

Lunes	Miguitas con huevo en salsa
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Salsa de chile2 piezas de Huevo fresco6 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías3 disparos de un segundo Aceite en spray1 pieza de Clara de huevo1 pieza de Naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén calentar el aceite.Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.Añadir el huevo y mezclar.Acompañar con salsa y naranja.

Lunes	Galletas, manzana y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Manzana4 piezas de Galletas María14 piezas de Almendra Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Lunes	Vegan pesto pasta
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 1/2 de taza de Pasta cocida8 piezas de Jitomate cereza72 gramos de Queso parmesano36 gramos de Salsa pesto Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.En un sartén "dorar" los jitomates con el pesto vegano, agregar la pasta y servir con queso tipo parmesano vegano.

Lunes	Mug Cake Frutos Rojos
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 27 gramos de Blueberries1 1/4 de taza de Avena en hojuelas1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete1 2 piezas de Clara de huevo1 1/4 de taza de Frambuesa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Muele la avena para formar harina.2. En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, frutos, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.4. Agregar de topping crema de cacahuete.

Lunes	Hotcakes de avena
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 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 cucharada cafetera de Aceite1 22.5 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 hotcake por ambos lados.5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Martes	Huevo con papas
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 cucharada cafetera de Aceite1 1/2 de taza de Frijol promedio cocido1 3/4 de pieza de Papa cocida1 1 pieza de Huevo entero fresco1 1 pieza de Clara de huevo1 1/2 de taza de Mezcla de verduras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar la papa en cubitos.2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.4. Acompañamos con frijoles.

Martes

Garbanzos rostizados

Snack 1



Ingredientes

- 1 Ajo y paprika en polvo al gusto
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 100 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.

Martes

Poke bowl

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 1 taza de Arroz cocido
- 1 150 gramos de Atún fresco
- 1 3 cucharadas sopera de Queso crema
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 1/3 de taza de Camote cocido

Procedimiento

1. Cocer el atún con el método saludable de tu preferencia.
2. Montar en un bowl con todos los ingredientes.

Martes

Toronja con almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 pieza de Toronja
- 1 1 taza de Pepino picado
- 1 3 cucharada sopera de Queso cottage
- 1 10 pieza de Almendras

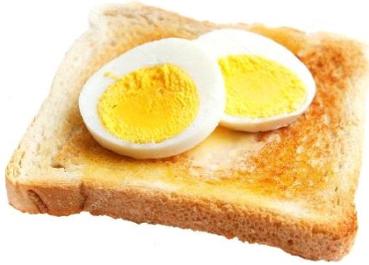
Procedimiento

1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Martes

Pan con huevo duro y queso panela

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto
- 1 1/2 rebanada de pan integral
- 1 pieza de huevo duro
- 60 gramos de queso panela
- 1 pieza de manzana

Procedimiento

- Hervir el huevo.
- Colocar sobre el pan tostado acompañado de queso panela.
- Servir acompañado de ensalada de verduras.
- Postre: manzana.

Miércoles

Hot cakes de manzana

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 taza de Avena
- 2 pieza de Claras de huevo
- 1/2 taza de Yogurt griego sin azúcar
- 10 pieza de Almendras
- 1 pieza de Manzana

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes.
- Hacer pancakes con la mezcla.
- Acompañar con miel de maple sin azúcar y yogurt por encima.

Miércoles

Dos quesos con mango

Snack 1



Ingredientes

- 1/3 de taza de Mango picado
- 4 cucharadas soperas de Queso cottage
- 1 pieza de Pan integral
- 1 cucharada sopera de Queso crema

Procedimiento

- Untar el queso crema en el pan tostado, agregar encima la fruta y el queso cottage.

Miércoles	Chop suey
Comida	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 salsa de soya al gusto1 1/2 taza de elote amarillo desgranado2 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados1 diente de ajo picado al gusto1 cucharada sopera de aceite de oliva1/3 de taza de germen de soya1 1/2 taza de garbanzo cocido
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">1. Sofreír en un sartén el aceite de oliva con la cebolla y el ajo.2. Cuando la cebolla se vuelva translúcida agregar el resto de los ingredientes.3. Agregar la salsa de soya con un poco de agua y tapar durante 8 minutos.

Miércoles	Postre de melón
Snack 2	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Melón14 piezas de Cacahuete1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado3 cucharadas sopera de Queso cottage
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">1. Picar el melón.2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).

Miércoles	Taquitos de huevo con jamón
Cena	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de verduras2 rebanadas de Jamón de pavo1 1/4 de taza de salsa casera sin aceite3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una2 pieza de huevo3 piezas de guayaba
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.3. Postre: Guayaba.

Jueves	Quesadillas griegas		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1 Especias italianas al gusto	1 1/2 pieza de Ajo picado	1 1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas
	1 1 taza de Espinacas crudas	1 2 piezas de Tortilla de harina integral	1 2 cucharadas soperas de Yogurt griego
	1 30 gramos de Queso mozzarella light		
	Procedimiento		
	1. En un sartén de teflón cocinar el ajo con las espinacas y el tomate.		
	2. Una vez que estén cocidos los vegetales agregar el queso mozzarella.		
	3. Formar las quesadillas y cortar por la mitad.		
	4. Servir acompañadas de un dip natural de yogurt griego con especias.		

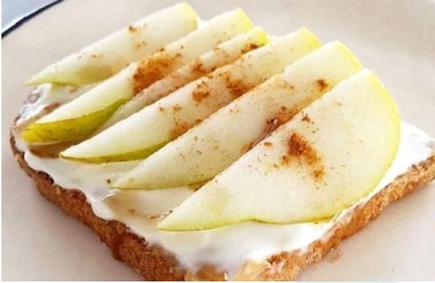
Jueves	Snack con galletas habaneras		
Snack 1			
	Ingredientes		
	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 1/4 taza de Pepino	1 6 pieza de Galletas habaneras
	Procedimiento		
	1. Crear un dip de aguacate con pepino.		
	2. Acompañar con galletas.		

Jueves	Muslos de pollo con zanahoria y papa		
Comida			
	Ingredientes		
	1 1/2 de pieza de Jitomate bola	1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda	1 200 gramos de Papa cocida
	1 3/4 de taza de Arroz cocido	1 3 piezas de Muslo de pollo crudo sin piel	1 2 cucharadas cafetera de Aceite
	Procedimiento		
	1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.		
	2. Añadir aceite a un sartén grande a fuego medio y agregar el pollo.		
	3. Condimentar al gusto con ingredientes permitidos. Sellar el pollo por ambos lados.		
	4. Una vez sellado agregar el jitomate licuado y tapar hasta que esté bien cocido.		
	5. Añadir papa y zanahoria previamente cocida.		
	5. Acompañar con arroz.		

Jueves

Pan con queso crema, pera y canela

Snack 2



Ingredientes

- 1 canela en polvo al gusto
- 1 1/2 cucharada sopera de queso crema
- 1 1 pieza de pan tostado integral
- 2 cucharadas cafeteras de almendra fileteada
- 1 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.

Jueves

Molletes con huevo

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1 1/2 pieza de jitomate
- 1 2/3 de pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 2 pieza de Pan integral 45 kcal
- 1 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Cocinar las claras como huevo revuelto.
2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).
3. Por último, poner encima el aguacate.
4. Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.

Viernes

Cereal con leche

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 taza de Cereal Multigrain Flakes
- 1 1 1/2 taza de Leche light
- 1 3 cucharada cafetera de almendra fileteada

Procedimiento

1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Viernes

Jícama, zanahoria y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de jícama
- 15 piezas almendras

Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

Viernes

Salsa de queso con calabaza

Comida



Ingredientes

- 1/2 pieza de Papa
- 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1/2 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Calabaza
- 1 taza de Frijol Cocido
- 1 cucharada cafetera de Comino
- 1 pieza de Mandarina
- 1 pieza de Tostada deshidratada
- 2 piezas de Tomate
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 120 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. cocer los tomates en agua, una vez que esta hirviendo ponerlo a licuar y agregar comino, sal y ajo.
2. cortar el queso y la calabaza en cubos ponerlos en sartén y agregar el tomate previamente licuada acompañar con los frijoles, papa, tostada deshidratada y aguacate.
3. postre: Mandarina.

Viernes

Energy balls

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 cucharada cafetera de Cocola en polvo

Procedimiento

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

Viernes

Overnight oats con Durazno

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa
- 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.

Sábado

Huevo con machacado

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 Tortilla de maiz
- 2 piezas de Clara de huevo
- 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.

Sábado

Pan con alfalfa

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sábado

Comida



Platon de quinoa con pollo

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Tomate
- 2 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 6 Hojas de Lechuga romana
- 100 gramos de Quinoa
- 200 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar la quinoa.
2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
3. Integrar los ingredientes en un platón.

Sábado

Snack 2



Huevo duro con jitomate

Ingredientes

- 1 1 pieza de Guayaba
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 3/4 de pieza de Huevo cocido
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Tostada de maíz horneada

Procedimiento

- 1) Hervir el huevo por 10 minutos.
- 2) Hacer una salsa con el tomate.
- 3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa.
- 4) Partir por la mitad el huevo cocido.
- 5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.

Sábado

Cena



Chayote relleno de jamón y queso

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Chayote
- 1 1 pieza de Jitomate picado
- 1 1 taza de Espinacas
- 4 rebanada de Jamón de pavo
- 80 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Hervir u hornear el chayote.
2. Mezclar el resto de los ingredientes y servir sobre el chayote.

Domingo

Huevo con machacado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de mezcla de verduras
- 2/3 pieza de Aguacate
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 piezas de Tortilla de maiz
- 2 piezas de Clara de huevo
- 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.

Domingo

Pudín de chía con fruta

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Yogurt light
- 1 taza de Fruta picada
- 1 cucharada sopera de Chía

Procedimiento

1. Hidratar las semillas de chía con agua.
2. Servir con fruta picada y yogurt.
3. * Recuerda tomar suficiente agua durante el día.

Domingo

Bowl de salmón

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 235 gramos de Arroz cocido
- 150 gramos de Salmón
- 2 cucharadas sopera 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.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Naranja
- 1 17 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Naranjas y almendras

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Lechuga
- 1 60 gramos de Milanesa de res
- 1 1 pieza de Mandarina
- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 1 cucharada sopera de Crema ácida

Procedimiento

1. Cocinar la carne en un sartén con aceite.
2. Picar la carne y montar tostadas junto con la verdura picada.
3. Acompañar con una mandarina.

Tostadas de res