

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

Lunes	Oat milk latte + fruta	
Snack 1		
	Ingredientes 1/2 de taza de Leche de avena 1/2 de taza de Café negro 1/4 de taza de Fruta picada 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento - Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar). - Servir el latte en un vaso con hielos o caliente. - Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.	

Lunes	Pollo relleno de champiñones y espinacas	
Comida		
	Ingredientes - Salsa marinara casera al gusto 1 cucharada sopera de Aceite 1 taza de Fruta 1 1/2 taza de Champiñón crudo 2 taza de Espinacas 2 rebanada de Pan tostado 40kcal 10 pieza de Almendras 45 gramos de Queso Oaxaca light 150 gramos de Milanese de pollo Procedimiento - Guisar las espinacas junto con los champiñones con 1/2 cucharada de aceite. - Rellenar la milanese de pollo con las verduras y queso y hacer un rollito sujetado por palillos. - Poner en un sartén con 1/2 cucharada de aceite. - Servir con la salsa marinara por encima, acompañar con pan tostado y fruta como postre.	

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Pan tostado integral
- 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 35 gramos de Queso de soya
- 3/4 de taza de Lechuga
- 1/4 de taza 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.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Chile poblano
- 21 gramos de Requesón promedio
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Tostada de maíz horneada
- 30 gramos de Pechuga sin piel deshebrada

Procedimiento

1. Asar el chile poblano y cortar en rajas.
2. En un sartén calentar el aceite y añadir el chile y el pollo previamente cocido.
3. Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).
4. Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 27 gramos de Blueberries
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 1 cucharada sopera de Avena en hojuelas
- 1 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. Muele la avena para formar harina.
2. En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, blueberries, 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.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1 pieza de Tomate
- 1 70 gramos de Quinoa
- 1 1 pieza de Aguacate
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 3 Hojas de Lechuga romana

Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar la quinoa.
2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
3. Integrar los ingredientes en un platón.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Lechuga picada
- 1 2 piezas de Clara de huevo cocida
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 4 piezas de Galletas habaneras
- 1 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado

Procedimiento

1. Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema.
2. Picar las claras en cuadritos, mezclar con el apio y la mayonesa.
3. Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Salchicha de pavo
- 2 2 pieza de Claras de huevo
- 3 3 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal)
- 2 2 pieza de Durazno

Procedimiento

1. Cortar la salchicha y ponerla a acitrionar en el sartén, después añadir las claras.
2. Acompañar con tortillas.
3. Postre: Durazno.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 2 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1 1 pieza de Huevo
- 40 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Quebrar las tostadas y cocinar junto con el huevo.
2. Acompañar con aguacate y jitomate.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- 2 2 cucharadas soperas Queso cottage
- 8 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
2. Acompañar con almendras.

Miércoles

Comida



Tallarines con vegetales

Ingredientes

- 1 salsa teriyaki al gusto
- 1 1/2 taza de zanahoria
- 1 1/2 pieza de Calabacita
- 1 1/2 taza de champiñón cocido
- 1 1 1/3 de taza de Tallarin cocido
- 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 1 100 gramos de tofu

Procedimiento

1. Cortar los vegetales y saltear en un sartén con aceite de oliva.
2. En una olla a parte, cocinar la pasta con agua hasta que tenga una consistencia al dente.
3. Mezclar los vegetales y tallarines en la olla, agregar el tofu y la salsa teriyaki.

Miércoles

Snack 2



Pudín de chía con fruta

Ingredientes

- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 1 cucharada sopera de Chía

Procedimiento

1. Hidratar las semillas de chía con agua.
2. Servir con fruta picada.
3. * Recuerda tomar suficiente agua durante el día.

Miércoles

Cena



Ensalada de pollo

Ingredientes

- 1 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 3 3 cucharadas sopera de Crema ácida
- 1 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 taza de Pimiento verde
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 3 pieza de Claras de huevo
- 1 11/2 pieza de Pan Tostado

Procedimiento

1. Cortar el pimiento y el tomate (al gusto) En un sartén poner los vegetales previamente cortados, agregando la Cucharadita de aceite Agregar las claras de Huevo, tapar y dejarlo cocer.
2. Una ves preparado, acompañar con el pan tostado y aguacate.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 taza de Nopal cocido
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 11/2 pieza de Tostadas Horneadas
- 1 25 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso.
2. Una ves listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 1 taza de Arroz
- 1 2 taza de Espinaca
- 1 3 cucharada cafetera de Aceite
- 1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.
2. Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.
3. Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- 1 1/4 de taza de Leche de soya
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía

Procedimiento

1. Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar* (opcional).
2. Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver.
3. Dejar reposar en el refrigerador.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 pieza de Plátano maduro
- 1 2 pieza de Clara de huevo
- 1 16 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes, condimentar al gusto con vainilla y canela.
2. Dejar reposar la mezcla mientras la wafflera se calienta.
3. Verter la mezcla en la wafflera y esperar a que se cocine.
4. Opcional, acompañar con miel de maple sin azúcar.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Nopal cocido
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 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
- 1 17.5 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 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3/4 taza de Arroz
- 1 1 taza de Fruta
- 2 piezas de Chile poblano
- 1 150 gramos de Carne molida

Procedimiento

1. Poner el chile en un comal, quemar la piel y pelarlo.
2. Guisar la carne molida con salsa roja casera.
3. Rellenar el chile con la carne molida y acompañar con arroz y aguacate.
4. Acompañar con fruta como postre.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 1 cucharada sopera de plátano machacado
- 1 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
2. Untar sobre el rice cake.

Viernes

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 18 gramos de Granola con fruta seca, baja en grasas
- 1 18 gramos de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Leche de soya
- 1 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras

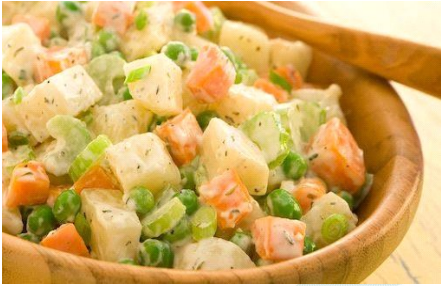
Procedimiento

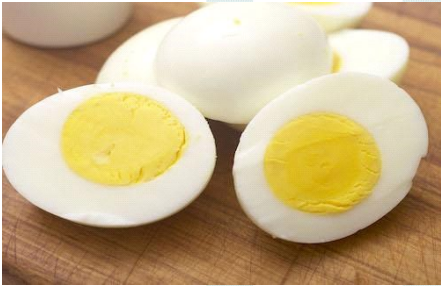
1. Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela* (opcional).

Sábado	Ensalada de atún con verduras y aguacate	
Comida		
		
Ingredientes		
1 jugo de limón al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 taza de mezcla de verduras
1 1 pieza de manzana	1 1/3 de pieza de lata de atún en agua	2 cucharadas cafeteras de mayonesa
8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)		
Procedimiento		
1. En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.		
2. Acompañar con galletas integrales.		
3. Postre: 1 manzana.		

Sábado	Pan con alfalfa	
Snack 2		
		
Ingredientes		
1 1/2 cucharada sopera de Guacamole	1 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal	1 11/2 taza de Germen de alfalfa
30 gramos de Queso panela		
Procedimiento		
1. Untar el guacamole al pan, integral el queso, el germen de alfalfa y disfruta.		

Sábado	Omelet con champiñones, cebolla y tocino	
Cena		
		
Ingredientes		
1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada	2 piezas de Clara de huevo	15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
1 1/2 de taza de Champiñón crudo entero	1 1/4 de rebanada de Tocino	1 1/2 de rebanada de Pan integral
Procedimiento		
1) En un sartén colocar el tocino, la cebolla hasta que esté traslúcida, los champiñones al final y reservar.		
2) En un bowl colocar el huevo, batir y condimentar al gusto.		
3) Colocar la mezcla de huevo en un sartén antiadherente y una vez que esté casi listo el omelet, colocar de relleno los champiñones, cebolla, tocino y queso en un lado del omelet y doblar por la mitad.		
4) Adornar con cebollín picado al gusto.		

Domingo	Ensalada Rusa		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1/2 taza de Zanahoria 1 taza de Chicharos	1/2 taza de Apio 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa	1/2 pieza de Papa 30 gramos de Queso panela
Procedimiento - Cocine las papas y las zanahorias en agua hirviendo con sal en una cacerola grande a fuego medio alto durante 10 minutos. - Agregue los chícharos cuando falten 5 minutos para que estén listos. - Mezcle la mayonesa con sal, tomillo y la pimienta en un recipiente mediano hasta incorporarlos completamente. - Agregue el apio y los vegetales previamente cocinados.			

Domingo	Huevo cocido y brócoli		
Snack 1			
	Ingredientes		
	1/2 taza de Brócoli cocido 4 pieza de Almendras	1 rebanada de Pan integral 40 kcal	1 pieza de Huevo cocido
Procedimiento Consumir frescos.			

Domingo	ensalada César		
Comida			
	Ingredientes		
	1/4 de taza de croutones (bajos en grasa) 1 pieza de pera 120 gramos de Milanesa de pollo en tiras	1/4 de taza de elote desgranado 3 tazas de lechuga Italiana	1 cucharada sopera de aderezo César 6 piezas de jitomate cherry
Procedimiento - Cocer la milanesa de pollo en tiras y reservar. - Cortar los vegetales. - Mezclar en un bowl y agregar los croutones y el aderezo tipo César. - Postre: Una pera.			

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Leche de avena
- 1 1/2 de taza de Café negro
- 1 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).
2. Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.
3. Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Brocoli crudo
- 1 pieza de Zanahoria
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 26 gramos de Fettuccini crudo
- 52 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén con agua poner a cocer el fettuccini.
2. En un sartén aparte agregar el aceite y asar lo vegetales.
3. Servir los vegetales anteriormente cocinados sobre la pasta y espolvorear el queso panela.