

| Lunes | Taquitos de deshebrada |
|---|---|
| Desayuno | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de verduras al gusto1/4 de taza de salsa casera4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías60 gramos de Carne para deshebrar Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.Preparar los taquitos con las tortillas.Acompañar con salsa casera sin aceite. |

| Lunes | Helado de fruta natural |
|--|--|
| Snack 1 | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Fruta congelada7 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua. |

| Lunes | Sopa de garbanzos y espinacas |
|---|--|
| Comida | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate1 pieza de diente de ajo1 cucharada cafetera de aceite de oliva1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza1 1/2 taza de garbanzo cocido2 piezas de Tomate guaje2 tazas de caldo de verduras2 tazas de espinaca cruda picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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. |

| Lunes | Oat milk latte + fruta |
|---|--|
| Snack 2 | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Leche de avena1 1/2 de taza de Café negro1 1/4 de taza de Fruta picada1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).2. Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.3. Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete. |

| Lunes | Tostadas veganas |
|--|--|
| Cena | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 30 gramos de Queso de soya1 3/4 de taza de Lechuga1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido1 2 piezas de Tostada de maíz horneada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Untar frijoles a las tostadas y coronar con lechuga y queso vegano. |

| Martes | Hotcakes de avena |
|---|---|
| Desayuno | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Avena en hojuelas1 1 pieza de Clara de huevo1 1 cucharada cafetera de Aceite1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple1 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.3) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcacke por ambos lados.4) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada. |

Martes

Zanahoria baby con hummus de chipotle

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 1 4 piezas de Zanahoria baby
- 1 12 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.
2. Acompañar con cacahuete.

Martes

Pechuga de pollo con arroz y verduras

Comida



Ingredientes

- 1 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 3/4 taza de Arroz cocido
- 1 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de canola

Procedimiento

1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha.
2. Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

Martes

Quesadilla con aguacate

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 22.5 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.

Martes

Quesadilla en tortilla de nopal

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Naranja
- 4 pieza de Tortilla de nopal
- 60 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una ves listas, agregar el aguacate.
2. Postre: 1 Naranja.

Miércoles

Picadillo veggie

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de Zanahoria picada
- 1/2 taza de Pimiento morrón
- 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)
- 1 taza de Espinaca cruda
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 cucharada sopera de guacamole
- 1 1/2 taza de Champiñón rebanado
- 5 piezas de Papa de cambray

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes para la salsa de tomate y verterla en un sartén con aceite de oliva.
2. Picar las verduras y agregarlas cuando la salsa esté a punto de ebullición.
3. Servir con guacamole.

Miércoles

Avena coco-requesón

Snack 1



Ingredientes

- 123 gramos de Avena cocida
- 31 gramos de Requesón promedio
- 1 cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

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

Miércoles

Ensalada con pollo a la plancha

Comida



Ingredientes

- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 60 gramos de Quinoa
- 1 1 1/2 de taza de Lechuga
- 1 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar

Procedimiento

- 1) Mezclar la lechuga con el pollo en cuadritos, las verduras, quinoa y el aguacate.
- 2) Agregar aderezo.

Miércoles

Postre de melón

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Melón
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 1 7 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Picar el melón.
2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).

Miércoles

Pizza de papa

Cena



Ingredientes

- 1 3/4 pieza de Papa rallada
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 1/4 de cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 28 gramos de Queso Mozzarella cero grasa

Procedimiento

1. Hacer una salsa con jitomate, ajo y orégano.
2. Rallar la papa y poner en un sartén, compactándola para crear la base.
3. Cocinar por los dos lados y cuando esté lista, agregamos la salsa y los ingredientes por encima.

| Jueves | Huarache de nopal con frijoles |
|----------|---|
| Desayuno | |
| | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada de servir de Frijoles1 cucharada sopera de crema2 piezas de Papa de galeana30 gramos de Queso panela2 piezas de Nopal Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Asar los Nopales en comal.Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.Acompañar con papa de galeana. |

| Jueves | Mug-Cake |
|---------|--|
| Snack 1 | |
| | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto1/4 pieza de Plátano maduro18 gramos de Avena1 pieza de Clara de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En una taza, machacar el plátano con un tenedor.Agregar la clara, avena y condimentos al gusto.Mezclar bien.Meter al microondas por 2 o 3 minutos. |

| Jueves | Muslos de pollo con zanahoria y papa |
|--------|--|
| Comida | |
| | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de pieza de Jitomate bola1/4 de taza de Zanahoria picada cruda100 gramos de Papa cocida1/2 de taza de Arroz cocido1 1/2 de pieza de Muslo de pollo crudo sin piel1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Moler el jitomate previamente cocido con agua.Añadir aceite a un sartén grande a fuego medio y agregar el pollo.Condimentar al gusto con ingredientes permitidos. Sellar el pollo por ambos lados.Una vez sellado agregar el jitomate licuado y tapar hasta que esté bien cocido.Añadir papa y zanahoria previamente cocida.Acompañar con arroz. |

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras
- 1 1/2 de taza de Café negro
- 1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).
- Servir en un vaso; acompañar con fresas.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 35 gramos de Totopos de maíz horneados
- 1 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 37.5 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada
- 1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco
- 1 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.
- Cocer el pollo en agua y desmenuzar.
- Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 2 cucharadas sopera de Quesón promedio
- 1 3 piezas de Tortilla de nopal

Procedimiento

- Calentar las tortillas en el comal y agregar el quesón.
- Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.
- Acompañar con frijol molido.

Viernes

Snack 1



Sopa de betabel

Ingredientes

- 1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- 1 1/4 de taza de Leche de soya
- 1 1/3 de pieza de Betabel crudo
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana

Procedimiento

1. Cocer el betabel en agua.
2. Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto (añadir agua de ser necesario).
2. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).

Viernes

Comida



Crema de zanahoria y pollo

Ingredientes

- 1 sazónador de pollo al gusto
- 1 1/4 de taza de cebolla
- 1 1/2 taza de leche light o vegetal
- 1 1/2 taza de caldo de pollo
- 1 3/4 de taza de papa
- 1 1 taza de zanahoria
- 1 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 1 cucharada sopera de crema light
- 1 1 taza de pimienta morrón y cebolla
- 1 1 pieza de tortilla
- 1 100 gramos de milanesa de pollo

Procedimiento

1. Crema de zanahoria: Picar todas las verduras y poner a hervir en una olla.
2. Una vez que estén cocidas, licuar con el caldo de pollo y la leche.
3. Hervir nuevamente, agregar la mantequilla y sazónador de pollo al gusto.
4. Servir con crema ligera.
5. Fajitas de pollo: Picar el pimienta y la cebolla en tiras y colocar en un sartén antiadherente.
6. Agregar la milanesa de pollo en tiras.
7. Sazonar con pimienta.
8. Acompañar con tortilla.

Viernes

Snack 2



Pan con queso crema, pera y canela

Ingredientes

- 1 canela en polvo al gusto
- 1 1/2 cucharada sopera de queso crema
- 1 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías
- 1 1 cucharada cafetera 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.

Viernes

Burrito Tex-Mex

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 1 pieza de Tortilla de harina integral
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 25 gramos de Queso panela light

Procedimiento

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

Sábado

Enfrijoladas

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite
- 1 1 1/2 cucharadas soperas de aguacate
- 1 3 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- 1 40 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.
2. Acompañar con aguacate.

Sábado

Jícama, zanahoria y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de jícama
- 1 1 taza de zanahoria
- 1 5 piezas almendras

Procedimiento

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

| | |
|---|--|
| Sábado | Pechuga de pollo con ensalada y puré de papa |
| Comida | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de ensalada mixta 1/2 cucharada sopera de vinagreta 1 pieza de papa 1 pieza de manzana 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla 120 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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. |

| | |
|--|---|
| Sábado | Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo |
| Snack 2 | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1/2 de taza de Uva 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa 40 gramos de Pierna de cerdo 1/4 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.3) Servir acompañado de uvas. |

| | |
|---|---|
| Sábado | Milanesa de res con verduras y arroz |
| Cena | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1/4 taza de Arroz 1 taza de Verduras 105 gramos de Milanesa de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar la milanesa a la plancha y acompañar con verduras y arroz. |

| Domingo | Granola-Yogurt Bowl | | | |
|---|--|--|--|--|
| <p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p>  | <p data-bbox="597 430 711 451">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 453 841 506">1 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos</td><td data-bbox="878 453 1219 506">1 1 cucharada sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas</td><td data-bbox="1263 453 1511 506">1 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas</td></tr></table> <p data-bbox="597 535 727 556">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 558 1036 579">1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl. | 1 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos | 1 1 cucharada sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas | 1 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas |
| 1 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos | 1 1 cucharada sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas | 1 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas | | |

| Domingo | Palomitas con dip | | | |
|---|---|-----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| <p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p>  | <p data-bbox="597 968 711 989">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 991 841 1043">1 13 gramos de Palomitas fat free</td><td data-bbox="878 991 1219 1043">1 32 gramos de Requesón promedio</td><td data-bbox="1263 991 1511 1043">1 1 cucharada sopera de Guacamole</td></tr></table> <p data-bbox="597 1073 727 1094">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1096 1122 1117">1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.<li data-bbox="597 1119 829 1140">2. Servir con palomitas. | 1 13 gramos de Palomitas fat free | 1 32 gramos de Requesón promedio | 1 1 cucharada sopera de Guacamole |
| 1 13 gramos de Palomitas fat free | 1 32 gramos de Requesón promedio | 1 1 cucharada sopera de Guacamole | | |

| Domingo | Filete de pescado con verduras, papa y pasta | | | | | | | | | |
|---|--|-------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|----------------------|-----------------------------------|--|--|
| <p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p>  | <p data-bbox="597 1413 711 1434">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1436 922 1488">1 1/2 taza de pasta integral cocida</td><td data-bbox="959 1436 1166 1488">1 1/2 pieza de papa mediana</td><td data-bbox="1289 1436 1511 1488">1 1 taza de mezcla de verduras</td></tr><tr><td data-bbox="634 1518 889 1570">1 1 cucharada sopera de salsa alfredo</td><td data-bbox="959 1518 1230 1570">1 1 cucharada cafetera de mantequilla</td><td data-bbox="1289 1518 1511 1570">1 1 pieza de manzana</td></tr><tr><td data-bbox="634 1600 894 1652">1 160 gramos de filete de pescado</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1682 727 1703">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1705 1235 1726">1. En un sartén antiadherente cocinar el pescado y las verduras.<li data-bbox="597 1728 1377 1749">2. Cocer la pasta en agua y una vez que esté al dente agregar la salsa Alfredo.<li data-bbox="597 1751 1057 1772">3. Cocer la papa y untar la mantequilla encima.<li data-bbox="597 1774 792 1795">4. Postre: manzana. | 1 1/2 taza de pasta integral cocida | 1 1/2 pieza de papa mediana | 1 1 taza de mezcla de verduras | 1 1 cucharada sopera de salsa alfredo | 1 1 cucharada cafetera de mantequilla | 1 1 pieza de manzana | 1 160 gramos de filete de pescado | | |
| 1 1/2 taza de pasta integral cocida | 1 1/2 pieza de papa mediana | 1 1 taza de mezcla de verduras | | | | | | | | |
| 1 1 cucharada sopera de salsa alfredo | 1 1 cucharada cafetera de mantequilla | 1 1 pieza de manzana | | | | | | | | |
| 1 160 gramos de filete de pescado | | | | | | | | | | |

Domingo

Verduras con aderezo

Snack 2



Ingredientes

- | 1 1/2 taza de Verduras
- | 3 cucharada sopera de Aderezo

Procedimiento

1. Acompañar las verduras con aderezo.

Domingo

Huevo montado en papa y espinaca

Cena



Ingredientes

- | 1/4 de taza de Espinaca cocida
- | 1 1/2 de pieza de Guayaba
- | 85 gramos de Papa cocida
- | 1 pieza de Clara de huevo
- | 1 pieza de Huevo fresco
- | 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Incorporar la espinaca y papa picada previamente cocida.
3. Incorporar el huevo y la clara y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto.
4. Acompañar con guayaba.