

Lunes	Claras de huevo en salsa
Desayuno 	Ingredientes 1 pieza de Jitomate bola 1/3 de pieza de Aguacate madiano 54 gramos de Frijol molido 3 piezas de Tostada de nopal horneada 4 piezas de Clara de huevo 1 cucharada cafetera de Aceite Procedimiento - Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción. - Acompañar con frijoles y aguacate.

Lunes	Tostadas con Hummus
Snack 1 	Ingredientes 5 pieza de Tostadas Susalia 5 cucharada sopera de Hummus Procedimiento - Sirva el hummus sobre las tostadas. *Se puede acompañar con pico de gallo.

Lunes	Hot Dog Vegano
Comida 	Ingredientes 2 piezas de Pan de hot dog 3 1/2 de pieza de Salchicha vegetariana 1 cucharada cafetera de Mayonesa vegana 2 cucharadas sopera de Salsa catsup 1 pieza de Jitomate bola 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada 3 piezas de Chile jalapeño Procedimiento - Calentar las salchichas veganas y armar hot dog con el pan vegano, verduras, mayonesa vegana, catsup y mostaza* (opcional).

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 1/2 piezas de Pan tostado
- 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 pieza de Tortilla de harina integral
- 2 piezas de Clara de huevo
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 55 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Preparar el huevo con jamón y pico de gallo.
2. Calentar la tortilla, agregar el huevo, aguacate y queso.
3. Enrollar.

Martes

Desayuno

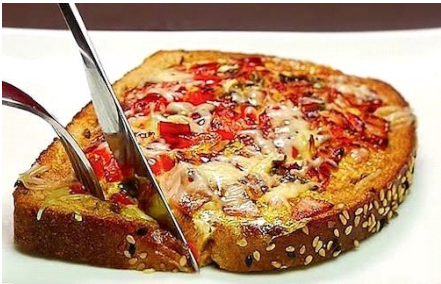


Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Espinacas
- 1 pieza de Jitomate
- 2 piezas de Claras de huevo
- 3 piezas de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 90 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar las claras al gusto.
2. Rellenar las quesadillas con espinacas, aguacate, jitomate y huevo.

Martes	Omellete en Pan
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 pieza de Pimiento rojo 1 cucharada cafetera de Aceite 2 pieza de Pan integral 45 Kcal 3 Piezas de Claras de huevo Procedimiento - Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza. - Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto. - Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza, aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan. - Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

Martes	Vegan pesto pasta
Comida	
	Ingredientes 2 tazas de Pasta cocida 54 gramos de Queso parmesano 36 gramos de Salsa pesto 8 piezas de Jitomate cereza Procedimiento - 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.

Martes	Huevo cocido y brócoli
Snack 2	
	Ingredientes 1/2 taza de Brócoli cocido 1 pieza de Huevo cocido 2 rebanada de Pan integral 40 kcal 4 pieza de Almendras Procedimiento - Consumir frescos.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla morada
- 1 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 4 pieza de Tomate cherry
- 60 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

1. Coloca sobre cada pan pita una base de Queso Oaxaca y calentar en el sartén.
2. Sobre la base del queso colocar el guacamole tratando de cubrir toda el área, encima el tomate y cebolla.

Pizza Vegetariana

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Espinacas crudas
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 3 rebanadas de Pan integral
- 3 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. Cocinar las claras de huevo con jamón.
2. Colocar sobre el pan.
3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto

Procedimiento

1. Disfruta de un snack saludable.

Mason jar

Miércoles	Milanesa de pollo con arroz								
Comida									
	Ingredientes <table border="0"> <tr> <td>1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td>1 1 taza de Arroz</td> <td>2 taza de Verduras al gusto</td> </tr> <tr> <td>3 cucharada sopera de Aderezo light</td> <td>195 gramos de Milanesa de pollo</td> <td></td> </tr> </table> Procedimiento 1. Cocinar la milanesa a la plancha. 2. Acompañar con arroz y verduras.			1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 taza de Arroz	2 taza de Verduras al gusto	3 cucharada sopera de Aderezo light	195 gramos de Milanesa de pollo	
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 taza de Arroz	2 taza de Verduras al gusto							
3 cucharada sopera de Aderezo light	195 gramos de Milanesa de pollo								

Miércoles	Helado de chocolate								
Snack 2									
	Ingredientes <table border="0"> <tr> <td>Cacao sin azúcar al gusto</td> <td>1/2 pieza de Plátano congelado</td> <td>4 pieza de Almendras</td> </tr> <tr> <td>50 gramos de Yogur griego sin azúcar</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> Procedimiento 1. Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo. 2. Decorar con almendras.			Cacao sin azúcar al gusto	1/2 pieza de Plátano congelado	4 pieza de Almendras	50 gramos de Yogur griego sin azúcar		
Cacao sin azúcar al gusto	1/2 pieza de Plátano congelado	4 pieza de Almendras							
50 gramos de Yogur griego sin azúcar									

Miércoles	Tostada francesa con manzana								
Cena									
	Ingredientes <table border="0"> <tr> <td>Vainilla y canela al gusto</td> <td>1/4 taza de Leche light</td> <td>1/2 pieza Manzana verde golden</td> </tr> <tr> <td>1 pieza de huevo</td> <td>2 rebanadas de Pan integral</td> <td>10 mitades de Corazón de nuez</td> </tr> </table> 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.			Vainilla y canela al gusto	1/4 taza de Leche light	1/2 pieza Manzana verde golden	1 pieza de huevo	2 rebanadas de Pan integral	10 mitades de Corazón de nuez
Vainilla y canela al gusto	1/4 taza de Leche light	1/2 pieza Manzana verde golden							
1 pieza de huevo	2 rebanadas de Pan integral	10 mitades de Corazón de nuez							

Jueves	Omelette con acelgas y jitomate
Desayuno	
	Ingredientes 1/4 de pieza de Jitomate 1/2 de taza de Acelga cruda 1 pieza de Naranja 2 piezas de Tortilla de maíz 2 piezas de Clara de huevo 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva 1 pieza de Huevo entero fresco Procedimiento - En un sartén calentar el aceite. - Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén. - Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar. - Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

Jueves	Bocaditos de brocoli
Snack 1	
	Ingredientes 1 taza de Brocoli 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla 4 pieza de Galletas Habaneras 40 gramos de Queso panela Procedimiento - Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla. - Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.

Jueves	Tallarines con vegetales
Comida	
	Ingredientes - salsa teriyaki al gusto 1/2 taza de zanahoria 1/2 pieza de Calabacita 1/2 taza de champiñón cocido 1 2/3 de taza de Tallarin cocido 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva 160 gramos de tofu Procedimiento - Cortar los vegetales y saltear en un sartén con aceite de oliva. - En una olla a parte, cocinar la pasta con agua hasta que tenga una consistencia al dente. - Mezclar los vegetales y tallarines en la olla, agregar el tofu y la salsa teriyaki.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 33 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.
2. Agregar aguacate.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 4 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 5 piezas de Tortilla de nopal
- 1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 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.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 Chile ancho y especias al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 pieza de Claras de huevo
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1 1/2 taza de Champiñones crudos
- 1 3 piezas de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 40 gramos de Queso panela light
- 1 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Picar finamente los champiñones y guisar con chile ancho y especias.
2. Dejar que seque bien.
3. Agregar el huevo y revolver.
4. Acompañar con tortillas, frijoles, panela y aguacate.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 15 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa
- 1 100 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.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1 pieza de Tomate
- 1 1 pieza de Aguacate
- 1 2 pieza de Tortillas delgaditas
- 1 3 cucharada de servir de Frijoles
- 1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Cocer los frijoles ponerlos en un bowl e integrar los demás ingredientes.
2. Acompañar con tortillas delgaditas.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 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 acitrionar cuando cambie de color agregar la flor de calabaza.
3. Calentar las tortillas, agregar el queso y el preparado de flor.
4. Postre: Naranja .

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Zanahoria
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 taza de Brocoli
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Tostada deshidratada
- 3 piezas de Espárragos
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 80 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. En una vaporera cocinar la papa, zanahoria, brócoli y los espárragos En un sartén aparte poner a cocer el pollo.
2. En un bowl agregar la cucharada cafetera de mantequilla y agregar los vegetales junto con el pollo.
3. Acompañar con Tostadas deshidratadas.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 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, frutos y coco rallado al rice cake.

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 135 gramos de Papa cocida
- 3/4 de taza de Arroz cocido
- 150 gramos de Carne de res (promedio)
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.
2. Cocinar en un sartén con aceite la carne, agregar el jitomate licuado y dejar reducir.
3. Añadir la papa previamente cocida.
4. Servir con arroz.

Sábado

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sábado

Cena



Ingredientes

- Pico de gallo al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 cucharada de servir de Frijoles
- 2 pieza de Huevo
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar el huevo con pico de gallo.
2. Acompañar con tortillas, frijoles y aguacate.

Domingo

Desayuno



Burritos de huevo y champiñones

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Champiñones
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 8 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Preparar las claras revueltas con los champiñones y jitomate.
2. Servir con las tortillas y enrollar los taquitos.
3. Acompañar con aguacate y fruta como postre.

Domingo

Snack 1



Dos quesos con mango

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Domingo

Comida



Ensalada de coditos

Ingredientes

- 1 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 2 tazas de Pasta de codito
- 1 5 rebanadas de Jamón de pavo
- 1 4 cucharadas sopera de Crema ácida
- 1 80 gramos de Queso panela
- 1 1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

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
- 2/3 taza de Avena
- 1 taza de Manzana verde
- 14 pieza 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.

Avena pay de manzana