

Lunes

Desayuno



Tacos de barbacoa light

Ingredientes

- 1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 110 gramos de Milanesa de res

Procedimiento

1. Poner la milanesa 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.

Lunes

Snack 1



Mousse de papaya

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Papaya picada
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 1 2 cucharadas cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Licuar la papaya con el queso y endulzante permitido (opcional). Agregar un chorrito de agua de ser necesario.
2. Servir frío con toppings de amaranto y coco.

Lunes

Comida



Taquitos de pollo

Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/3 taza de Cebolla rebanada
- 1 1 cucharada sopera de Crema ácida
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 2 pieza de Tortilla de maíz
- 1 3 taza de Lechuga
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

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

Lunes

Coctel de frutas y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 8 piezas de almendras

Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

Lunes

Ensalada con pescado a la plancha

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Pepino
- 3 taza de Lechuga
- 160 gramos de Filete de pescado a la plancha

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Aderezar con jugo de limón y vinagre balsámico.

Martes

Huevo con machacado

Desayuno



Ingredientes

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

Martes

Galletas de manzana con avena

Snack 1



Ingredientes

- 1 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

Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha

Comida



Ingredientes

- 1 sazónador de pollo al gusto
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 taza de brócoli
- 1 1/2 taza de leche light
- 1 cucharada de servir de arroz integral
- 1 120 gramos de pechuga de pollo
- 1 1 taza de uvas

Procedimiento

1. Entrada: Crema de brócoliCocer el brócoli y licuar con la leche light.
2. Dejar hervir y agregar sazónador de pollo al gusto.
3. Plato fuerte: Pechuga de pollo a la planchaCocer la pechuga de pollo.
4. Acompañar con arroz y aguacate.
5. Postre: 1 taza de uvas.

Martes

Sorbet de sandía

Snack 2



Ingredientes

- 1 Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 1/2 taza de Pepino congelado
- 1 1/2 cucharada sopera de Chía
- 1 1 taza de Sandía congelada

Procedimiento

1. Licuar la sandía con pepino, jugo de limón, hielos y agua al gusto.
2. Espolvorear con las semillas de chía y Tajín.

Martes

Portobello relleno de Quinoa

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Portobello
- 1 20 gramos de Quinoa
- 1 30 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Lavar y limpiar los champiñones.
2. En un sartén a fuego medio, poner la cucharadita de aceite y colocar el portobello a cocinar por cada lado hasta que estén ligeramente dorados.
3. Preparar la quínoa y una ves lista vaciarlo al portobello y espolvorear queso Oaxaca y dejar derretir.

Miércoles

Tartina de cebolla, espárragos y requesón

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Pan integral 45 kcal
- 1 3 1/2 cucharada sopera de Requeson
- 1 6 piezas de Esparragos

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.

Miércoles

Yoghur con avena y nueces

Snack 1



Ingredientes

- 1 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- 1 1 cucharada cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Miércoles	Sopa de fideo y fajitas
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Salsa casera de jitomate al gusto1 1/3 taza de Cebolla1 1/2 taza de Zanahoria1 2/3 pieza de Aguacate1 1 taza de Fideo cocido1 60 gramos de Milanesa de pollo1 60 gramos de Milanesa de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar un caldo condimentado al gusto con jitomate y cebolla.2. Agregar la zanahoria y fideos.3. Acompañar con fajitas de res y pollo a la plancha y aguacate.

Miércoles	Yoghur con avena y nueces
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 37 gramos de Yogurt sin lácteos1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena1 1 cucharada cafetera de Nueces mixtas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Miércoles	Taquitos de frijol
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Frijol molido1 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole1 2 rebanada de Jamón de pavo1 3 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Jueves

Yogurt con fresa, plátano y nuez

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/4 de taza de Fresa
- 3/4 de taza de Yogurt light
- 2 cucharadas cafeteras de nuez picada

Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

Jueves

Barrita de cereal y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 3/4 de pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 7 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la barrita con almendras.

Jueves

Carne de cerdo en salsa

Comida



Ingredientes

- 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1 pieza de Tostada de nopal
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 110 gramos de Carne de cerdo

Procedimiento

1. Picar la carne de cerdo en cuadros, cocinar con salsa roja casera y la calabacita.
2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

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 7 piezas de Cacahuete

Procedimiento

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

Jueves

Cena



Toast de champiñón con queso vegano

Ingredientes

- 1 1 rebanada de Pan tostado
- 1 3 tazas de Champiñón crudo entero
- 1 1 pieza de Ajo
- 1 1 cucharada sopera de Queso vegano unttable
- 1 1 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.

Viernes

Desayuno



Crepas de avena con fresas

Ingredientes

- 1 1/4 lata de Yogurt griego sin azúcar
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 3/4 taza de Fresas picadas
- 1 2 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

1. Licuar la avena para crear harina.
2. Agregar las claras y condimentos al gusto, volver a licuar y dejar reposar.
3. Pasar la mezcla a un sartén antiadherente y hacer tortillas delgadas.
4. Rellenar con yogurt y fresas.

Viernes

Snack 1



Helado de fruta natural

Ingredientes

- 1 taza de Fruta congelada
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Viernes

Comida



Macarrones en salsa de tomate con atun

Ingredientes

- 1 pieza de Pimiento fresco
- 1 pieza de Tomate
- 1 pieza de Cebolla
- 2 cucharada sopera de Crema entera
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 2 hojas Laurel
- 50 gramos de Macarron crudo
- 75 gramos de Atun fresco

Procedimiento

- Cocer la pasta en agua, con 1 hoja de laurel.
- Cortar los vegetales (al gusto) En un sartén aparte poner el aceite, la cebolla, pimiento y el tomate agregando las especias al gusto, una vez listo ponerlo a licuar.
- la salsa previamente preparada se le agregara el atún.
- Servir los Macarrones y bañar con las salsa agregando la cucharada sopera de crema.

Viernes

Snack 2



Energy balls

Ingredientes

- 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- 1 cucharada 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.

Viernes	Rollitos de jamón rellenos de queso
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Chile jalapeño al gusto1 1/2 pieza de tomate huaje1 1/2 taza de cebolla1 1 pieza de Manzana1 1 rebanada de pan integral1 2 pieza de Jamón de pavo1 40 gramos de queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua.2. Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito.3. Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos.4. Acompañar con pan integral.5. Postre: Una manzana.

Sábado	Papas en salsa
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de aguacate1 1/2 pieza de Papa1 1/2 pieza de tomate bola1 1 taza de espinacas1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 20 gramos de queso panela rallado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer el tomate y licuar para hacer una salsa.2. Condimentar al gusto.3. Picar la papa en cubitos y cocinar en un sartén antiadherente.4. Una vez bien cocida agregar la salsa de tomate y las espinacas.5. Servir acompañado de queso panela rallado, aguacate y frijoles.

Sábado	Jicama con zanahoria
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Jicama picada1 1/2 taza de Zanahoria picada1 1 pieza de Galletas habaneras1 1 pieza de Limon1 3 cucharada cafetera de Semillas de hemp Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Sábado	Tostadas de ceviche de pescado
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)2/3 pieza de Aguacate hass3/4 taza de Jugo de limón4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas120 gramos de Filete de pescado cortado en cubos Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.Servir en tostadas con aguacate.

Sábado	Edamames con ajonjolí
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de edamames1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos.Escurrir.Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.

Sábado	Migas con huevo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 pieza de Jitomate1 pieza de Huevo1 pieza de Clara de huevo2 piezas de Tostadas de nopal Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Quebrar las tostadas y cocinar junto con el huevo.Acompañar con aguacate y jitomate.

Domingo

Desayuno



Toast de champiñón con queso vegano

Ingredientes

- 1 rebanada de Pan tostado
- 3 tazas de Champiñón crudo entero
- 1 pieza de Ajo
- 1 cucharada sopera de Queso vegano untable
- 1 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.

Domingo

Snack 1



Pan con crema de almendras y cacao

Ingredientes

- cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto
- 1 rebanada de Pan integral de 50 calorías por pieza
- 1 1/2 cucharada cafetera de crema de almendras (100% natural)

Procedimiento

1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.
2. Untar sobre el pan tostado.

Domingo

Comida



Parrillada de vegetales con salmón

Ingredientes

- 1/2 taza de Morrón
- 3/4 taza de Brócoli
- 1 pieza de Calabacita
- 1 taza de Fruta picada
- 2 pieza de Tostadas de nopal
- 120 gramos de Salmón

Procedimiento

1. Preparar los vegetales y el salmón a la parrilla.
2. Servir con tostadas.
3. Acompañar con fruta de postre.

Domingo

Snack 2



Crema de brócoli

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Domingo

Cena



Tacos de champiñón con aderezo de chipotle

Ingredientes

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

Procedimiento

- En un sartén cocinar los champiñones con el jugo de naranja y agregar un poco de agua hasta que estén suaves.
- Posteriormente pasarlos a un sartén con un poco de aceite, ajo y hojas de laurel.
- Mezclar la mayonesa con el chipotle en adobo.
- Servir en taquitos acompañados de la salsa de chipotle preparada y col morada.