

Lunes	Tostadas de atún
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Mezcla de verduras3/4 de lata de Atún en agua drenado1 cucharada sopera de Aguacate hass1 cucharada cafetera de mayonesa4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer las verduras y drenar el atún.Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.Servir en tostadas con aguacate.

Lunes	Plátano con crema de cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Plátano2 cucharada cafetera de Crema de cacahuete6 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Lunes	Picadillo fácil
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de pieza de Jitomate bola136 gramos de Papa cocida2 piezas de Tortilla de maíz120 gramos de Molida de res1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Moler el jitomate previamente cocido con agua.Cocinar en un sartén con aceite la carne con la papa previamente cocida y el jitomate.Acompañar con tortillas.

Lunes

Durazno y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Durazno prisco
- 1 17 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Lunes

Sopa Minestrone

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1/4 de taza de Jugo de tomate
- 1 1/2 de taza de Pasta cocida
- 1 1/2 de taza de Alubia cocida (chica o grande)
- 1 18 gramos de Queso parmesano
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva

Procedimiento

1. En una olla a fuego medio poner el aceite y añadir verduras.
2. Agregar el jugo de tomate, agua y especias al gusto y dejar cocer.
3. Añadir la pasta y alubias previamente cocidas y servir con queso vegano tipo parmesano.

Martes

Durazno-Maple Oats

Desayuno



Ingredientes

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

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).

Martes

Tuna rice cake

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 33 gramos de Atún en agua drenado
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.
2. Acompañar con fresas.

Martes

Sopa de garbanzos y espinacas

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 pieza de diente de ajo
- 1 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 1 1/2 taza de garbanzo cocido
- 1 2 piezas de Tomate guaje
- 1 2 tazas de caldo de verduras
- 1 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 1 4 tazas de espinaca cruda picada

Procedimiento

1. En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore.
2. 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.
3. Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas.
4. Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.

Martes

Jícama, zanahoria y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 taza de zanahoria
- 1 1 taza de jícama
- 1 10 piezas almendras

Procedimiento

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

Martes	Mini albóndigas
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 1/2 de taza de Arroz cocido1 60 gramos de Molido de res1 1 cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Formar albóndiga con la carne.2. Licuar el jitomate previamente cocido.3. Cocinar la albóndiga con él jitomate a fuego lento tapado.4. Acompañar con arroz.

Miércoles	Picadillo veggie
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Pimiento morrón1 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)1 1 de taza de Zanahoria picada1 1 taza de Espinaca cruda1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva1 1 1/2 taza de Champiñón rebanado1 2 cucharadas soperas de guacamole1 5 piezas de Papa de cambray Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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	Piña colada
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Leche de coco sin azúcar Silk1 50 gramos de Piña picada1 2 cucharadas cafetera de Creama de coco natural1 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).

Miércoles	Ceviche de pescado con mango
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 sal de mar al gusto1 1/3 de pieza de aguacate hass1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro)1 3/4 de taza de jugo de limón1 1 pieza de Mango de manila1 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva1 6 piezas de Tostadas de maíz horneadas1 160 gramos de Filete de pescado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el filete de pescado y el mango en cubos y colocar dentro del jugo de limón por al menos 2 horas.2. Agregar las verduras, aceite de oliva y sazonar con sal de mar.3. Servir en tostadas con aguacate.

Miércoles	Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de pieza de plátano machacado1 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)1 2 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.2. Untar sobre el rice cake.

Miércoles	Tacos de champiñón con aderezo de chipotle
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 1/2 de taza de Champiñón crudo entero1 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 1 pieza de Ajo1 1/4 de taza de Jugo de naranja natural1 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa vegana1 1/2 de taza de Col morada cruda picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) En un sartén cocinar los champiñones con el jugo de naranja y agregar un poco de agua hasta que estén suaves.2) Posteriormente pasarlos a un sartén con un poco de aceite, ajo y hojas de laurel.3) Mezclar la mayonesa con el chipotle en adobo.4) Servir en taquitos acompañados de la salsa de chipotle preparada y col morada.

Jueves	Taquitos de frijol
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 taza de Frijoles molidos1/3 pieza de Aguacate1/2 pieza de Jitomate1 taza de Lechuga2 rebanada de Jamón de pavo3 pieza de Torti-Regias Delgaditas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar los tacos con los ingredientes.

Jueves	Pan tostado con mantequilla de cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Pan tostado integral2 1/2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Jueves	Carne de cerdo en salsa
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Arroz cocido1 pieza de Calabacita alargada cruda1 pieza de Jitomate bola3 piezas de Tostada de nopal horneada2 cucharadas cafetera de Aceite140 gramos de Carne de cerdo1/2 de taza de Zanahoria picada cruda Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar la carne de cerdo en cuadros, cocinar con salsa roja casera, la zanahoria y la calabacita.Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Jueves

Manzana y jamón de pechuga de pavo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 piezas de manzana
- 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Jueves

Sándwich de atún

Cena



Ingredientes

- 2/3 de lata de Atún en agua drenado
- 2 cucharadas cafetera de Mayonesa
- 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.
- 1/2 de taza de Mezcla de verduras

Procedimiento

1. Mezclar el atún con mayonesa, los vegetales y servir sobre los panes.

Viernes

Tacos mexicanos

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Uva
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 75 gramos de Molida de res
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de pieza de Jitomate

Procedimiento

1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.
 2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz.
- Postre: uvas.

Viernes

Durazno y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Durazno prisco
- 1 17 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Viernes

Carne con brócoli oriental

Comida



Ingredientes

- 1 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1 3/4 de taza de Arroz cocido
- 1 3 cucharadas cafetera de Aceite
- 1 2 tazas de Brócoli crudo
- 1 105 gramos de Milanesa de res
- 1 1/2 de taza de Uva verde

Procedimiento

1. Cortar los ingredientes en cubos.
 2. Cocinar la carne en un sartén con un poco de aceite, añadir las verduras y si se desea un poco de salsa de soya baja en sodio.
 3. Servir sobre una cama de arroz al vapor.
- Postre: Uvas.

Viernes

Jitomate relleno de atún

Snack 2



Ingredientes

- 1 perejil finamente picado al gusto
- 1 1/2 pieza de lata de atún drenado
- 1 1 pieza de jitomate guaje
- 1 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 2 piezas de naranja

Procedimiento

1. Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.
2. Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.
3. Postre: naranja.

Viernes

Salteado de pavo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 64 gramos de Pechuga de pavo
- 3 cucharadas cafetera de Aceite de oliva
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. Picar la verdura y saltearla en un sartén con mantequilla.
2. Agregar la pechuga de pavo y cocinar a fuego medio.
3. Acompañar con tortillas y una naranja.

Sábado

Ensalada de atún

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza Jitomate
- 1/2 taza de Pepino
- 2 pieza de Tostada de nopal horneada
- 66 gramos de Atún en agua drenado
- 2 piezas de Durazno prisco
- 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa

Procedimiento

1. Mezclar el atún con el pepino y jitomate picado en cuadritos. Aderezar con jugo de limón y pimienta.
2. Acompañar con rebanaditas de aguacate y tostadas de nopal.

Sábado

Manzana con zanahoria y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 pieza de manzana roja
- 8 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- 10 piezas de almendras

Procedimiento

1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Sábado	Tacos de bistec con papa
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de pieza de Jitomate bola68 gramos de Papa cocida3 piezas de Tortilla de maíz120 gramos de Bistec2 cucharadas cafetera de Aceite2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar la carne y montar taquitos.Acompañar con verdura, papa y guacamole.

Sábado	Coctel de frutas y almendras
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de mezcla de fruta picada14 piezas de almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.Agregar almendras picadas o enteras.

Sábado	Tostada de picadillo con verduras
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 taza de Cebolla cruda1/2 pieza de Zanahoria1/2 pieza de Tomate2 piezas de Tostadas deshidratadas2 cucharada sopera de Guacamole4 piezas de Papa Cabray55 gramos de Molida de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar en cubos finos los vegetales.En un sartén a fuego bajo poner a cocer la carne molida, después agregar los vegetales.Servir el preparado a las tostadas y acompañar con guacamole.Acompañar con papa cambay.

Domingo	Taquitos de deshebrada
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 388 1495 520" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 388 922 436">1 1/4 de taza de verduras al gusto<li data-bbox="992 388 1219 436">1 1/4 de taza de salsa casera<li data-bbox="1279 388 1495 436">1 2 piezas de tortillas de maíz <li data-bbox="634 472 922 520">1 60 gramos de Carne para deshebrar <p data-bbox="597 552 727 573">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 577 1133 651" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 577 1133 598">1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.<li data-bbox="597 602 987 623">2. Preparar los taquitos con las tortillas.<li data-bbox="597 627 1019 651">3. Acompañar con salsa casera sin aceite.

Domingo	Helado de fruta natural
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 993 711 1014">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 1018 1398 1045" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1018 959 1045">1 1 1/2 taza de Fruta congelada<li data-bbox="1149 1018 1398 1045">1 12 pieza de Almendras <p data-bbox="597 1077 727 1098">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1102 1198 1129" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1102 1198 1129">1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Domingo	Milanesa de res encebollada
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1423 711 1444">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 1449 1479 1665" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1449 922 1497">1 2/3 de pieza de aguacate<li data-bbox="959 1449 1154 1497">1 1 taza de cebolla en julianas<li data-bbox="1203 1449 1479 1497">1 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite <li data-bbox="634 1533 922 1581">1 1 cucharada cafetera de aceite de canola<li data-bbox="959 1533 1089 1581">1 1 pieza de manzana<li data-bbox="1203 1533 1463 1581">1 2 piezas tortilla de maíz <li data-bbox="634 1617 922 1665">1 120 gramos de milanesa de res a la plancha <p data-bbox="597 1696 727 1717">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1722 1235 1795" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1722 1235 1743">1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.<li data-bbox="597 1747 1122 1768">2. Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.<li data-bbox="597 1772 862 1795">3. Postre: manzana picada.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 2 cucharadas 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

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

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Jugo de tomate
- 1 3/4 de taza de Lenteja cocida
- 1 28 gramos de Queso de soya
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass

Procedimiento

1. Cocer las lentejas al gusto con jugo de tomate.
2. Emplatar y decorar con queso vegano y aguacate.