

Lunes	Muesli
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Leche de soya 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas 1/4 de taza de Fruta picada <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. La noche anterior mezclar todos los ingredientes en un bowl o frasco con tapa, dejar reposar toda la noche.2. Disfrutar fresco.

Lunes	Manzana con zanahoria y almendras
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 pieza de manzana roja 4 piezas de zanahoria mini (baby carrot) 7 piezas de almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Lunes	Brochetas de pollo
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de Cebolla blanca 1 taza de Pimiento fresco 1 pieza de Papa 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite 4 cucharada cafetera de Ajonjoli 8 piezas de Jitomate cereza 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cortar y lavar lo vegetales (pimiento, cebolla).2. Cortar el pollo en cubos, después ir agregándolos al palillo junto con los vegetales.3. En un comal o a la parrilla poner a cocer las brochetas.4. Cortar la papa en rodajas y ponerlas a cocer.5. Una ves listo, poner las rodajas de papa y encima las brochetas, espolvorear el ajonjoli.

Lunes	Helado de fruta natural
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 taza de Fruta congelada7 pieza de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Lunes	Claras de huevo con espárragos
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Naranja3 piezas de Espárragos3 hojas Lechuga romana3 pieza de Tortillas delgaditas3 pieza de Claras de huevo2 1/3 pieza de Guacamole <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar los espárragos.Poner a dorar los espárragos, y agregar las claras de huevo.Poner la hoja de lechuga como cama y agregar encima las claras de huevo con espárragos.Acompañar con Guacamole y tortillas.Postre: Naranja.

Martes	Tortilla española
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/4 de cucharada cafetera de Aceite1 pieza de Clara de huevo1 taza de Espinaca cruda picada1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado1/2 de pieza de Papa cocida1 pieza de Huevo entero fresco1 pieza de Guayaba <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén.Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida. <p>Postre: guayaba.</p>

Martes

Snack 1



Yoghur con avena y nueces

Ingredientes

- 1 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- 1 1 cucharada cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Martes

Comida



Tacos de pollo y ensalada fresca

Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Lechuga
- 1 1/4 de pieza de Jitomate
- 1 3 piezas de Tortilla
- 1 90 gramos de Pechuga sin piel deshebrada
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.
2. Acompañar con ensalada y guacamole.

Martes

Snack 2



Tortitas de papa con pierna de cerdo

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Papa cocida
- 1 20 gramos de Pierna de cerdo
- 1 1/4 de pieza de Huevo fresco
- 1 1 disparo de un segundo de Pam

Procedimiento

- 1) Cocer, pelar la papa y machacarla.
- 2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.
- 3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.

Martes

Huevos motuleños

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Chicharos
- 1 1/2 rebanada de jamón de pavo
- 1 1 pieza de Tostada de maíz o nopal horneada
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1 pieza de Huevo

Procedimiento

1. Cocinar el huevo estilo estrellado en una sartén antiadherente y posteriormente dorar el jamón.
2. Untar la tostada con frijoles y poner encima el huevo y jamón.
3. Agregar los chícharos.

Miércoles

Tacos mexicanos

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Uva
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 45 gramos de Molida de res
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 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.

Miércoles

Manzana y jamón de pechuga de pavo

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de manzana
- 1 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Miércoles	Pollo con calabaza y esquite
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Cebolla blanca1 1/2 taza de Elote amarillo desgranado1 1 pieza de Calabaza1 1 pieza de Tortilla1 1 cucharada cafetera de Aceite1 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar la calabaza y la cebolla (al gusto).2. En un sartén agregar el aceite y acitronar la cebolla, después agregar el pollo, al final la calabaza y el elote.3. Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate.

Miércoles	Durazno y almendras
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Durazno prisco1 7 piezas de Almendra Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar la fruta con almendras.

Miércoles	Cortadillo con papas
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Jitomate1 1/2 de pieza de Papa picada1 36 gramos de Milanese de res1 1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías1 2 1/2 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar la milanese y papa en cuadritos.2. Agregar a un sartén la carne con papa.3. Licuar el tomate, agregarlo al guiso y acompañar con tortilla y guacamole.

Jueves	Machacado con huevo y Agua de melón
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de pieza de Jitomate bola3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 pieza de Clara de huevo1 pieza de Chile jalapeño1 cucharada sopera de Machacado de res1/2 de taza de Melón picado5 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Rociar un sartén con aceite en spray.Añadir el machacado y "dorar".Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo.Acompañar con tortilla y agua de melón.

Jueves	Jícama, zanahoria y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de jícama1 taza de zanahoria5 piezas almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).Acompañar con almendras.

Jueves	Tostadas de ceviche de pescado
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas2/3 pieza de Aguacate hass120 gramos de Filete de pescado cortado en cubos3/4 taza de Jugo de limón Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el pescado en cubos y dejar reposar como mínimo dos horas en el jugo de limón en el refrigerador.Servir en tostadas con aguacate y acompañar con pico de gallo al gusto.Servir en tostadas con aguacate.

Jueves

Naranjas y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Naranja
- 1 7 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Jueves

Licudo de fresa con almendras

Cena



Ingredientes

- 1 1 taza de leche vegetal o leche light
- 1 1 cucharada cafetera de Miel de abeja
- 1 9 piezas medianas Fresas
- 1 12 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.
2. Acompañar con las almendras.

Viernes

Claras de huevo en salsa

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 2 piezas de Tostada de nopal horneada
- 1 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción.
2. Acompañar con frijoles y aguacate.

Viernes

Durazno y almendras

Snack 1



Ingredientes

- | 2 piezas de Durazno prisco
- | 7 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Viernes

Cortadillo y arroz

Comida



Ingredientes

- | 1/2 de pieza de Jitomate bola
- | 100 gramos de Papa cocida
- | 70 gramos de Arroz cocido
- | 90 gramos de Carne de res (promedio)
- | 1 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.

Viernes

Energy balls

Snack 2



Ingredientes

- | 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- | 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- | 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- | 1 cucharada cafetera de Cococa en polvo

Procedimiento

1. Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena).
2. Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.

Viernes

Omelette con champiñones

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Champiñones rebanados
- 1 pieza de Jitomate guaje
- 2 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas

Procedimiento

1. En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero.
2. Agregar los champiñones a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal).
3. Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear.
4. Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.

Sábado

Revueltos de huevo y tomate

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 3 piezas de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.
3. Acompañar con tortillas y naranja.

Sábado

Camote con queso

Snack 1



Ingredientes

- 53 gramos de Camote cocido
- 4 cucharadas cafetera de Queso vegano unttable

Procedimiento

1. Cocer el camote con tu método de cocción saludable preferido (hervido, al horno, asado, etc).
2. Montar el camote y coronar con queso vegano de tu preferencia, sal de ajo y finas hierbas* (opcional).

Sábado

Comida



Zucchini en salsa de aguacate

Ingredientes

- 1/3 de taza de soja cocida
- 1/3 de taza de aguacate mediano
- 12 piezas de Tomate cherry
- albahaca fresca al gusto
- 1 cucharada cafetera de aceite de oliva

Procedimiento

- Preparar la calabacita en forma de pasta, cocer y reservar.
- Licuar el aguacate con el aceite de oliva hasta obtener una consistencia cremosa.
- En un bowl, mezclar los ingredientes y agregar jugo de limón y albahaca al gusto.

Sábado

Snack 2



Berry smoothie bowl

Ingredientes

- 38 gramos de Yogurt sin lácteos
- 30 gramos de Blueberries congeladas
- 1 cucharada cafetera de Semilla de hemp

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.

Sábado

Cena



Chilaquiles light

Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 3 tazas de Totopos horneados Susalia
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 30 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 pieza de Jitomate

Procedimiento

- Colocar en un sartén los totopos.
- Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.
- Integrar el pollo desmenuzado.
- Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.

Domingo	Granola-Yogurt Bowl			
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="592 430 711 457">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 457 841 506">1/3 de taza de Yogurt sin lácteos</td><td data-bbox="873 457 1219 506">1 cucharada sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas</td><td data-bbox="1263 457 1511 506">2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas</td></tr></table> <p data-bbox="592 535 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 562 1040 590">1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.	1/3 de taza de Yogurt sin lácteos	1 cucharada sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas	2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas
1/3 de taza de Yogurt sin lácteos	1 cucharada sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas	2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas		

Domingo	Coctel de frutas y almendras		
<p data-bbox="289 829 396 865">Snack 1</p> 	<p data-bbox="592 976 711 1003">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 1003 998 1031">1/2 taza de mezcla de fruta picada</td><td data-bbox="1170 1003 1425 1031">8 piezas de almendras</td></tr></table> <p data-bbox="592 1060 727 1087">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1087 1170 1115">1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.<li data-bbox="592 1115 998 1142">2. Agregar almendras picadas o enteras.	1/2 taza de mezcla de fruta picada	8 piezas de almendras
1/2 taza de mezcla de fruta picada	8 piezas de almendras		

Domingo	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada									
<p data-bbox="289 1379 396 1415">Comida</p> 	<p data-bbox="592 1421 711 1449">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 1449 813 1497">1/3 de pieza de aguacate</td><td data-bbox="906 1449 1138 1497">1/2 taza de ensalada mixta de verduras</td><td data-bbox="1219 1449 1500 1497">1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido</td></tr><tr><td data-bbox="630 1526 818 1575">1 cucharada de servir de frijoles</td><td data-bbox="906 1526 1175 1575">1 cucharada cafetera de aceite de canola</td><td data-bbox="1219 1526 1484 1575">1 taza de melón picado</td></tr><tr><td data-bbox="630 1604 834 1652">90 gramos de milanesa de pollo</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="592 1682 727 1709">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1709 1175 1736">1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.<li data-bbox="592 1736 1208 1764">2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada y aguacate.<li data-bbox="592 1764 834 1791">3. Postre: melón picado.	1/3 de pieza de aguacate	1/2 taza de ensalada mixta de verduras	1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido	1 cucharada de servir de frijoles	1 cucharada cafetera de aceite de canola	1 taza de melón picado	90 gramos de milanesa de pollo		
1/3 de pieza de aguacate	1/2 taza de ensalada mixta de verduras	1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido								
1 cucharada de servir de frijoles	1 cucharada cafetera de aceite de canola	1 taza de melón picado								
90 gramos de milanesa de pollo										

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 2/3 de taza de Leche de coco sin azúcar Silk
- | 40 gramos de Piña picada
- | 1 cucharada cafetera de Crema de coco natural
- | 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).

Domingo

Cena



Ingredientes

- | 1/4 de pieza de Jitomate bola
- | 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- | 1 cucharada de servir de Frijol molido
- | 2 piezas de Tostada de nopal horneada
- | 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción.
2. Acompañar con frijoles y aguacate.