

Lunes	Licuada de fresa con almendras		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1 1 cucharada cafetera de Miel de abeja	1 7 pieza de Almendras	1 7 mitades Nuez
	1 1 1/2 taza de leche vegetal o leche light	1 14 piezas medianas Fresas	
	Procedimiento		
	1. Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.		
	2. Acompañar con las almendras y las nueces.		

Lunes	Tiramisú overnight oats		
Snack 1			
	Ingredientes		
	1 1/4 de taza de Leche de soya	1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos	1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
	1 2 cucharadas cafetera de Semilla de chía	1 1/4 de taza de Café negro	1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
	Procedimiento		
	1. Mezclar todos los ingredientes en un jar una noche antes de su consumo (agregar sustituto de azúcar y vainilla*opcional).		
	2. Dejar reposar en refrigeración.		
	3. A la mañana siguiente cubrir con una capa de cacao en polvo.		

Lunes	Tostadas con pollo y frijoles		
Comida			
	Ingredientes		
	1 1/4 taza de Cebolla picada	1 2/3 de pieza de Aguacate hass	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
	1 1 taza de Lechuga picada	1 1 pieza de Manzana	1 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas
	1 20 gramos de Queso panela	1 105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada	
	Procedimiento		
	1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.		
	2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.		
	3. Postre: manzana.		

Lunes

Chocolate, galletas marías con queso crema

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 1 taza de leche light
- 1 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
- 1 3 piezas de Galletas marías

Procedimiento

1. Mezclar la leche con el cacao.
2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

Lunes

Tostada de picadillo con verduras

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Cebolla cruda
- 1 1/2 pieza de Zanahoria
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 2 piezas de Tostadas deshidratadas
- 1 2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 4 piezas de Papa Cabray
- 1 55 gramos de Molida de res

Procedimiento

1. Lavar y cortar en cubos finos los vegetales.
2. En un sartén a fuego bajo poner a cocer la carne molida, después agregar los vegetales.
3. Servir el preparado a las tostadas y acompañar con guacamole.
4. Acompañar con papa cambray.

Martes

Muffins de huevo y fruta con granola

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 2 cucharadas sopera de Granola 0% Azúcar
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo

Procedimiento

1. En un bowl mezclar el huevo con la pechuga de pavo picada y la espinaca.
2. Rociar un molde para cupcakes con aceite en spray.
3. Verter la mezcla de huevo en el molde.
4. Cocinar en el horno o air fryer a 350 °F o 180 ° C por 15 min aprox. o hasta que estén dorados.
5. Acompañar con fruta permitida y granola.

Martes

Snack 1



Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 5 piezas de Galletas Habaneras
- 30 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

- Cortar el queso.
- Untar las galletas con el guacamole.

Martes

Comida



Lasagna Fit

Ingredientes

- 1/2 taza de Arroz
- 1 taza de Salsa de jitomate con cebolla, ajo y orégano
- 2 piezas de Calabacita
- 5 cucharada sopera de Crema light
- 150 gramos de Molida de res

Procedimiento

- Cocinar la carne molida con la salsa de tomate.
- Cortar la calabacita en láminas y hacer una cama en un refractario.
- Alternar las capas con la carne molida.
- Colocar la crema por encima y hornear hasta que la calabacita este suave.
- Acompañar con arroz.

Martes

Snack 2



Berry smoothie bowl

Ingredientes

- 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- 30 gramos de Blueberries congeladas
- 2 cucharadas cafetera de Semilla de hemp

Procedimiento

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

Martes

Omelette con queso

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 taza de Espinacas
- 2 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 3 pieza de Claras de huevo
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

- Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo.
- Passar a un sartén y cocinar por ambos lados.
- Rellenar con espinacas y queso.
- Acompañar con aguacate y tortillas.

Miércoles

Durazno-Maple Oats

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

- Cocer la avena con la leche a fuego medio - bajo, añadir canela (opcional).
- Añadir toppings de durazno, mantequilla de almendras y maple sin azúcar (opcional).

Miércoles

Botanita light

Snack 1



Ingredientes

- Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto
- 1/3 taza de Zanahoria
- 1/2 taza de Pepino
- 1/2 taza de Jícama
- 1/2 taza de Mango
- 15 pieza de Totopos Susalia

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles	Milanesa de res con espagueti
Comida	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Mezcla de verduras1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema1 161 gramos de Espagueti integral cocido1 105 gramos de Milanesa de res1 1 1/2 de pieza de Chile poblano1 1/4 de taza de Leche Lala Light1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Preparar la milanesa a la plancha.2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).3) Acompañar con verduras.

Miércoles	Arándanos, almendras y jícama
Snack 2	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar1 3/4 de taza de jícama picada1 10 piezas de Almendras
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar los ingredientes.

Miércoles	Claras de huevo con cebolla y tomate
Cena	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Cebolla1 1/2 pieza de Tomate1 1 1/2 pieza de Pan tostado1 3 pieza de Claras de huevo1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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	Molletes con huevo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1 pieza de Pan integral1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 pieza de Jitomate2 pieza de Clara de huevo20 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar las claras como huevo revuelto.Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).Por último, poner encima el aguacate.Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.

Jueves	Galletas marías con yogurt
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3 piezas de Galletas marías5 piezas de Almendras60 gramos de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

Jueves	Sopa de tortilla
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Chipotle sin azúcar al gusto1/3 pieza de Aguacate1/2 taza de Chayote1 cucharada sopera de Crema ácida2 pieza de Jitomate6 pieza de Tostadas de nopal150 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar los jitomates con suficiente agua y especias al gusto.Hervir en una olla.Agregar el chayote y pollo desmenuzado al caldo.Trozar las tostadas y agregar a la sopa junto con crema, aguacate y chipotle al gusto.

Jueves	Mug-Cake
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto1 1/2 pieza de Plátano maduro1 1 pieza de Clara de huevo1 18 gramos de Avena <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. En una taza, machacar el plátano con un tenedor.2. Agregar la clara, avena y condimentos al gusto.3. Mezclar bien.4. Meter al microondas por 2 o 3 minutos.

Jueves	Pozole de pollo
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 Chile ancho cocido con ajo y cebolla al gusto1 Lechuga, rabanitos, cilantro y cebolla al gusto1 1/2 taza de Maíz pozolero1 120 gramos de Pollo desmenuzado <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Poner en una olla agua con la mezcla de chiles y ajo.2. Agregar el pollo y maíz pozolero.3. Acompañar con vegetales al gusto.

Viernes	Taquitos de huevo, pavo y espinaca
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Espinaca cruda picada1 2 piezas de Tortilla de maíz1 1 rebanada de Pechuga de pavo1 1 pieza de Huevo fresco1 2 disparos de un segundo Aceite en spray <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén añadir el aceite en spray.2. Añadir la espinaca, el pavo y el huevo y dejar cocinar a fuego medio.3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.

Viernes

Melón con queso cottage y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 3 cucharadas soperas de Queso cottage
- 5 piezas de Almendras

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

Viernes

Pechuga de pollo con ensalada y puré de papa

Comida



Ingredientes

- 1/2 pieza de plátano
- 3/4 cucharada soperas de vinagreta
- 1 pieza de papa
- 1 taza de ensalada mixta
- 1 pieza de manzana
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 120 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

- En un sartén antiadherente cocinar la pechuga de pollo.
- Preparar el puré de papa con la mantequilla.
- Servir acompañado de ensalada con vinagreta.
- Postre: Manzana y plátano picados.

Viernes

Uvas congeladas

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Uvas congeladas
- 12 piezas de Almendras

Procedimiento

- Acompañar la fruta con almendras.

Viernes

Ensalada de pollo con papa

Cena



Ingredientes

- | apio al gusto
- | 1/2 pieza de papa picada
- | 1 pieza de manzana
- | 1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- | 60 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Cocer la pechuga de pollo y la papa.
2. Una vez que estén bien cocidos, mezclar en un bowl con el apio y la mayonesa.
3. Acompañar con manzana picada.

Sábado

Chilaquiles light

Desayuno



Ingredientes

- | 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- | 3 tazas de Totopos horneados Susalia
- | 1 pieza de Jitomate
- | 1 cucharada de servir de Frijol molido
- | 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- | 1 taza de Espinaca cruda picada

Procedimiento

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

Sábado

Plátano con yogurt griego

Snack 1



Ingredientes

- | 1/4 de pieza de Plátano
- | 1 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- | 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Sábado

Comida



Bowl Arroz con pollo y espinaca

Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 1 taza de Arroz
- 1 2 taza de Espinaca
- 1 3 cucharada cafetera de Aceite
- 1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.
2. Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.
3. Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.

Sábado

Snack 2



Jitomate relleno de atún

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.

Sábado

Cena



Pan tostado con frijoles y aguacate

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1 1 taza de Melón picado
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)
- 1 5 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Untar los frijoles.
3. Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.
4. Cortar el melón en cuadros y acompañar con almendras.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de mezcla de verduras
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 3 piezas de Tortilla de maiz de 20 calorías por pieza
- 1 11 gramos de Carne de res seca

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.
2. Servir en tacos con aguacate y frijoles.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de soya
- 1 2/3 de taza de Brócoli cocido
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto.
2. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 1 pieza de Lima
- 1 60 gramos de Quinoa
- 1 130 gramos de Tofu, firme
- 1 2 cucharadas cafetera de Aceite de ajonjolí
- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1/4 de taza de Brócoli cocido
- 1 1/4 de taza de Champiñon cocido rebanado

Procedimiento

1. Mezclar el jugo de lima, aceite de ajonjolí, soya y jengibre (opcional).
2. Agregar el tofu y dejarlo marinar 30-60min en refrigeración.
3. Cocinar el tofu en un sartén antiadherente o en air fryer hasta que esté dorado.
4. Cocinar las verduras en otro sartén con el marinado restante y agregar la quinoa previamente cocida y el tofu.

Domingo

Plátano con yogurt griego

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Plátano
- 1 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Domingo

Tacos de panela con verduras

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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