

Lunes	Pan tostado con frijoles y aguacate
Desayuno	Ingredientes 1/3 de pieza de Aguacate mediano 1 taza de Melón picado 1 cucharada de servir de Frijol molido 1 pieza de Jitomate guaje o saladet 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías) 5 piezas de Almendra 37.5 gramos de Yogurth griego sin azúcar añadida Procedimiento - Tostar el pan. - Untar los frijoles. - Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan. - Cortar el melón en cuadros y acompañar con yogurth y almendras.



Lunes	Pan tostado con claras de huevo y aguacate
Snack 1	Ingredientes 1/3 de pieza de Aguacate 1/2 pieza de Tomate huaje 1 pieza de Pan tostado 2 piezas de Clara de huevo Procedimiento - En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo. - Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.



Lunes	Pozole vegano
Comida	Ingredientes - orégano y sal al gusto 1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado 1/2 de taza de puré de tomate 2/3 de taza de soya cocida 1 taza de cebolla picada 1 pieza de chile ancho 1 pieza de diente de ajo 1 taza de lechuga, cebolla y rábano picado 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías 1 cucharada sopera de aceite de oliva 1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados Procedimiento - En un sartén colocar el aceite de oliva con la cebolla, chile ancho, ajo y puré de tomate, cocinar por 5 minutos y pasar a la licuadora con un poco de agua. - En una olla agregar el maíz pozolero, los champiñones, la soya y la mezcla de la licuadora. - Dejar que los ingredientes se integren y condimentar con sal y orégano al gusto. - Servir acompañado de lechuga, cebolla, rábano picado, jugo de limón al gusto y tortilla.



Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Uvas congeladas
- 17 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Uvas congeladas

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1/2 taza de Pimientos
- 1/2 taza de Brocoli
- 3 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1/2 pieza de Calabaza
- 1/2 pieza de Papa
- 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1/2 taza de Cebolla
- 1 pieza de Tortilla

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.
4. Acompañar con tortilla.

Bowl de Verduras asadas con pollo

Martes

Desayuno



Ingredientes

- Espinaca cruda al gusto
- 1 taza de leche light
- 1/2 taza de fresa rebanada
- 2 rebanada de pan integral (50 calorías)
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 2 cucharada sopera de queso de cabra suave

Procedimiento

1. Mezclar las espinacas con el queso de cabra (cocinar en un sartén si se prefiere caliente).
2. Agregar el guacamole a la mezcla.
3. Formar un sándwich con el pan integral.
4. Postre: Mezlar en la licuadora la leche y las fresas (Agregar endulzante sin calorías si se prefiere).

Sándwich de espinacas y queso de cabra

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Manzana verde
- 3 cucharadas soperas de Requesón
- 8 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Procedimiento

1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Martes

Comida



Ingredientes

- 2/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Calabacita
- 1 pieza de Pimiento morrón
- 1 taza de Espagueti
- 1 taza de Fruta picada
- 6 pieza de Almendras
- 280 gramos de Camarones

Procedimiento

1. Cortar los vegetales en tiras muy delgadas y mezclar con la pasta.
2. Cocinar los camarones y Sazonar al gusto.
3. Crear una salsa con aguacate, jugo de limón y especias al gusto.
4. Mezclar todo.
5. Acompañar con fruta y almendras de postre.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 3/4 taza de Piña picada
- 3/4 taza de Yogurt light
- 3 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 Chile ancho y especias al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 pieza de Claras de huevo
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1 1/2 taza de Champiñones crudos
- 1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 40 gramos de Queso panela light
- 1 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Picar finamente los champiñones y guisar con chile ancho y especias.
2. Dejar que seque bien.
3. Agregar el huevo y revolver.
4. Acompañar con tortillas, frijoles, panela y aguacate.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Leche Deslactosada light
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 5 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Licuar fruta permitida con leche y servir frío.
2. Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray.
3. Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 60 gramos de Blueberries congeladas
- 1 1 cucharada sopera de Semilla de hemp

Procedimiento

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

Miércoles

Comida



Espagueti a la boloñesa

Ingredientes

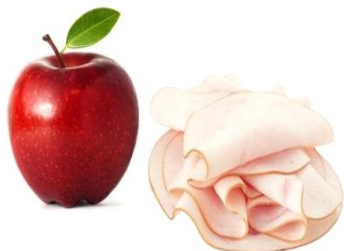
- 1 Salsa casera (Jitomate, ajo y orégano) al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1 taza de Espagueti
- 1 1 cucharada sopera de Crema ácida
- 1 1 taza de Pepino
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 3 taza de Lechuga
- 1 165 gramos de Carne molida de res

Procedimiento

1. Preparar la carne molida con salsa casera de jitomate y servir sobre el espagueti.
2. Agregar crema.
3. Acompañar con ensalada de lechuga con vegetales.

Miércoles

Snack 2



Manzana y jamón de pechuga de pavo

Ingredientes

- 1 1 1/2 piezas de manzana
- 1 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Miércoles

Cena



Tacos de barbacoa light

Ingredientes

- 1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 180 gramos de Milanese de res

Procedimiento

1. Poner la milanese en una vaporera.
2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.
3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 piezas de Pan Tostado
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 45 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 pan tostado.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- 6 piezas de Papa cambray
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.
2. Una vez listas agregar mantequilla y queso panela.

Jueves

Comida



Ingredientes

- sazonador de pollo al gusto
- salsa casera sin aceite al gusto
- 1/4 de taza de cebolla
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 taza de leche light o vegetal
- 1/2 taza de caldo de pollo
- 3/4 de taza de papa
- 1 taza de zanahoria
- 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 cucharada sopera de crema light
- 1 taza de pimienta morrón y cebolla
- 1 taza de pimienta morrón y cebolla
- 1 taza de pimienta morrón y cebolla

Procedimiento

1. Crema de zanahoria: Picar todas las verduras y poner a hervir en una olla.
2. Una vez que estén cocidas, licuar con el caldo de pollo y la leche.
3. Hervir nuevamente, agregar la mantequilla y sazónador de pollo al gusto.
4. Servir con crema ligera.
5. Fajitas de pollo: Picar el pimienta y la cebolla en tiras y colocar en un sartén antiadherente.
6. Agregar la milanesa de pollo en tiras.
7. Sazonar con pimienta.
8. Acompañar con tortilla, aguacate y salsa casera.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Uva
- 2 tazas de Palomitas sin grasa
- 50 gramos de Pierna de cerdo
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.
- 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.
- 3) Servir acompañado de uvas.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 42 gramos de Queso de soya
- 3/4 de taza de Lechuga
- 65 gramos de Frijol promedio cocido
- 3 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Untar frijoles a las tostadas y coronar con lechuga, guacamole y queso.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 taza de Avena
- 1/2 taza de Yogurt griego sin azúcar
- 1 pieza de Manzana
- 2 pieza de Claras de huevo
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Hacer pancakes con la mezcla.
3. Acompañar con miel de maple sin azúcar y yogurt por encima.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 33 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.
2. Agregar aguacate.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 taza de Arroz cocido
- 1 1 1/3 de cucharada sopera de Aceite
- 1 2 tazas de Brócoli crudo
- 1 120 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.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 Cocoa sin azúcar al gusto
- 1 6 piezas de Almendras
- 1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 1 60 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Viernes	Tinga de pollo
Cena 	Ingredientes 1 pieza de Jitomate bola 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 3/4 de cucharada cafetera de Aceite 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada 4 piezas de Tostada de maíz horneada 1 taza de Lechuga 1/3 de pieza de Aguacate madiano Procedimiento - Cocer el pollo en una olla. Reservar el caldo y desmenuzar. - Para el caldo se licúa el jitomate con la mita de la porción de cebolla, el ajo y el chipotle al gusto en una taza de caldo de pollo. - Colocar en un sartén el resto de la porción de cebolla fileteada y sofreír con el aceite, agregar el caldo y el pollo. - Servir en tostadas con aguacate y lechuga.

Sábado	Omelette y avena
Desayuno 	Ingredientes 1/4 de taza de Fresa rebanada 1 pieza de Clara de huevo 1 pieza de Huevo fresco 2/3 de taza de Hojuelas de avena 1 rebanada de Pechuga de pavo 1/2 de taza de Espinaca cruda picada 5 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento - Rociar un sartén con aceite en spray. - Añadir el huevo, dejar cocinar; cuando esté cocido añadir pechuga de pavo y espinaca y formar un omelette. - Acompañar con avena con fresas.

Sábado	Canapés de manzana con queso cottage
Snack 1 	Ingredientes 1 pieza de manzana 2 cucharada cafetera de coco rallado 4 1/2 cucharadas soperas de 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.

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Arroz
- 1 taza de Fruta picada
- 2 taza de Verduras al vapor
- 225 gramos de Chuleta de cerdo

Procedimiento

1. Cocinar las chuletas en un sartén antiadherente.
2. Acompañar con arroz, verduras y aguacate.
3. Comer fruta como postre.

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 de taza de Cebolla
- 1 taza de Espinacas
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 3 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.

Sábado

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Leche light o vegetal
- 1 1/2 taza de Papaya
- 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 pieza de Plátano
- 2 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Domingo

Comida



Ingredientes

- 2/3 de pieza de aguacate
- 1 taza de cebolla en julianas
- 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 pieza de manzana
- 3 piezas tortilla de maíz
- 150 gramos de milanesa de res a la plancha

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.
2. Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.
3. Postre: manzana picada.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Cortar el queso.
2. Untar las galletas con el guacamole.

Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 3/4 de taza de Hojuelas de maíz
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

- 1) Preparar el cereal con la leche y las fresas.
- 2) Acompañar con huevo revuelto, verduras y tortilla.

Cereal con fresas y huevo revuelto