

Lunes

Desayuno



Toast de champiñón con queso vegano

Ingredientes

- 1 rebanada de Pan tostado
- 3 tazas de Champiñón crudo entero
- 1 pieza de Ajo
- 1 cucharada sopera de Queso vegano untable
- 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) En un sartén a fuego medio saltear los champiñones con el ajo.
- 2) Untar el queso sobre el pan tostado y colocar encima el champiñón preparado y unas hojitas de tomillo.

Lunes

Snack 1



Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Ingredientes

- 1/4 pieza de Manzana verde golden
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 2 1/2 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Lunes

Comida



Taquitos de pollo

Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/3 taza de Cebolla rebanada
- 1 cucharada sopera de Crema ácida
- 1 pieza de Jitomate
- 2 pieza de Tortilla de maíz
- 3 taza de Lechuga
- 120 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y formar los taquitos con el resto de los ingredientes.

Lunes

Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Manzana verde golden
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 2 1/2 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Lunes

Claras de huevo en salsa de tomate

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Tomate
- 1 cucharada soperas de Quesosón
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 taza de Verdura mixta
- 2 pieza de Papa Cambray
- 1 pieza de Tortilla
- 2 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

1. Lavar el tomate y ponerlo a licuar agregar especias (al gusto).
2. En un sartén aparte, cocinar las claras de huevo y agregar la salsa de tomate previamente licuada.
3. Poner a hervir las papas cambray.
4. Acompañar con verduras mixtas, quesosón y papas cambray.

Martes

Quesadillas con aguacate

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Tostada de maíz horneada
- 1 taza de Nopal cocido
- 1/2 de pieza de Jitomate
- 20 gramos de Queso fresco
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate.
- 2) Servir en tostadas con queso encima.

Tostadas con nopalitos

Martes

Comida



Ingredientes

- 60 gramos de Quinoa
- 1/2 de pieza de Limón
- 120 gramos de Milanesa de pollo cruda
- 1 pieza de Ajo
- 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico
- 1 taza de Lechuga
- 4 piezas de Jitomate cereza
- 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado
- 20 gramos de Queso fresco
- 1/2 de taza de Uva

Procedimiento

- 1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón.
- 2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras.
- 3) Cortar el queso en cuadritos.
- 4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico.
- 5) En un bowl colocar la lechuga picada en el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.

Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Toronja
- 10 piezas de Almendras

Procedimiento

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

Toronja con almendras

Martes

Hot cakes de manzana

Cena



Ingredientes

- 1/3 taza de Avena
- 1 pieza de Manzana
- 2 pieza de Claras de huevo
- 8 pieza de Almendras

Procedimiento

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

Miércoles

Tacos de champiñón con aderezo de chipotle

Desayuno



Ingredientes

- 2 tazas de Champiñón crudo entero
- 3 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 cucharada cafetera de Mayonesa vegana
- 1/4 de taza de Col morada cruda picada

Procedimiento

- En un sartén cocinar los champiñones con el jugo de naranja y agregar un poco de agua hasta que estén suaves.
- Posteriormente pasarlos a un sartén con un poco de aceite, ajo y hojas de laurel.
- Mezclar la mayonesa con el chipotle en adobo.
- Servir en taquitos acompañados de la salsa de chipotle preparada y col morada.

Miércoles

Pan con crema de almendras y cacao

Snack 1



Ingredientes

- cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto
- 1 rebanada de Pan integral de 50 calorías por pieza
- 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)

Procedimiento

- Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.
- Untar sobre el pan tostado.

Miércoles	Pescado en salsa de aguacate		
Comida			
	Ingredientes		
	1 Jugo de limón y especias al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Papa al horno
	1 1 taza de Fruta	1 2 taza de Espinacas, cilantro	1 200 gramos de Filete de pescado
	Procedimiento		
	1. Licuar las espinacas con cilantro, limón, especias y aguacate para crear la salsa.		
	2. Añadir agua si es necesario.		
	3. Cocinar el filete de pescado a la plancha y servir la salsa por encima.		
	4. Acompañar con papa al horno y fruta de postre.		

Miércoles	Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)	1 1 cucharada sopera de plátano machacado	1 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
	Procedimiento		
	1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.		
	2. Untar sobre el rice cake.		

Miércoles	Claras de huevo con cebolla y tomate		
Cena			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de Cebolla	1 1/2 pieza de Tomate	1 1 1/2 pieza de Pan tostado
	1 3 pieza de Claras de huevo	1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	
	Procedimiento		
	1. Cortar y lavar la cebolla y el tomate.		
	2. Poner a acitronar la cebolla y después el tomate.		
	3. Agregar las claras de huevo.		
	4. Acompañar con pan tostado.		

Jueves	Sándwich de jamón y queso crema
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Vegetales (Jitomate, espinacas) al gusto1 2 rebanada de Pan integral 40kcal1 2 rebanada de Jamón de pavo1 2 cucharada cafetera de Queso crema bajo en grasa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Tostar el pan y untar con queso crema.2. Preparar el sándwich con jamón y vegetales.

Jueves	Manzana con requesón y nuez de la india
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de pieza de Manzana verde1 2 cucharadas soperas de Requesón1 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Jueves	Ensalada de atún con verduras y aguacate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 jugo de limón al gusto1 1/3 de pieza de aguacate1 1 pieza de lata de atún en agua1 1 taza de mezcla de verduras1 1 cucharada cafetera de mayonesa1 1 pieza de manzana1 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.2. Acompañar con galletas integrales.3. Postre: 1 manzana.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 Canela molida y vainilla al gusto
- 1 1/2 taza de Leche de almendra
- 1 1 cucharada cafetera de Granola
- 1 1 pieza de Almendra triturada
- 1 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.
2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera. Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 Salsa roja casera al gusto
- 1 1/2 taza de Champiñones, cebolla, morrón
- 1 1 pieza de Tostadas de nopal
- 1 120 gramos de Milanesa de res y pollo

Procedimiento

1. Picar las milanesas en cuadros y cocinar a la plancha.
2. Agregar los vegetales y la salsa.
3. Acompañar con tostadas.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)
- 1 3 piezas de Claras de huevo
- 1 1 1/2 taza de Acelgas

Procedimiento

1. lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una ves listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas.
2. Una ves listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer.
3. Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.

Viernes

Galletas, manzana y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 piezas de Manzana
- 1 1/2 piezas de Galletas María
- 9 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Viernes

Filete de res en salsa de tomate

Comida



Ingredientes

- 90 gramos de Filete de res
- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1/4 de taza de Arroz cocido
- 1 taza de Uva verde
- 2 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda

Procedimiento

- 1) Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua.
- 2) En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate.
- 3) Preparar arroz cocido con zanahoria.

Viernes

Palomitas con manzana

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de manzana
- 2 1/2 tazas de Palomitas caseras

Procedimiento

1. Poner el maíz palomero en una olla a fuego bajo y mover constantemente hasta que se hagan las palomitas.
2. Comer las palomitas y acompañarlas con la manzana.

Viernes

Omelette con acelgas y jitomate

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate
- 1 1/2 de taza de Acelga cruda
- 2 piezas de Naranja
- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 2 piezas de Clara de huevo
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Huevo entero fresco

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.
3. Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.
4. Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

Sábado

Claras de huevo en salsa de tomate

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Tomate
- 1 taza de Verdura mixta
- 1 pieza de Tortilla
- 1 cucharada sopera de Quesón
- 2 piezas de Papa Cambray
- 2 piezas de Claras de huevo
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Lavar el tomate y ponerlo a licuar agregar especias (al gusto).
2. En un sartén aparte, cocinar las claras de huevo y agregar la salsa de tomate previamente licuada.
3. Poner a hervir las papas cambray.
4. Acompañar con verduras mixtas, quesón y papas cambray.

Sábado

Rice cake con fresa y cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Galletas de arroz
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 2 cucharadas sopera de Quesón promedio

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Sábado	Tostadas con pollo y frijoles
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Cebolla picada1 2/3 de pieza de Aguacate hass1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 1 taza de Lechuga picada1 1 pieza de Manzana1 2 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas1 20 gramos de Queso panela1 90 gramos de Pechuga de pollo deshebrada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.3. Postre: manzana.

Sábado	Pan con alfalfa
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 cucharada sopera de Guacamole1 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal1 11/2 taza de Germen de alfalfa1 30 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Untar el guacamole al pan, integral el queso, el germen de alfalfa y disfruta.

Sábado	Ensalada de aguacate con pollo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Pepino sin semilla1 1/2 pieza de Tomate1 2 cucharada cafetera de Guacamole1 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp1 4 cucharada sopera de Queso cottage1 11/2 piezas de Pan tostado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar los vegetales.2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con galletas habaneras.

Domingo	Quesadillas griegas										
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="592 306 708 329">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 344 922 371">1 Especias italianas al gusto</td><td data-bbox="992 331 1179 384">1 1/2 pieza de Ajo picado</td><td data-bbox="1252 331 1487 384">1 1 pieza de Tortilla de harina integral</td></tr><tr><td data-bbox="634 415 911 468">1 1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas</td><td data-bbox="992 415 1195 468">1 1 taza de Espinacas crudas</td><td data-bbox="1252 415 1511 468">1 1 cucharada sopera de Yogurt griego</td></tr><tr><td data-bbox="634 499 886 552">1 22.5 gramos de Queso mozzarella light</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="592 579 727 602">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 602 1279 630">1. En un sartén de teflón cocinar el ajo con las espinacas y el tomate.<li data-bbox="592 630 1312 657">2. Una vez que estén cocidos los vegetales agregar el queso mozzarella.<li data-bbox="592 657 1052 684">3. Formar las quesadillas y cortar por la mitad.<li data-bbox="592 684 1308 711">4. Servir acompañadas de un dip natural de yogurt griego con especias.		1 Especias italianas al gusto	1 1/2 pieza de Ajo picado	1 1 pieza de Tortilla de harina integral	1 1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas	1 1 taza de Espinacas crudas	1 1 cucharada sopera de Yogurt griego	1 22.5 gramos de Queso mozzarella light		
1 Especias italianas al gusto	1 1/2 pieza de Ajo picado	1 1 pieza de Tortilla de harina integral									
1 1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas	1 1 taza de Espinacas crudas	1 1 cucharada sopera de Yogurt griego									
1 22.5 gramos de Queso mozzarella light											

Domingo	Nachos ligeros con guacamole							
<p data-bbox="285 831 399 867">Snack 1</p> 	<p data-bbox="592 926 708 949">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 951 922 1003">1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)</td><td data-bbox="992 951 1195 1003">1 1 cucharada sopera de Guacamole</td><td data-bbox="1252 951 1487 1003">1 20 gramos de queso panela desmoronado</td></tr><tr><td data-bbox="634 1035 906 1087">1 40 gramos de totopos de nopal horneados</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="592 1115 727 1138">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1138 1279 1165">1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.<li data-bbox="592 1165 919 1192">2. Servir con totopos horneados.		1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)	1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 20 gramos de queso panela desmoronado	1 40 gramos de totopos de nopal horneados		
1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)	1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 20 gramos de queso panela desmoronado						
1 40 gramos de totopos de nopal horneados								

Domingo	Picadillo fácil							
<p data-bbox="289 1381 396 1417">Comida</p> 	<p data-bbox="592 1465 708 1488">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1491 813 1543">1 1/2 de pieza de Jitomate bola</td><td data-bbox="898 1491 1133 1543">1 170 gramos de Papa cocida</td><td data-bbox="1222 1491 1523 1543">1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td></tr><tr><td data-bbox="634 1575 797 1627">1 90 gramos de Molida de res</td><td data-bbox="898 1575 1117 1627">1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="592 1654 727 1677">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1677 1084 1705">1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.<li data-bbox="592 1705 1474 1732">2. Cocinar en un sartén con aceite la carne con la papa previamente cocida y el jitomate.<li data-bbox="592 1732 857 1759">3. Acompañar con tortillas.		1 1/2 de pieza de Jitomate bola	1 170 gramos de Papa cocida	1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 90 gramos de Molida de res	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	
1 1/2 de pieza de Jitomate bola	1 170 gramos de Papa cocida	1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías						
1 90 gramos de Molida de res	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite							

Domingo

Manzana y jamón de pechuga de pavo

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Domingo

Entomatadas de queso

Cena



Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
- 60 gramos de queso panela o queso fresco

Procedimiento

1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.
2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.
3. Rellenar con el queso panela o queso fresco desmoronado.
4. Acompañar con aguacate.