

Lunes

Desayuno



Claras de huevo con cebolla y tomate

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 pieza de Pan tostado
- 3 pieza de Claras de huevo
- 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.

Lunes

Snack 1



Fresas con yogurt griego y nuez

Ingredientes

- 1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1 1/2 taza de fresa picada
- 1 1/2 cucharada cafetera de nuez picada
- 2 cucharadas soperas de yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Lunes

Comida



Carne con brócoli oriental

Ingredientes

- 1 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 2 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 tazas de Brócoli crudo
- 1 90 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.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- | 1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- | 1/2 taza de fresa picada
- | 1/2 cucharada cafetera de nuez picada
- | 2 cucharadas soperas de yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Lunes

Cena



Ingredientes

- | 1/2 taza de Pimientos
- | 1/2 pieza de Calabaza
- | 1/2 taza de Brocoli
- | 3 cucharada soperas de Guacamole
- | 55 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- | 1/2 taza de Cebolla
- | 6 pieza de Papa Cabray

Procedimiento

1. Lavar los vegetales, y cortar al gusto.
2. En un Sartén poner a cocinar los vegetales junto con el pollo.
3. Servirlos en un Bowl, y acompañar con guacamole.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- | 1 taza de Leche light o vegetal
- | 1 taza de Papaya
- | 1 cucharada soperas de Avena
- | 3 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Martes

Snack 1



Mini pizzas de frutas

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta Picada
- 3 piezas de Galletas Marías
- 3 Piezas de Almendras
- 35 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación).
2. Kiwi, Blue Berry) Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.
3. Acompañar con almendras.

Martes

Comida



Pescado con ensalada y arroz

Ingredientes

- 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido
- 1 1/2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 100 gramos de Filete de pescado
- 1 pieza de Jitomate
- 3 taza de Lechuga
- 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar

Procedimiento

1. cocinar el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Martes

Snack 2



Galletas de manzana con avena

Ingredientes

- 1/4 taza de Avena
- 1 pieza de Manzana hecha puré

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes.
2. Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Martes

Tostadas de atún

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 lata de Atún en agua drenado
- 1 1/2 taza de Mezcla de verduras
- 1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 cucharada sopera de Aguacate hass
- 3 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas

Procedimiento

1. Cocer las verduras y drenar el atún.
2. Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.
3. Servir en tostadas con aguacate.

Miércoles

Peach pie Smoothie bowl

Desayuno



Ingredientes

- 1 Vainilla, canela al gusto
- 1 1/2 taza de Yogur light
- 2 pieza de Durazno
- 12 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar 1 1/2 duraznos (pueden ser congelados) con el yogurt, vainilla y canela.
2. Agregar hielos.
3. Servir en un tazón y decorar con 1/2 durazno por encima y almendras picadas.

Miércoles

Rollitos de lechuga con Jamon

Snack 1



Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 pieza de Jamon de pavo
- 2 hojas de Lechuga romana
- 3 rebanadas de Tomate
- 3 piezas de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Extender las hojas de lechuga, rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.
2. Acompañar con galletas habaneras.

Miércoles	Filete de res en salsa de tomate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 90 gramos de Filete de res1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 1/2 de pieza de Papa cocida1 1/4 de taza de Arroz cocido1 1 taza de Uva verde1 2 1/4 de cucharada cafetera de Aceite1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Miércoles	Fresas con yogurt griego y nuez
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto1 1/2 taza de fresa picada1 1/2 cucharada cafetera de nuez picada1 2 cucharadas soperas de yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Miércoles	Quesadillas con frijoles
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 cucharada de servir de Frijol molido1 1 3/4 de cucharada soperas de Guacamole1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 30 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.2. Servir con guacamole.

Jueves	Huevo con papas a la mexicana
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 taza de Pico de gallo1/2 pieza de Papa1 pieza de Huevo2 pieza de Claras de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar la papa picada en un sartén, agregar el pico de gallo y huevo.Acompañar con aguacate.

Jueves	Manzana con requesón y nuez de la india
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de pieza de Manzana verde2 cucharadas soperas de Requesón5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Jueves	Tiras de pollo buffalo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Manzana1 pieza de Elote amarillo entero1 1/2 tazas de Apio en tiras1 1/2 tazas de Zanahoria en tiras2 cucharada cafetera de Mayonesa2 1/2 cucharada sopera de Yogurt griego120 gramos de milanesa de pollo en tiras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.Una vez listo el pollo, bañar con la salsa estilo búfalo.Cortar los vegetales.Servir acompañado de una pieza de elote amarillo.Aderezo: Mezclar el yogur griego con la mayonesa, jugo de limón, pimienta y perejil seco.Postre: 1 manzana.

Jueves

Snack 2



Zanahoria baby con hummus de chipotle

Ingredientes

- 1 2 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 1 4 piezas de Zanahoria baby
- 1 12 piezas de Cacahuete

Procedimiento

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

Jueves

Cena



Tacos de champiñón con aderezo de chipotle

Ingredientes

- 1 2 tazas de Champiñón crudo entero
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1 pieza de Ajo
- 1 1/4 de taza de Jugo de naranja natural
- 1 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa vegana
- 1 1/4 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.

Viernes

Desayuno



Ensalada de aguacate con atún

Ingredientes

- 1 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 1 5 piezas de Galletas Habaneras
- 1 35 gramos de Atún fresco

Procedimiento

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.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1 cucharada 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.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Arroz cocido
- 1 77.5 gramos de Aguacate madiano
- 1 1/2 pieza de Chayote
- 1 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1 pieza de Tortilla de maíz

Procedimiento

1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.
2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.
3. Acompañar con aguacate y tortilla.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 53 gramos de Camote cocido
- 1 4 cucharadas cafetera de Queso vegano untable

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).

Viernes	Molletes ligeros
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)1/3 de pieza de aguacate1 rebanada de pan integral de 50 calorías1 cucharada de servir de frijol molido40 gramos de queso panela desmoronado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.

Sábado	Cruji-Sándwich
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Jitomate1 rebanada de Jamón de pavo1 cucharada cafetera de Mayonesa1 1/2 taza de Lechuga7 pieza de Galleta salada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Untar con mayonesa las galletas.Poner el jamón y vegetales por encima y cubrir con otro pedazo de galleta.

Sábado	Zanahoria con aderezo de pepino
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto1/2 taza de Pepino picado1/2 taza de Zanahoria1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva60 gramos de Yogurth griego sin azúcar Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.

Sábado	Pescado al chipotle con arroz y vegetales
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Chile chipotle seco1 1/2 de taza de Arroz cocido1 1/4 de taza de Chícharo cocido sin vaina1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda1 5 cucharadas soperas de Crema ácida1 100 gramos de Filete de pescado1 1/2 de taza de Fruta picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la crema con chile chipotle y servir sobre el filete de pescado a la plancha.2. Acompañar con arroz y verduras.

Sábado	Uvas congeladas
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Uvas congeladas1 7 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar la fruta con almendras.

Sábado	Sopa de lentejas con queso
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Jugo de tomate1 1/2 de taza de Lenteja cocida1 15 gramos de Queso de soya1 30 gramos de Aguacate hass Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer las lentejas al gusto con jugo de tomate.2. Emplatar y decorar con queso vegano y aguacate.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 Pico de gallo al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Claras de huevo
- 1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar el huevo con pico de gallo.
2. Acompañar con tortillas y aguacate.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto

Procedimiento

1. Disfruta de un snack saludable.

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla blanca
- 1 1 taza de Brocoli
- 1 1 taza de Champiñones
- 1 3 cucharada cafetera de Salsa de soya
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 50 gramos de Tallarines
- 1 80 gramos de Ternera

Procedimiento

1. Lavar y cortar la cebolla, en un sartén agregar el aceite y sofreír la cebolla y el ajo al gusto, integrar el brócoli y dejarlo cocinar 4 min.
2. En un sartén aparte poner a cocer los tallarines y una vez listo agregarlo al guiso de ternera y verduras.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 53 gramos de Camote cocido
- 1 4 cucharadas cafetera de Queso vegano untable

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).

Camote con queso

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1 taza de Espinacas
- 1 2 piezas de Tostadas
- 1 3 piezas de Espárragos
- 1 3 cucharada sopera de Guacamole
- 1 5 piezas de Papa cambray
- 1 45 gramos de Atun fresco

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las espinacas, cortarlas al gusto.
2. En un bowl integrar las espinacas el aguacate y el atún.
3. Agregar a las tostadas el preparado previamente realizado.
4. Acompañar con espárragos y papa.

Tostada con ensalda de atun