

Lunes

Desayuno



Pancakes de avena frutos rojos

Ingredientes

- 1 2/3 de taza de Hojuelas de avena
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla
- 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Moler las hojuelas de avena hasta conseguir una harina.
2. Mezclar la avena con las claras, canela y endulzante permitido (opcional).
3. Añadir agua de ser necesario.
4. Hacer pancakes en un sartén con mantequilla.
5. Acompañar con fresas.

Lunes

Snack 1



Salty rice cake

Ingredientes

- 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.

Lunes

Comida



Vegan pesto pasta

Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Pasta cocida
- 49 gramos de Queso parmesano
- 5 cucharadas cafetera de Salsa pesto
- 8 piezas de Jitomate cereza

Procedimiento

1. Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.
2. En un sartén "dorar" los jitomates con el pesto vegano, agregar la pasta y servir con queso tipo parmesano vegano.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 taza de Jicama picada
- 1 pieza de Limón
- 2 pieza de Galletas habaneras
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp

Procedimiento

1. Lavar y cortar la jicama y la zanahoria.
2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola
- 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1/2 de taza de Brócoli crudo
- 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda
- 45 gramos de Milanesa de pollo
- 1/2 de pieza de Manzana

Procedimiento

1. Picar la milanesa en cuadritos y cocinar.
 2. Mezclar en un sartén el arroz con las verduras picadas finamente.
 3. Por último, agregar el pollo y gotitas de salsa de soya baja en sodio si se desea.
- Postre: Manzana.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1/2 taza de Espinacas
- 1/2 pieza de manzana
- 2 rebanada de Pan integral 45 kcal
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.
2. Postre: manzana.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 15 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de Verduras cocidas
- 1 pieza de Papa mediana
- 1 rebanada de Pan tostado
- 1 1/2 taza de Melón picado
- 2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 180 gramos de Pechuga de pollo a la plancha

Procedimiento

1. Cocer la pechuga de pollo a la plancha.
2. Servir acompañado de verduras y papa picada con un poco de mantequilla.
3. Acompañar con una rebanada de pan tostado integral con un poco de mantequilla untada.
4. Servir de postre el Melón picado .

Martes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1/2 de pieza de Tortilla de harina
- 1 1/2 de cucharada sopera de Aguacate mediano
- 1 pieza de Jitomate deshidratado

Procedimiento

- 1) Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- 3) Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Huevo
- 2 pieza de Pan tostado

Procedimiento

1. En un sartén cocinar el huevo y tomate.
2. En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.

Miércoles	Filete de pescado en salsa de tomate
Comida 	Ingredientes 1 2/3 de pieza de aguacate hass 1 1 taza de mezcla de verduras 1 1 pieza de jitomate bola (para salsa) 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite) 1 1 cucharada cafetera de mantequilla 1 1 taza de jugo de frutas natural 1 2 cucharada de servir de arroz integral 1 2 piezas de tostadas de maíz horneadas 1 120 gramos de filete de pescado Procedimiento 1. Licuar el tomate para la salsa y hervir. 2. Una vez que la salsa este un poco espesa, agregar el filete de pescado con las verduras, la mantequilla y cocinar por 20 minutos a fuego medio. 3. Servir en tostadas de maíz con aguacate. 4. Acompañar con frijoles y arroz.

Miércoles	Pudín de chía con fruta
Snack 2 	Ingredientes 1 1 taza de Fruta picada 1 1 cucharada sopera de Chía Procedimiento 1. Hidratar las semillas de chía con agua. 2. Servir con fruta picada. 3. * Recuerda tomar suficiente agua durante el día.

Miércoles	Molletes con huevo
Cena 	Ingredientes 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1/2 pieza de jitomate 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 1 1 pieza de Clara de huevo 1 2 pieza de Pan integral 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.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 60 gramos de Queso panela
- 2 cucharadas soperas de Guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.
2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- Jengibre al gusto
- 1/2 taza de Fresas
- 1 pieza de Naranja
- 1 cucharada soperas de Chía
- 2 taza de Espinacas

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con agua y hielo al gusto.
2. Agregar al final las semillas de chía y revolver con una cuchara.

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pepino
- 1 taza de Repollo
- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Fruta
- 6 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 320 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Cocinar el filete a la plancha y cortar en tiras delgadas.
2. Hacer taquitos con las tiras de pescado y ponerle vegetales y limón.
3. Acompañar con fruta de postre.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 4 pieza de Tostadas Susalia
- 1 4 cucharada sopera de Hummus

Procedimiento

1. Sirva el hummus sobre las tostadas. *Se puede acompañar con pico de gallo.

Tostadas con Hummus

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 40 gramos de Queso panela
- 1 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1 2 rebanada de Pan integral 45 kcal
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 2 rebanadas de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.
2. Postre: manzana.

Sándwich de jamón de pavo

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Yogur griego sin azúcar
- 1 50 gramos de Queso cottage
- 1 1 taza de Fresa picada
- 1 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Servir la fruta con queso cottage, yogurt y almendras.

Fresas con yogurt griego y almendras

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- 2 pieza de Pan Tostado Integral
- 2 pieza de Jamón de pavo
- 2 rebanada de Tomate

Procedimiento

1. Poner a tostar los panes.
2. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Verduras
- 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 3 cucharadas sopera de Guacamole
- 120 gramos de Molida de res
- 3/4 de pieza de Papa cocida
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

1. Preparar la carne molida con las verduras y la papa
2. Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 3 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 4 piezas de Zanahoria baby
- 14 piezas de Cacahuete

Procedimiento

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

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1/2 de pieza de Pan tostado
- 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 46.5 gramos de Aguacate mediano
- 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cocer el pollo y desmenuzarlo.
 2. Untar los frijoles en el pan tostado y colocar encima el pollo desmenuzado con rebanadas de aguacate.
- Postre: Fruta picada.

Sábado

Desayuno



Tacos de champiñón con aderezo de chipotle

Ingredientes

- 2 1/2 de taza de Champiñón crudo entero
- 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 pieza de Ajo
- 1/4 de taza de Jugo de naranja natural
- 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa vegana
- 1/2 de taza de Col morada cruda picada

Procedimiento

- 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.

Sábado

Snack 1



Zanahorias mini con aderezo casero

Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa
- 14 piezas de zanahorias mini (baby carrots)

Procedimiento

1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.
2. Servir como aderezo para las zanahorias mini.

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Arroz
- 2 taza de Verduras al gusto
- 3 cucharada sopera de Aderezo light
- 150 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Cocinar la milanesa a la plancha.
2. Acompañar con arroz y verduras.

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- Limón y menta al gusto
- 1/2 taza de Jícama
- 1 taza de Sandía
- 1 cucharada sopera de Chía

Procedimiento

1. Licuar con hielo y agua al gusto.

Sábado

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Leche light
- 1 taza de Cereal Multibran Flakes
- 3 cucharada cafetera de almendra fileteada

Procedimiento

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

Domingo	Huevo en salsa verde
Desayuno	
	Ingredientes 1 Salsa verde casera al gusto 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1 pieza de Claras de huevo 1 1 pieza de Huevo 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas Procedimiento 1. Preparar el huevo y agregar la salsa verde. 2. Acompañar con tortillas, frijoles y aguacate.

Domingo	Jitomate relleno de atún
Snack 1	
	Ingredientes 1 perejil finamente picado al gusto 1 1/2 pieza de lata de atún drenado 1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa 1 1 pieza de jitomate guaje 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.

Domingo	Filete de pescado con verduras, papa y pasta
Comida	
	Ingredientes 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 cafetera de mantequilla 1 1 pieza de manzana 1 2 cucharada sopera de salsa alfredo 1 160 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.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Uva
- 2 tazas de Palomitas sin grasa
- 50 gramos de Pierna de cerdo
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.
- 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.
- 3) Servir acompañado de uvas.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 3/4 de taza de Fruta picada
- 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- 3 cucharadas cafetera de Granola baja en grasa
- 3 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.