

Lunes	Taquitos de frijol		
Desayuno			
	Ingredientes 1/3 taza de Frijoles molidos 1/3 pieza de Aguacate 1/2 pieza de Jitomate 1 taza de Lechuga 2 rebanada de Jamón de pavo 3 pieza de Torti-Regias Delgaditas Procedimiento - Preparar los tacos con los ingredientes.		

Lunes	Mousse de papaya		
Snack 1			
	Ingredientes 1/4 de taza de Papaya picada 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado 36 gramos de Queso cottage 2 cucharadas cafetera de Coco rallado Procedimiento - Licuar la papaya con el queso y endulzante permitido (opcional). Agregar un chorrito de agua de ser necesario. - Servir frío con toppings de amaranto y coco.		

Lunes	Enchiladas suizas		
Comida			
	Ingredientes - salsa verde casera al gusto 1/3 de pieza de aguacate 2 cucharada sopera de crema light 4 piezas de tortilla de maíz 30 gramos de queso oaxaca light 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento - Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida. - Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite). - Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.		

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla
- 1 1/2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 taza de Espinacas
- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 25 gramos de Queso Oaxaca rallado

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.
2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.
3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 3 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico
- 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 3/4 de pieza de Papa picada
- 1/3 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cocinar la pechuga de pollo y cortarla en tiras.
 2. Acompañar con pimiento, papa y cebolla cocinados al sartén.
- Postre: fruta picada.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1/2 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- 3 cucharadas soperas de Queso cottage
- 1 3/4 de cucharada soperas de Chía

Procedimiento

- 1) Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.
- 2) Refrigerar y dejar reposar durante la noche.
- 3) Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.

Martes

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.

Plátano con yogurt griego

Martes

Comida



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Taquitos de pollo

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 3/4 de taza de Leche de soya
- 2/3 de taza de Brócoli cocido
- 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).

Crema de brócoli

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 lata de Atún en agua drenado
- 1 1/2 taza de Mezcla de verduras
- 1 cucharada sopera de Aguacate hass
- 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 4 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

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

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.

Taquitos de huevo, pavo y espinaca

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 3 piezas de Tortilla de nopal
- 30 gramos de Queso de soya

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.

Quesadillas veganas

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 1/2 taza de coctel de frutas (mezcla de frutas)
- 3/4 taza de Jugo de limón
- 1 pieza de Aguacate hass
- 5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas
- 160 gramos de Filete de pescado cortado en cubos

Procedimiento

- 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.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

- 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1/4 de taza de Fruta picada
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela* (opcional).

Miércoles

Cena



Ingredientes

- 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 2/3 de taza de Frijol promedio cocido
- 18 gramos de Semilla de girasol

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes en un bowl, agregar sal, pimienta y limón (opcional).

Jueves	Overnight oats fresa		
Desayuno			
	Ingredientes 1 taza de Leche de almendras sin azúcar 1/2 de taza de Fresa rebanada 1/2 de taza de Avena en hojuelas 3 cucharadas sopera de Queso cottage 1 3/4 de cucharada sopera de Chía Procedimiento - Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage. - Refrigerar y dejar reposar durante la noche. - Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.		

Jueves	Canapés de manzana con queso cottage		
Snack 1			
	Ingredientes 1 pieza de manzana 2 cucharada cafetera de coco rallado 3 cucharadas soperas queso cottage Procedimiento - Lavar la manzana y cortar en laminas. - En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado. - Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.		

Jueves	Ensalada de frijoles		
Comida			
	Ingredientes 1 pieza de Tomate 1 pieza de Aguacate 2 pieza de Tortillas delgaditas 3 cucharada de servir de Frijoles 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento - Cocer los frijoles ponerlos en un bowl e integrar los demás ingredientes. - Acompañar con tortillas delgaditas.		

Jueves

Snack 2



Ingredientes

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

Jueves

Cena



Ingredientes

- 3/4 de taza de Lechuga
- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- 53 gramos de Milanese de res
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 cucharadas cafetera de Crema ácida

Procedimiento

1. Cocinar la carne en un sartén con aceite.
2. Picar la carne y montar tostadas junto con la verdura picada.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 de taza de Nopal cocido
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Calentar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el nopal, el huevo y dejar cocinar a fuego medio.
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla
- 1 1/2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 taza de Espinacas
- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 25 gramos de Queso Oaxaca rallado

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.
2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.
3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada
- 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 6 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 132 gramos de Falda de res
- 3 tazas de Lechuga
- 1 1/2 de pieza de Pera

Procedimiento

1. Cocer y deshebrar la falda de res.
2. En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al gusto y aceite.
3. Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea.
4. Acompañar con tostadas y aguacate.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 taza de zanahoria
- 1 1 taza de jícama
- 1 10 piezas almendras

Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

Viernes

Cena



Ingredientes

- ▮ 3/4 de taza de fruta picada
- ▮ 6 piezas de Almendras
- ▮ 150 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Mezcla de frutas con yogurt y almendras

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- ▮ 1 1/2 piezas de guayaba
- ▮ 2 piezas de tortillas de maíz
- ▮ 2 cucharadas soperas de Guacamole
- ▮ 30 gramos de Queso Oaxaca light
- ▮ 60 gramos de camarón fresco

Procedimiento

1. Cocinar los camarones en un sartén antiadherente.
2. Agregar el queso rallado.
3. Servir en taquitos con guacamole.
4. Postre: Guayaba.

Taquitos de camarón y queso

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- ▮ Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. al gusto
- ▮ 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- ▮ 3/4 de pieza de Jitomate bola
- ▮ 1 taza de Arúgula
- ▮ 1 rebanada de Pan tostado integral
- ▮ 20 gramos de Queso panela

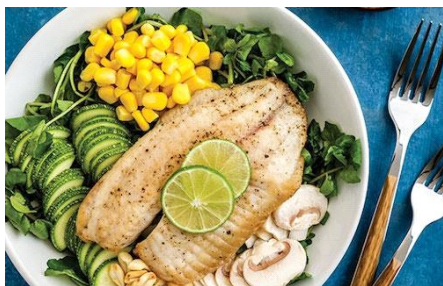
Procedimiento

1. Rebanar queso panela y jitomate.
2. Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.
3. Acompañar con pan tostado integral.

Ensalada caprese

Sábado

Comida



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- 3/4 de taza de Leche de soya
- 2/3 de taza de Brócoli cocido
- 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).

Sábado

Cena



Ingredientes

- 1/4 de taza de Salsa de chile
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 4 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1/2 de pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.
3. Añadir el huevo y mezclar.
4. Acompañar con salsa y naranja.

Domingo	Taquitos de camarón y queso		
Desayuno			
	Ingredientes 1 1/2 piezas de guayaba 2 piezas de tortillas de maíz 2 cucharadas soperas de Guacamole 30 gramos de Queso Oaxaca light 60 gramos de camarón fresco Procedimiento - Cocinar los camarones en un sartén antiadherente. - Agregar el queso rallado. - Servir en taquitos con guacamole. - Postre: Guayaba.		

Domingo	Energy balls		
Snack 1			
	Ingredientes 37 gramos de Yogurt sin lácteos 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete 1 cucharada cafetera de Cococa en polvo Procedimiento - Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena). - Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.		

Domingo	Platón de quinoa con pollo		
Comida			
	Ingredientes 1/2 pieza de Aguacate 1 pieza de Tomate 3 Hojas de Lechuga romana 11/2 cucharada cafetera de Aceite 90 gramos de Quinoa 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento - En una olla con agua cocinar la quinoa. - En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto. - Integrar los ingredientes en un platón.		

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 35 gramos de Salmón ahumado
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Pan integral 45 kcal
- 1 5 cucharada sopera de Queson
- 1 6 piezas de Espárragos

Procedimiento

1. En el sartén poner a acitronar la cebolla hasta quedar dorado, añadir los espárragos y dejarlos cocinar.
2. Calentar la pieza de pan y servir la cebolla, el requesón y los espárragos.