

Lunes	Avena con frambuesa
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Frambuesa246 gramos de Avena cocida1/4 de taza de Queso cottage2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete1 pieza de Huevo fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar la avena a fuego medio y agregar canela y endulzante permitido (opcional).Emplatar la avena, añadir el queso cottage y toppings de frambuesa y crema de cacahuete.Acompañar con un huevo revuelto.

Lunes	Yogurt con manzana y crema de cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Manzana verde golden50 mililitros de Yogurt griego1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete1 cucharada cafetera de granola baja en grasa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt, manzana y granola.

Lunes	Ensalada de atún con verduras y aguacate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">jugo de limón al gusto1/3 de pieza de aguacate1/2 pieza de plátano1 taza de mezcla de verduras1 pieza de manzana2 piezas de lata de atún en agua2 cucharadas cafeteras de mayonesa8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.Acompañar con galletas integrales.Postre: manzana y plátano picado.

Lunes	Pudin de chía con fresas
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 40 gramos de Yogurt sin lácteos1 2 cucharadas cafetera de Semilla de chía1 1/4 de taza de Leche de soya1 1/4 de taza de Fresa rebanada <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">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.

Lunes	Claras de huevo con pimiento
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 cucharada cafetera de Aceite1 1 pieza de Tomate1 2 pieza de Pan Tostado1 1 taza de Pimiento verde1 3 pieza de Claras de huevo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">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.

Martes	Ensalada de frijol mixta
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Mezcla de verduras1 1/4 de taza de Garbanzo cocido1 1/2 de taza de Frijol promedio cocido1 22 gramos de Semilla de girasol <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl, agregar sal, pimienta y limón (opcional).

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 Canela molida y vainilla al gusto
- 1 1 taza de Leche de almendra
- 1 1 cucharada cafetera de Granola
- 1 5 piezas de Almendra triturada
- 1 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.
2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera. Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Martes

Comida



Ensalada de atún con verduras y aguacate

Ingredientes

- 1 jugo de limón al gusto
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 pieza de plátano
- 1 1 taza de mezcla de verduras
- 1 1 pieza de manzana
- 1 2 piezas de lata de atún en agua
- 1 2 cucharadas cafeteras de mayonesa
- 1 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: manzana y plátano picado.

Martes

Snack 2



Almond milk mocha frappuccino

Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras
- 1 1/2 de taza de Café negro
- 1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).
2. Servir en un vaso; acompañar con fresas.

Martes

Yogurt con fresa, plátano y nuez

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

Tacos de panela con verduras

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 60 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.

Miércoles

Oat milk latte + fruta

Snack 1



Ingredientes

- 3/4 de taza de Leche de avena
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1/2 de taza de Café negro
- 1/4 de taza de Fruta picada

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.

Miércoles	Fajitas de pollo con frijoles
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto1 cucharada cafetera de aceite de canola120 gramos de milanesa de pollo en tiras2/3 de pieza de aguacate hass1 taza de fruta picada1 cucharada de servir de frijoles molidos3 piezas de tortillas de maíz Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.Postre: Fruta picada.

Miércoles	Omellete en Pan
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Pimiento rojo2 Piezas de Claras de huevo1 cucharada cafetera de Aceite2 pieza de Pan integral 45 Kcal Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.Una ves cocinado el pimiento colocar la corteza , aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

Miércoles	Tostadas veganas
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">42 gramos de Queso de soya3 piezas de Tostada de maíz horneada3/4 de taza de Lechuga1 cucharada sopera de Guacamole65 gramos de Frijol promedio cocido Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Untar frijoles a las tostadas y coronar con lechuga, guacamole y queso.

Jueves	Huevo a la mexicana
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 Pico de gallo al gusto1 1/3 pieza de Aguacate1 1 cucharada de servir de Frijoles1 2 pieza de Huevo1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Preparar el huevo con pico de gallo.2. Acompañar con tortillas, frijoles y aguacate.

Jueves	Fruta con requesón
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Fruta picada1 36 gramos de Requesón promedio1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Jueves	Alambres de pollo
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 2/3 de pieza de Aguacate madiano1 1 taza de Cebolla blanca rebanada1 1 pieza de Calabacita alargada cruda1 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico1 3 piezas de Tortilla de maíz1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cortar los ingredientes en tiras.2. Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales.3. Acompañar con tortilla y aguacate.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Brocoli
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 40 gramos de Queso panela
- 1 4 pieza de Galletas Habaneras

Procedimiento

1. Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla.
2. Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pimiento
- 1 1 cucharada de servir de Arroz integral
- 1 11/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 25 gramos de Quinoa
- 1 4 piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Lavar y cortar el vegetal.
2. Poner a cocer el arroz y la quinoa en agua.
3. Una ves listo en un sartén agregar el aceite, las claras y los demás ingredientes.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 Canela y vainilla al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 14 pieza de Mitades de corazón de nuez
- 1 75 gramos de Queso cottage light
- 1 1 taza de Manzana verde

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.

Viernes

Camote con queso

Snack 1



Ingredientes

- 1 70 gramos de Camote cocido
- 1 2 cucharadas soperas de Queso vegano untable

Procedimiento

1. Cocer el camote con tu método de cocción saludable preferido (hervido, al horno, asado, etc).
2. Montar el camote y coronar con queso vegano de tu preferencia, sal de ajo y finas hierbas* (opcional).

Viernes

Tacos de carne

Comida



Ingredientes

- 1 4 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 1 taza de Col cruda picada
- 1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 1 4 piezas de Tortilla de maíz
- 1 120 gramos de Milanesa de res
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1 1/2 de cucharada soperas de Crema ligera

Procedimiento

1. Cortar la milanesa en cubos y cocinar.
2. Rellenar las tortillas con la carne picada.
3. Acompañar con repollo, jitomate y salsa casera sin aceite al gusto.

Viernes

Almond milk mocha frappuccino

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de almendras
- 1 1/2 de taza de Café negro
- 1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).
2. Servir en un vaso; acompañar con fresas.

Viernes

Cena



Huevo a la mexicana

Ingredientes

- 1 Pico de gallo al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles
- 1 2 pieza de Huevo
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

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

Sábado

Desayuno



Yogurt con frutos rojos

Ingredientes

- 1 1/2 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)
- 1 10 piezas Almendras
- 1 50 gramos de Queso cottage light
- 1 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar el yogurt griego con el queso cottage.
2. Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla.
3. Usar de topping las almendras picadas.

Sábado

Snack 1



Nachos ligeros con guacamole

Ingredientes

- 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 1 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 20 gramos de queso panela desmoronado
- 1 60 gramos de totopos de nopal horneados

Procedimiento

1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.
2. Servir con totopos horneados.

Sábado	Pollo con Tomates
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Cebolla blanca1 pieza de Tomate1 taza de Arroz1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla2 1/2 cucharada sopera de Queso crema125 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y rebanar la cebolla.Cortar el tomate en rebanadas grandes.En un sartén agregar la mantequilla y acitronar la cebolla.Una vez acitronada la cebolla agregar el pollo y al final el tomate.Acompañar con arroz y queso crema.

Sábado	Pudin de chía con fresas
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">40 gramos de Yogurt sin lácteos1/4 de taza de Leche de soya1/4 de taza de Fresa rebanada2 cucharadas cafetera de Semilla de chía Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar* (opcional).Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver.Dejar reposar en el refrigerador.

Sábado	Tartina de cebolla, espárragos y requesón
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Cebolla1/2 cucharada cafetera de Aceite2 piezas de Pan integral 45 kcal5 cucharada sopera de Requeson6 piezas de Espárragos Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En el sartén poner a acitronar la cebolla hasta quedar dorado, añadir los espárragos y dejarlos cocinar.Calentar la pieza de pan y servir la cebolla, el requesón y los espárragos.

Domingo	Chilaquiles con jitomate						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 388 885 436">1 40 gramos de Totopos de maíz horneados</td><td data-bbox="943 388 1161 436">1 1 pieza de Jitomate bola</td><td data-bbox="1229 388 1520 436">1 45 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada</td></tr><tr><td data-bbox="634 468 885 516">1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco</td><td data-bbox="943 468 1161 516">1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 577 1304 598">1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.<li data-bbox="597 602 995 623">2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.<li data-bbox="597 627 1471 648">3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco	1 40 gramos de Totopos de maíz horneados	1 1 pieza de Jitomate bola	1 45 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada	1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	
1 40 gramos de Totopos de maíz horneados	1 1 pieza de Jitomate bola	1 45 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada					
1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite						

Domingo	Yoghur con avena y nueces			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 980 711 1001">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1005 836 1054">1 37 gramos de Yogurt sin lácteos</td><td data-bbox="904 1005 1161 1054">1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena</td><td data-bbox="1229 1005 1520 1054">1 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas</td></tr></table> <p data-bbox="597 1089 727 1110">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1115 1036 1136">1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.	1 37 gramos de Yogurt sin lácteos	1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena	1 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas
1 37 gramos de Yogurt sin lácteos	1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena	1 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas		

Domingo	Sopa de tortilla									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1413 711 1434">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1438 933 1486">1 Chipotle sin azúcar al gusto</td><td data-bbox="1040 1438 1193 1486">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="1281 1438 1511 1486">1 1/2 taza de Chayote</td></tr><tr><td data-bbox="634 1518 963 1566">1 2 cucharada sopera de Crema ácida</td><td data-bbox="1040 1518 1177 1566">1 2 pieza de Jitomate</td><td data-bbox="1281 1518 1511 1566">1 8 pieza de Tostadas de nopal</td></tr><tr><td data-bbox="634 1598 987 1646">1 180 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1682 727 1703">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1707 1209 1728">1. Licuar los jitomates con suficiente agua y especias al gusto.<li data-bbox="597 1732 800 1753">2. Hervir en una olla.<li data-bbox="597 1757 1109 1778">3. Agregar el chayote y pollo desmenuzado al caldo.<li data-bbox="597 1782 1471 1803">4. Trozar las tostadas y agregar a la sopa junto con crema, aguacate y chipotle al gusto.	1 Chipotle sin azúcar al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Chayote	1 2 cucharada sopera de Crema ácida	1 2 pieza de Jitomate	1 8 pieza de Tostadas de nopal	1 180 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada		
1 Chipotle sin azúcar al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Chayote								
1 2 cucharada sopera de Crema ácida	1 2 pieza de Jitomate	1 8 pieza de Tostadas de nopal								
1 180 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada										

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 4 pieza de Tostadas Susalia
- | 4 cucharada sopera de Hummus

Procedimiento

1. Sirva el hummus sobre las tostadas. *Se puede acompañar con pico de gallo.

Tostadas con Hummus

Domingo

Cena



Ingredientes

- | 1/2 de pieza de Jitomate bola
- | 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- | 1/2 de taza de Garbanzo cocido
- | 7 piezas de Aceituna negra sin hueso
- | 135 gramos de Yogurt sin lácteos

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl, agregar limón, sal , ajo en polvo y eneldo* (opcional).

Ensalada griega