

Lunes	Taquitos de huevo, pavo y espinaca	
Desayuno		
	Ingredientes 1 taza de Espinaca cruda picada 2 piezas de Tortilla de maíz 1 rebanada de Pechuga de pavo 1 pieza de Huevo fresco 2 piezas de Clara de huevo 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva 2 piezas de Naranja Procedimiento - En un sartén calentar el aceite. - Añadir la espinaca, el pavo y el huevo y dejar cocinar a fuego medio. - Calentar las tortillas y hacer taquitos. - Acompañar con naranja.	

Lunes	Jitomate relleno de atún	
Snack 1		
	Ingredientes - perejil finamente picado al gusto 1/2 pieza de lata de atún drenado 1 pieza de jitomate guaje 1 cucharada cafetera de mayonesa 2 piezas de naranja Procedimiento - Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara. - Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil. - Postre: naranja.	

Lunes	Pollo con pimientos	
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 2 cucharada cafetera de Aceite 135 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento - Cortar y lavar los pimientos y el pollo. - En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo. - En un sartén aparte poner a cocer el arroz. - Servir y acompañar con arroz, ejotes, y aguacate.	

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Manzana verde
- 4 cucharadas soperas de Requesón
- 8 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Procedimiento

1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Manzana con requesón y nuez de la india

Lunes

Cena



Ingredientes

- 2 rebanadas de Pan tostado
- 4 tazas de Champiñón crudo entero
- 1 pieza de Ajo
- 2 cucharadas sopera de Queso vegano unttable
- 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) En un sartén a fuego medio saltear los champiñones con el ajo.
- 2) Untar el queso sobre el pan tostado y colocar encima el champiñón preparado y unas hojitas de tomillo.

Toast de champiñón con queso vegano

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Clara de huevo
- 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)
- 3 tazas de Espinaca cruda picada
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1 taza de Papaya picada
- 5 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Cortar la espinaca en pedacitos.
 2. Integrar en un plato el huevo, la clara, las espinacas, condimentar al gusto y revolver.
 3. Remojar el pan en la mezcla.
 4. Colocar en un sartén y cocinar.
- Servir con rebanadas de jitomate y aguacate.
Postre: papaya y almendras.

Toast de espinaca

Martes

Snack 1



Ingredientes

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

Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Lima
- 90 gramos de Quinoa
- 180 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
- 2 cucharadas cafetera de Ajonjolí

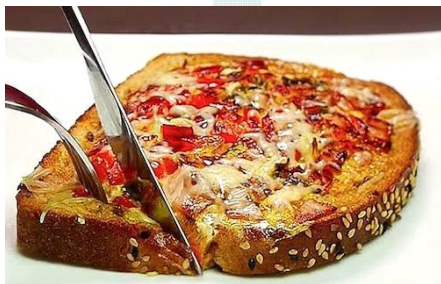
Procedimiento

1. Marinar el tofu en soya con aceite de oliva, lima, ajo y jengibre* (opcional).
2. Agregar el tofu y dejarlo marinar 30-60min en refrigeración.
3. Cocinar el tofu en un sartén antiadherente o en air fryer hasta que esté dorado.
4. Agregar en un bowl todos los ingredientes con la quinoa previamente cocida, sal y pimienta.

Ensalada de quinoa con tofu

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Pan integral 45 Kcal
- 3 Piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.
2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.
3. Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza, aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.
4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

Omlette en Pan

Martes

Cena



Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate bola
- 1/2 pieza de manzana
- 2 piezas de pan integral
- 2 piezas de Huevo entero

Procedimiento

1. Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.
2. Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.
3. Postre: manzana picada.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Clara de huevo
- 4 rebanada de Jamón de pavo
- 75 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Poner el jamón a la plancha a que dore un poco.
2. Utilizar el jamón como sustituto de tortilla, rellenar con panela y huevo revuelto.
3. Acompañar con aguacate.

Miércoles

Snack 1



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.

Miércoles	Ensalada de carne picada	
Comida		
		
Ingredientes		
1 taza de Cebolla	1 pieza de Papa	2 taza de Uvas
2 pieza de Tomate	3 tazas de Totopos	3 cucharada sopera de Crema lala light
6 tazas de Lechuga	175 gramos de Carne molida extra magra	
Procedimiento		
1. Lavar y cortar los vegetales al gusto En un sartén, cocinar la carne molida, una ves lista integrarla a los demás ingredientes.		
2. combinar la ensalada con los totopos.		
3. Postre: Uvas.		

Miércoles	Verduras con cacahuete	
Snack 2		
		
Ingredientes		
Limón al gusto	1/2 taza de Zanahoria	1 taza de Pepino
1 taza de Jícama	18 piezas de Cacahuete tostado sin sal	
Procedimiento		
1. Mezclar todos los ingredientes.		

Miércoles	Nopalitos con huevo	
Cena		
		
Ingredientes		
1/2 de taza de Nopal cocido	3 piezas de Clara de huevo	1 pieza de Huevo fresco
2 piezas de Tortilla de maíz	1 cucharada cafetera de Aceite	2 piezas de Naranja
Procedimiento		
1. En un sartén calentar el aceite.		
2. Añadir el nopal, el huevo y dejar cocinar a fuego medio.		
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.		
4. Acompañar con aguacate y naranja.		

Jueves	Tostadas de rajas	
Desayuno		
	Ingredientes 1 pieza de Chile poblano 3 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio 1 cucharada cafetera de Aceite 4 piezas de Tostada de maíz horneada 30 gramos de Pechuga sin piel deshebrada Procedimiento 1. Asar el chile poblano y cortar en rajas. 2. En un sartén calentar el aceite y añadir el chile y el pollo previamente cocido. 3. Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional). 4. Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.	

Jueves	Berenjenas con tomate y mozzarella	
Snack 1		
	Ingredientes 1/2 pieza de Papa 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva 1 pieza de Jitomate bola 22.5 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa 100 gramos de Berenjena Procedimiento 1. Cortar la berenjena, el tomate y la papa en rodajas. 2. Colocar en capas y espolvorear el queso por encima. 3. Untar la mezcla con aceite y sazonar con algunas hojitas de albahaca y ajo. 4. Hornear a 180 °C por 15 minutos.	

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 4 cucharada sopera de Guacamole 2 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva 100 gramos de Espagueti integral 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, escurrirlo y servirlos, agregar el preparado de berenjena y la zanahoria rayada encima. 5. Acompañar con Guacamole.	

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de manzana
- 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)
- 10 piezas de Almendras

Procedimiento

- Consumir el yogurt bien refrigerado, acompañar con almendras y manzana.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Avena en hojuelas
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 22.5 gramos de Carne molida de pavo

Procedimiento

- Licuar las hojuelas de avena y reservar.
- En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.
- Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcake por ambos lados.
- Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- Cacao sin azúcar, canela, vainilla al gusto
- 1/3 taza de Hojuelas de avena
- 1/2 pieza de Plátano
- 1 taza de Leche light o almendras sin azúcar
- 11 pieza de Almendras
- 50 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

- Poner en un sartén antiadherente las hojuelas de avena y dejar que tuesten un poco.
- Agregar las almendras picadas, cocoa, vainilla y canela al gusto.
- Revolver bien.
- Dejar enfriar y acompañar con leche, queso cottage y plátano.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- ▮ Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto
- ▮ 1/4 pieza de Aguacate
- ▮ 1/2 taza de Zanahoria rallada
- ▮ 1/2 taza de Mango
- ▮ 1 taza de Pepino
- ▮ 60 gramos de Atún fresco

Procedimiento

1. Picar el atún en cubitos, servir sobre las verduras y el mango con jugo de limón y salsa de soya.

Viernes

Comida



Ingredientes

- ▮ Chipotle sin azúcar, limón al gusto
- ▮ 1/3 pieza de Aguacate
- ▮ 1/2 taza de Zanahoria
- ▮ 1/2 taza de Arroz
- ▮ 1 taza de Pepino
- ▮ 1 pieza de Jitomate
- ▮ 2 taza de Mango picado
- ▮ 2 pieza de Tostadas de nopal
- ▮ 3 taza de Lechuga
- ▮ 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.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- ▮ Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto
- ▮ 3/4 cucharada sopera de Chía
- ▮ 1.25 taza de Pepino congelado
- ▮ 1 1/2 taza de Sandía congelada

Procedimiento

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

Viernes	Club sandwich
Cena 	Ingredientes 1 cucharada cafetera de Mayonesa 60 gramos de Milanesa de pollo 1/3 de pieza de Aguacate mediano 1 taza de Mezcla de verduras 1 rebanada de Jamón de pavo 1/2 de taza de Fruta picada 2 pieza de Pan integral 1/2 de pieza de Papa Procedimiento 1) Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanesa de pollo y el pan. 2) Acompañar con papitas rebanadas. Postre: fruta picada.

Sábado	Tostada francesa con manzana
Desayuno 	Ingredientes - Vainilla y canela al gusto 1 pieza de huevo 1/4 taza de Leche light 2 rebanadas de Pan integral 1/2 pieza Manzana verde golden 10 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 las rebanadas 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	Camote con queso
Snack 1 	Ingredientes 95 gramos de Camote cocido 35 gramos de Queso vegano unttable Procedimiento 1. Cocer el camote con tu método de cocción saludable preferido (hervido, al horno, asado, etc). 2. Montar el camote y coronar con queso vegano de tu preferencia, sal de ajo y finas hierbas* (opcional).

Sábado

Comida



Filete de pescado con verduras, papa y pasta

Ingredientes

- 1/2 pieza de papa mediana
- 1 taza de mezcla de verduras
- 1 taza de pasta integral cocida
- 1 pieza de manzana
- 2 cucharada sopera de salsa alfredo
- 2 cucharada cafetera de mantequilla
- 200 gramos de filete de pescado

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar el pescado y las verduras.
2. Cocer la pasta en agua y una vez que esté al dente agregar la salsa Alfredo.
3. Cocer la papa y untar la mantequilla encima.
4. Postre: manzana.

Sábado

Snack 2



Sweet rice cake

Ingredientes

- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 2 piezas de Galleta de arroz
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 2 cucharadas cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, mantequilla de maní y fresas al rice cake.

Sábado

Cena



Claras de huevo con salchicha

Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Durazno
- 2 pieza de Pan tostado
- 3 pieza de Claras de huevo
- 1 1/2 pieza de Salchicha de pavo

Procedimiento

1. Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.
2. Acompañar con pan tostado.
3. Postre: Durazno.

Domingo	Healthy Hash Browns	
Desayuno		
	Ingredientes	
	1 taza de Fruta picada 1 pieza de Huevo fresco	190 gramos de Papa de agua 8 disparos de un segundo Aceite en spray 3 piezas de Clara de huevo
Procedimiento		
1. Rallar la papa y exprimir el exceso de agua. 2. Mezclar la papa con el huevo y condimentar al gusto. 3. Formar tortitas de papa con la mezcla. 4. Cocinar hasta que estén doradas en un sartén previamente calentado con aceite o en air fryer. 5. Acompañar con fruta permitida.		

Domingo	Mini pizzas de frutas	
Snack 1		
	Ingredientes	
	1/2 taza de Fruta Picada 60 gramos de Queso panela	4 Piezas de Almendras 5 piezas de Galletas Marías
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.		

Domingo	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
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.		

Domingo

Snack 2



Quesadillas con jamón y espinacas

Ingredientes

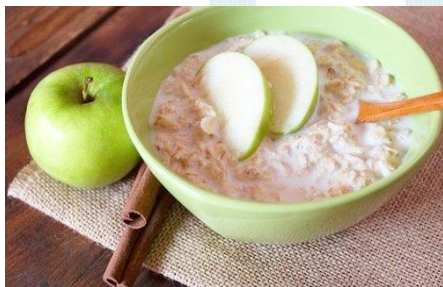
- 1/4 de taza de Cebolla
- 1 taza de Espinacas
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 25 gramos de Queso Oaxaca rallado

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

Cena



Avena pay de manzana

Ingredientes

- Canela y vainilla al gusto
- 2/3 taza de Avena
- 1 taza de Manzana verde
- 14 piezas de Mitades de corazón de nuez
- 75 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.
3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.