

Lunes

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.

Lunes

Snack 1



Ingredientes

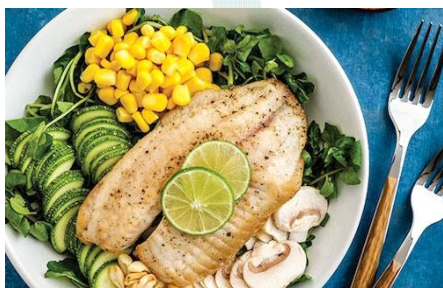
- 1/2 cucharada cafetera de miel
- 1 rebanada de Pan integral
- 1 1/2 piezas de fresa rebanada
- 3 cucharadas soperas de Queso ricotta

Procedimiento

1. Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta.
2. Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.

Lunes

Comida



Ingredientes

- 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido
- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 3 taza de Lechuga
- 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar
- 160 gramos de Filete de pescado
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 taza de Fruta picada

Procedimiento

1. cocinar el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Lunes

Snack 2



Edamames con ajonjolí

Ingredientes

- 1 1 1/2 tazas de edamames
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí

Procedimiento

1. Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos.
2. Escurrir.
3. Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.

Lunes

Cena



Nachos veganos

Ingredientes

- 1 42 gramos de Queso de soya
- 1 1 1/2 de pieza de Chile jalapeño
- 1 65 gramos de Frijol promedio cocido
- 1 30 gramos de Totopos de maíz horneados
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. En un plato montar los totopos y coronar con todos los toppings.

Martes

Desayuno



Yogurt con chocolate, cacahuate y manzana

Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 1 pieza de Manzana verde golden
- 1 3 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuate

Procedimiento

1. Crear capas con el yogurt, crema de cacahuate y manzana.
2. Agregar cacao en polvo al gusto.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1/4 de taza de Pimiento cocido

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y añadir el queso.
2. Añadir pimiento cocido y guacamole.

Martes

Comida



Ingredientes

- 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 80 gramos de Quinoa
- 1 1/2 de taza de Lechuga
- 1 taza de Mezcla de verduras
- 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar

Procedimiento

- 1) Mezclar la lechuga con el pollo en cuadritos, las verduras, quinoa y el aguacate.
- 2) Agregar aderezo.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 13 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la barrita con almendras.

Martes

Cena



Quesadilla flor de calabaza

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 taza de Flor de calabaza
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 6 piezas de Tortilla delgaditas
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Retirar el tallo, el pistilo y lavar las flores.
2. Agregar un poco de aceite al sartén y añadir la cebolla, dejar acitronar cuando cambie de color agregar la flor de calabaza.
3. Calentar las tortillas, agregar el queso y el preparado de flor.

Miércoles

Desayuno



Licudo Mocha Frappuccino

Ingredientes

- 1 Café soluble y cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1/3 taza de Hojuelas de avena
- 1/2 pieza de Plátano congelado
- 1 1/2 taza de Leche light o vegetal
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes, agregar hielo al gusto.

Miércoles

Snack 1



Jicama con zanahoria

Ingredientes

- 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 taza de Jicama picada
- 1 pieza de Limon
- 2 pieza de Galletas habaneras
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp

Procedimiento

1. Lavar y cortar la jicama y la zanahoria.
2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Miércoles	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico		
Comida	Ingredientes 1 60 gramos de Quinoa 1 1/2 de pieza de Limón real 1 140 gramos de Milanesa de pollo cruda 1 1 pieza de Ajonjolí 1 3 cucharadas cafetera de Aceite de oliva 1 2 cucharadas cafetera de Vinagreta 1 1 taza de Lechuga 1 8 piezas de Jitomate cereza 1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado 1 20 gramos de Queso fresco 1 1 taza de Uva Procedimiento 1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón. 2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras. 3) Cortar el queso en cuadritos. 4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico. 5) En un bowl colocar la lechuga picada el el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.		



Miércoles	Pan tostado con mantequilla de cacahuete		
Snack 2	Ingredientes 1 1 pieza de Pan tostado integral 1 2 1/2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete Procedimiento 1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.		



Miércoles	Claras de huevo con espárragos y jamón		
Cena	Ingredientes 1 2 pieza de Jamon de pavo 1 3 piezas de Claras de huevo 1 6 piezas de Espárragos 1 11/2 cucharada cafetera de Aceite 1 21/2 piezas de Pan tostado Procedimiento 1. Desinfectar los espárragos, y cortarlos. 2. En un sartén vaciar el aceite y acitronar el jamón, después agregar las claras y los espárragos. 3. Acompañar con pan tostado.		



Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Miel de abeja
- 6 pieza de Almendras
- 7 mitades Nuez
- 9 piezas medianas Fresas
- 1 1/2 taza de leche vegetal o leche light

Procedimiento

1. Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.
2. Acompañar con las almendras y las nueces.

Licudo de fresa con almendras

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Leche de coco sin azúcar Silk
- 50 gramos de Piña picada
- 2 cucharadas cafetera de Creama de coco natural
- 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).

Piña colada

Jueves

Comida



Ingredientes

- 2 tazas de Pasta cocida
- 54 gramos de Queso parmesano
- 36 gramos de Salsa pesto
- 8 piezas de Jitomate cereza

Procedimiento

1. Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.
2. En un sartén "dorar" los jitomates con el pesto vegano, agregar la pasta y servir con queso tipo parmesano vegano.

Vegan pesto pasta

Jueves	Pudin de chía con fresas		
Snack 2			
	Ingredientes 1 40 gramos de Yogurt sin lácteos 1 2 cucharadas cafetera de Semilla de chía 1 1/4 de taza de Leche de soya 1 1/4 de taza de Fresa rebanada 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	Omelet a la mexicana		
Cena			
	Ingredientes 1 1/2 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate) 1 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros 1 3 piezas de claras de huevo 1 1 1/2 rebanadas de pan integral Procedimiento 1. En un sartén, colocar el aceite. 2. Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo. 3. Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.		

Viernes	Claras de huevo con espárragos		
Desayuno			
	Ingredientes 1 1 pieza de Naranja 1 3 piezas de Espárragos 1 3 hojas Lechuga romana 1 3 pieza de Guacamole 1 4 pieza de Tortillas delgaditas 1 4 pieza de Claras de huevo Procedimiento 1. Lavar y cortar los espárragos. 2. Poner a dorar los espárragos, y agregar las claras de huevo. 3. Poner la hoja de lechuga como cama y agregar encima las claras de huevo con espárragos. 4. Acompañar con Guacamole y tortillas. 5. Postre: Naranja.		

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 2/4 de taza de Yogur light
- 1 1/2 pieza de Mango de manila
- 1 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Rebanar o licuar la fruta.
2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

Yogurt con mango y almendras

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Lechuga
- 1 1/4 de pieza de Jitomate
- 1 90 gramos de Pechuga sin piel deshebrada
- 1 2 cucharadas cafetera de Aceite
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 4 piezas de Tortilla de maíz
- 1 1 pieza de Naranja
- 1 40 gramos de Queso fresco

Procedimiento

1. Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.
2. Acompañar con ensalada, guacamole, queso fresco y naranja.

Tacos de pollo y ensalada fresca

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- 1 6 piezas de Papa cambray
- 1 30 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.

Papitas cambray con queso panela

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 taza de Espinacas
- 1 pieza de Tomate
- 4 pieza de Tostadas Horneadas
- 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el pollo.
2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.
3. Desmenuzar el pollo previamente cocido.
4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate, tomate y encima el pollo desmenuzado.

Sábado

Desayuno



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.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- Cacao sin azúcar al gusto
- 1/2 pieza de Plátano congelado
- 4 pieza de Almendras
- 50 gramos de Yogur griego sin azúcar

Procedimiento

1. Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.
2. Decorar con almendras.

Sábado

Comida



Platon de quinoa con pollo

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Tomate
- 90 gramos de Quinoa
- 3 Hojas de Lechuga romana
- 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel

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.

Sábado

Snack 2



Pudin de chía con fresas

Ingredientes

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

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.

Sábado

Cena



Claras de huevo con espárragos

Ingredientes

- 1 pieza de Naranja
- 3 piezas de Espárragos
- 3 hojas Lechuga romana
- 3 pieza de Guacamole
- 4 pieza de Tortillas delgaditas
- 4 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

1. Lavar y cortar los espárragos.
2. Poner a dorar los espárragos, y agregar las claras de huevo.
3. Poner la hoja de lechuga como cama y agregar encima las claras de huevo con espárragos.
4. Acompañar con Guacamole y tortillas.
5. Postre: Naranja.

Domingo

Desayuno



Taquitos de queso panela y champiñón

Ingredientes

- 1 Salsa casera sin aceite al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1 1/2 taza de Champiñones picados
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 3 pieza de Tortillas de maíz
- 1 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar en un sartén antiadherente la mantequilla y las verduras picadas.
2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.
3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.

Domingo

Snack 1



Pan Tostado con Requeson

Ingredientes

- 1 11/2 pieza de Pan Tostado
- 1 31/2 cucharada sopera de Requeson

Procedimiento

1. Agregar requesón a la pieza de pan tostado.

Domingo

Comida



Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada

Ingredientes

- 1 2/3 de pieza de aguacate
- 1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido
- 1 1 taza de ensalada mixta de verduras
- 1 1 cucharada de servir de frijoles
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 1 taza de melón picado
- 1 1 pieza de tortilla de maíz
- 1 120 gramos de milanesa de pollo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.
2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.
3. Postre: melón picado.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Naranja
- 1 17 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Naranjas y almendras

Domingo

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Tostadas de res