 pieza de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Salsa de chile
- 6 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 pieza de Clara de huevo
- 2 piezas de Huevo fresco
- 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.
3. Añadir el huevo y mezclar.
4. Acompañar con salsa y naranja.

Miguitas con huevo en salsa

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de Chicharos
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 rebanada de jamón de pavo
- 2 piezas de Huevo
- 4 piezas de Tostada de maíz o nopal horneada

Procedimiento

1. Cocinar el huevo estilo estrellado en una sartén antiadherente y posteriormente dorar el jamón.
2. Untar las tostadas con frijoles y poner encima el huevo y jamón.
3. Agregar los chicharos.

Huevos motuleños

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 3/4 de taza de Fruta picada
- 40 gramos de Queso fresco
- 2 1/2 de cucharada cafetera de Semilla de chía
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado

Procedimiento

1. Picar la fruta, acompañar con queso fresco, chía y amaranto.

Ensalada de frutas y queso

Sábado	Caldo de verduras con pollo
Comida 	Ingredientes 1/4 de taza de Arroz cocido 1 pieza de Calabacita alargada cruda 1 pieza de Tortilla de maíz 1/2 de pieza de Papa cocida 77.5 gramos de Aguacate madiano 1 taza de Zanahoria picada cruda 1 1/2 de taza de Melón 1/2 pieza de Chayote 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 3 cucharadas cafetera de Coco rallado Procedimiento 1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras. 2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz. 3. Acompañar con aguacate y tortilla. Postre: melón picado con coco rallado.

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 3 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural) Procedimiento 1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar. 2. Untar sobre el pan tostado.

Sábado	Sándwich de atún
Cena 	Ingredientes 82.5 gramos de Atún en agua drenado 1/2 de taza de Mezcla de verduras 2 cucharadas cafetera de Mayonesa 1 pieza de Naranja 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza. Procedimiento 1. Mezclar el atún con mayonesa, los vegetales y servir sobre los panes. Postre: Naranja.

Domingo	Tacos de requeson
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 de pieza de Aguacate hass 1 pieza de Jitomate 1 cucharada de servir de Frijol molido 4 cucharadas sopera de Requesón promedio 5 piezas de Tortilla de nopal 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada 1/2 de taza de Fruta picada Procedimiento 1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón. 2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas. 3. Acompañar con frijol molido. Postre: fruta picada.

Domingo	Melón y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 1 taza de Melón 21 pieza de Almendras Procedimiento 1. Acompañar la fruta con almendras.

Domingo	Pechuga de pollo con ensalada y puré de papa
Comida	
	Ingredientes 1/2 pieza de plátano 1 pieza de manzana 1 cucharada sopera de vinagreta 1 1/4 de pieza de papa 1 1/2 taza de ensalada mixta 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla 150 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento 1. En un sartén antiadherente cocinar la pechuga de pollo. 2. Preparar el puré de papa con la mantequilla. 3. Servir acompañado de ensalada con vinagreta. 4. Postre: Manzana y plátano picados.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 taza de mezcla de fruta picada
- 1 14 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

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de taza de Frijol molido
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.
2. Servir con guacamole.

Quesadillas con frijoles