

Lunes	Huevo en salsa verde
Desayuno	
	Ingredientes 1 Salsa verde casera al gusto 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 1 1 taza de Fruta picada 1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas 1 4 pieza de Claras de huevo 1 8 pieza de Almendras Procedimiento 1. Preparar el huevo y agregar la salsa verde. 2. Acompañar con tortillas, frijoles y aguacate. 3. Comer fruta y almendras como postre.

Lunes	Yogurt bebible con almendras
Snack 1	
	Ingredientes 1 1/2 pieza de manzana 1 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza) 1 5 piezas de Almendras Procedimiento 1. Consumir el yogurt bien refrigerado, acompañar con almendras y manzana.

Lunes	Milanesa de res con espagueti
Comida	
	Ingredientes 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras 1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema 1 1 1/3 de taza de Espagueti integral cocido 1 135 gramos de Milanesa de res 1 1 1/2 de pieza de Chile poblano 1 1/4 de taza de Leche Lala Light 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla Procedimiento 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.

Lunes	Gotas de yogurt y fresa	
Snack 2		
		
Ingredientes		
1 taza de yogurt griego	8 piezas de Fresas medianas	9 piezas de Almendras
Procedimiento		
1. Lavar y desinfectar las fresas. 2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes. 3. Acompañar con almendras.		

Lunes	Licuado de fresa con almendras	
Cena		
		
Ingredientes		
1 cucharada cafetera de Miel de abeja	2 tazas de leche vegetal o leche light	6 piezas de Almendras
7 mitades Nuez	9 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.		

Martes	Entomatadas de queso	
Desayuno		
		
Ingredientes		
1/3 de pieza de aguacate	3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)	6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
80 gramos de queso panela o queso fresco		
Procedimiento		
1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes. 2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate. 3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado. 4. Acompañar con aguacate.		

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fruta picada
- 36 gramos de Requesón promedio
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Martes

Comida



Ingredientes

- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 105 gramos de Queso de soya
- 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1/2 de taza de Salsa de chile
- 68 gramos de Papa cocida

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en el comal hasta que queden tostadas.
2. Añadir queso vegano y gratinar.
3. Coronar con las verduras de tu preferencia.
4. Acompañar con aguacate, salsa y papa.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 de taza 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

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

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate bola
- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo
- 2 rebanadas de Pan integral

Procedimiento

1. Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.
2. Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.
3. Postre: manzana picada.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado
- 40 gramos de Queso panela
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 2 piezas de Galletas de maíz horneadas sin grasa (salmas)
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Dorar los vegetales (jitomate, cebolla, etc.), agregar los champiñones. Opcional: Agregar chile serrano.
2. Acompañar con frijoles, queso y aguacate.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 2 pieza de Nopal
- 3 cucharada cafetera de Crema ligh
- 3 pieza de Tortillas delgaditas
- 90 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenas con queso panela y tomate.
2. Agregar crema y acompañar con tortillas.

Miércoles	Espagueti a la boloñesa		
Comida			
	Ingredientes 1 Salsa casera (Jitomate, ajo y orégano) al gusto 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1/2 taza de Zanahoria 1 taza de Espagueti 1 cucharada sopera de Crema ácida 1 taza de Pepino 1 pieza de Jitomate 3 taza de Lechuga 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	Nopal asado relleno de queso panela		
Snack 2			
	Ingredientes 1 1/2 pieza de Tomate 2 pieza de Nopal 3 cucharada cafetera de Crema ligh 3 pieza de Tortillas delgaditas 90 gramos de Queso panela Procedimiento 1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenas con queso panela y tomate. 2. Agregar crema y acompañar con tortillas.		

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

Jueves	Avena pay de manzana	
Desayuno		
		
Ingredientes 1 Canela y vainilla al gusto 1 1/3 taza de Avena 1 1 taza de Manzana verde 1 14 pieza de Mitades de corazón de nuez 1 75 gramos de Queso cottage light		
Procedimiento 1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto. 2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción. 3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.		

Jueves	Sopa de betabel	
Snack 1		
		
Ingredientes 1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos 1 3/4 de taza de Leche de soya 1 1/3 de pieza de Betabel crudo 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana		
Procedimiento 1. Cocer el betabel en agua. 2. Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto (añadir agua de ser necesario). 2. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).		

Jueves	Milanesa de res encebollada	
Comida		
		
Ingredientes 1 2/3 de pieza de aguacate 1 1 taza de cebolla en julianas 1 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite 1 1 cucharada cafetera de aceite de canola 1 1 pieza de manzana 1 3 piezas tortilla de maíz 1 150 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.		

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 27 gramos de Blueberries
- 1 1/4 de taza de Avena en hojuelas
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 1/4 de taza de Frambuesa

Procedimiento

1. Muele la avena para formar harina.
2. En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, frutos, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).
3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.
4. Agregar de topping crema de cacahuete.

Jueves

Cena



Ingredientes

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

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 2 cucharadas de servir de Frijol molido
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1 1 pieza de Jitomate

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.
2. Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.
3. Acompañar con salsa casera.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 2 cucharada cafetera de Queso crema
- 5 piezas de Galletas habaneras integrales
- 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Viernes

Comida



Ingredientes

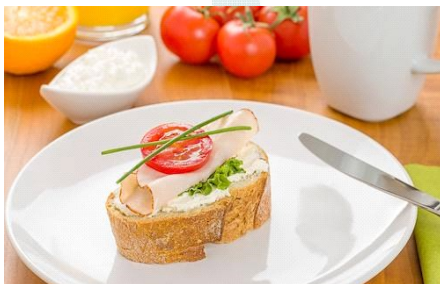
- jugo de limón al gusto
- albahaca fresca al gusto
- 2/3 pieza de Aguacate mediano
- 1 taza de soja cocida
- 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 3 piezas de calabacita alargada
- 16 piezas de Tomate cherry

Procedimiento

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

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- 2 pieza de Pan Tostado Integral
- 2 pieza de Jamón de pavo
- 2 rebanada de Tomate

Procedimiento

1. Poner a tostar los panes.
2. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Viernes

Cena



Ingredientes

- ▮ Vinagre balsámico y jugo de limón al gusto
- ▮ 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- ▮ 1 pieza de Betabel
- ▮ 35 gramos de Queso panela light
- ▮ 1 taza Espinacas
- ▮ 120 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Cocinar el betabel y cortar en láminas finas.
2. Aderezar con vinagre balsámico, aceite de oliva y jugo de limón.

Tiradito de betabel

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- ▮ Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- ▮ 1/2 taza de Yogurt griego sin azúcar
- ▮ 1/3 taza de Avena
- ▮ 1 taza de Fresas picadas
- ▮ 1/2 taza de Leche light o vegetal
- ▮ 7 pieza de Almendras picadas

Procedimiento

1. Cocinar la avena con leche y agua, agregar el cacao.
2. Servir con fresas, yogurt y almendras.

Avena de chocolate con fresas

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- ▮ 1 taza de Melón
- ▮ 15 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Melón y almendras

Sábado	"Volcanes" de verdura
Comida	
	Ingredientes 3 piezas de Tortilla de maíz 105 gramos de Queso de soya 1/3 de pieza de Aguacate hass 1/2 de taza de Mezcla de verduras 1/2 de taza de Salsa de chile 68 gramos de Papa cocida Procedimiento 1. Calentar las tortillas en el comal hasta que queden tostadas. 2. Añadir queso vegano y gratinar. 3. Coronar con las verduras de tu preferencia. 4. Acompañar con aguacate, salsa y papa.

Sábado	Melón y almendras
Snack 2	
	Ingredientes 1 taza de Melón 15 pieza de Almendras Procedimiento 1. Acompañar la fruta con almendras.

Sábado	Overnight oats con Durazno
Cena	
	Ingredientes 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa 1/3 de taza de Hojuelas de avena 2 piezas de Durazno prisco 3 cucharadas soperas de queso cottage 18 piezas de Almendras Procedimiento 1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt y queso cottage. 2. Dejar reposar en el refrigerador. 3. Por la mañana, agregar almendras y fruta fresca.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- ▮ 2 rebanadas de Pan tostado
- ▮ 3 1/2 de taza de Champiñón crudo entero
- ▮ 1 pieza de Ajo
- ▮ 2 cucharadas soperas de Queso vegano untable
- ▮ 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) En un sartén a fuego medio saltear los champiñones con el ajo.
- 2) Untar el queso sobre el pan tostado y colocar encima el champiñón preparado y unas hojitas de tomillo.

Toast de champiñón con queso vegano

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- ▮ 3/4 taza de Piña congelada
- ▮ 1 pieza de Almendras
- ▮ 1 taza de Leche light o de coco
- ▮ 1 1/2 cucharada soperas de Coco rallado

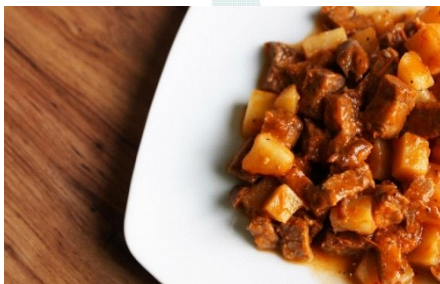
Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Frappé de piña colada

Domingo

Comida



Ingredientes

- ▮ 1/2 de pieza de Jitomate bola
- ▮ 135 gramos de Papa cocida
- ▮ 3/4 de taza de Arroz cocido
- ▮ 150 gramos de Carne de res (promedio)
- ▮ 1 1/2 de 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.

Cortadillo y arroz

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 5 piezas de Galletas María
- 15 piezas de Almendras

Procedimiento

- Acompañar las galletas con almendras.

Galletas y almendras

Domingo

Cena



Ingredientes

- 3/4 de taza de Lechuga
- 60 gramos de Milanesa de res
- 1 pieza de Mandarina
- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 cucharada sopera de Crema ácida

Procedimiento

- Cocinar la carne en un sartén con aceite.
- Picar la carne y montar tostadas junto con la verdura picada.
- Acompañar con una mandarina.

Tostadas de res