

Lunes	Tostadas de aguacate con pollo
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1 taza de Espinacas 1 pieza de Tomate 2 cucharada cafetera de ajonjolí 3 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 y encima el pollo desmenuzado con el ajonjolí.

Lunes	Galletas habaneras con requeson
Snack 1	
	Ingredientes 3 cucharada sopera de Requeson 5 pieza de Galletas habaneras 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento 1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.

Lunes	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico
Comida	
	Ingredientes 60 gramos de Quinoa 1/2 de pieza de Limón real 140 gramos de Milanesa de pollo cruda 1 pieza de Ajonjolí 3 cucharadas cafetera de Aceite de oliva 2 cucharadas cafetera de Vinagreta 1 taza de Lechuga 8 piezas de Jitomate cereza 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado 20 gramos de Queso fresco 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 en el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Pepino
- 5 pieza de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Crear un dip de aguacate con pepino.
2. Acompañar con galletas.

Lunes

Cena



Ingredientes

- Canela y vainilla al gusto
- 1/3 taza de Avena
- 1 taza de Manzana verde
- 14 pieza de Mitades de corazón de nuez
- 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.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 taza de Lechuga
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 3 pieza de Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Uva
- 2 tazas de Palomitas sin grasa
- 50 gramos de Pierna de cerdo
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.
- 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.
- 3) Servir acompañado de uvas.

Martes

Comida



Ingredientes

- pico de gallo (tomate, cebolla, cilantro) al gusto
- 2/3 de pieza de aguacate mediano
- 1 pieza de manzana
- 2 cucharada sopera de salsa catsup
- 8 cuadritos de galletas saladas
- 240 gramos de camarones

Procedimiento

1. Picar las verduras y mezclar los ingredientes.
2. Acompañar con galletas saladas.
3. Postre: manzana picada.

Martes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Acompañar la barra con almendras.

Martes

Cena



Ingredientes

- 35 gramos de Queso de soya
- 1 1/2 de pieza de Chile jalapeño
- 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- 30 gramos de Totopos de maíz horneados
- 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

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

Nachos veganos

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 94 gramos de Yogurt sin lácteos
- 18 gramos de Granola con frura seca, baja en grasas
- 4 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Granola-Yogurt Bowl

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1/4 de taza de Leche de soya
- 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 2 cucharadas cafetera de Semilla de chía
- 1/4 de taza de Café negro
- 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes en un jar una noche antes de su consumo (agregar sustituto de azúcar y vainilla*opcional).
- Dejar reposar en refrigeración.
- A la mañana siguiente cubrir con una capa de cacao en polvo.

Tiramisú overnight oats

Miércoles	Atún sellado
Comida 	Ingredientes 1 1/2 de taza de Lechuga 120 gramos de Atún fresco 2 piezas de Tostada de maíz horneada 1/2 de pieza de Jitomate bola 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 165 gramos de Arroz cocido 2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento - Calienta un sartén con aceite a fuego medio. - Sellar el atún por los lados, el tiempo dependerá del grosor del atún y gusto de la persona (aproximadamente 2min por lado). - Acompañar con tostadas, ensalada fresca y arroz.

Miércoles	Uvas congeladas
Snack 2 	Ingredientes 1 taza de Uvas congeladas 15 pieza de Almendras Procedimiento - Acompañar la fruta con almendras.

Miércoles	Sándwich de ensalada de pollo
Cena 	Ingredientes 1/2 taza de mezcla de verduras 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías 1/2 taza de melón picado 45 gramos de pechuga de pollo desmenuzada 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa Procedimiento - Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo. - En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa. - Formar un sándwich con las rebanadas de pan. - Postre: melón picado.

Jueves	Taqitos de panela Low-Carb	
Desayuno		
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1 pieza de Huevo 1 pieza de Clara de huevo 3 rebanada de Jamón de pavo 40 gramos de Queso panela light Procedimiento 1. Poner el jamón a la plancha a que dore un poco. 2. Utilizar el jamón como sustituto de tortilla, rellenar con panela y huevo revuelto. 3. Acompañar con aguacate.	

Jueves	Garbanzos rostizados	
Snack 1		
	Ingredientes - Ajo y paprika en polvo al gusto 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva 80 gramos de Garbanzo cocido Procedimiento 1. Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva. 2. Hornear a 170 °C por 25 minutos. 3. Retirar del horno y agregar los condimentos. 4. Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.	

Jueves	Pozole vegano	
Comida		
	Ingredientes - orégano y sal al gusto 1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado 1/2 de taza de puré de tomate 2/3 de taza de soya cocida 1 taza de cebolla picada 1 pieza de chile ancho 1 pieza de diente de ajo 1 taza de lechuga, cebolla y rábano picado 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías 1 cucharada sopera de aceite de oliva 1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados Procedimiento 1. En un sartén colocar el aceite de oliva con la cebolla, chile ancho, ajo y puré de tomate, cocinar por 5 minutos y pasar a la licuadora con un poco de agua. 2. En una olla agregar el maíz pozolero, los champiñones, la soya y la mezcla de la licuadora. 3. Dejar que los ingredientes se integren y condimentar con sal y orégano al gusto. 4. Servir acompañado de lechuga, cebolla, rábano picado, jugo de limón al gusto y tortilla.	

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 5 piezas de Galletas Habaneras
- 30 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

1. Cortar el queso.
2. Untar las galletas con el guacamole.

Jueves

Cena



Tacos de champiñón con aderezo de chipotle

Ingredientes

- 2 1/2 de taza de Champiñón crudo entero
- 5 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 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa vegana
- 1/2 de taza de Col morada cruda picada

Procedimiento

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

Viernes

Desayuno



Migas con huevo

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Snack 1



Mason jar - Smoothie de fresas con chocolate

Ingredientes

- 1 Cacao sin azúcar al gusto
- 1 1/4 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Fresas
- 1 taza de Leche light o vegetal
- 5 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Viernes

Comida



Carne de cerdo en salsa

Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 pieza de Jitomate bola
- 3 piezas de Tostada de nopal horneada
- 2 cucharadas cafetera de Aceite
- 140 gramos de Carne de cerdo
- 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda

Procedimiento

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

Viernes

Snack 2



Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel

Ingredientes

- 1 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.

Viernes

Cena



Ensalada de brocoli con pollo

Ingredientes

- 1/2 pieza de Zanahoria
- 1/2 pieza de Papa
- 1 taza de Brocoli
- 1 pieza de Tostada deshidratada
- 2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 3 piezas de Espárragos
- 60 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. En una vaporera cocinar la papa, zanahoria, brócoli y los espárragos. En un sartén aparte poner a cocer el pollo.
2. En un bowl agregar la cucharada cafetera de mantequilla y agregar los vegetales junto con el pollo.
3. Acompañar con Tostada deshidratada.

Sábado

Desayuno



Burrito Tex-Mex

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 pieza de Tortilla de harina integral
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 2 pieza de Clara de huevo
- 25 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Preparar el huevo con jamón y pico de gallo.
2. Calentar la tortilla, agregar el huevo, aguacate y queso.
3. Enrollar.

Sábado

Snack 1



Zanahoria con aderezo de pepino

Ingredientes

- Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto
- 1/2 taza de Pepino picado
- 3/4 de taza de Zanahoria
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 90 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.
2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.
3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.
4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.

Sábado	Pollo al chipotle con puré de papa	
Comida		
	Ingredientes 1 pieza de Chile chipotle seco 1 pieza de Papa al horno sin cáscara 1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido 4 cucharadas sopera de Crema ácida 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel 1/2 de taza de Brócoli crudo 1 cucharada cafetera de Mantequilla 1 taza de Fruta picada Procedimiento - Licuar la crema con chile chipotle cocido y servir sobre el pollo ya cocido. - Acompañar con brócoli y puré de papa con mantequilla. Postre: Fruta picada.	

Sábado	Mason jar - Sweet red smoothie	
Snack 2		
	Ingredientes - Jengibre al gusto 1/4 taza Betabel 1 taza de Frambuesas 1 cucharada sopera de Chía Procedimiento - Licuar todo con agua y hielos al gusto.	

Sábado	Omelette con queso	
Cena		
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Pico de gallo 1 taza de Espinacas 3 pieza de Claras de huevo 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas 60 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento - Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo. - Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados. - Rellenar con espinacas y queso. - Acompañar con aguacate y tortillas.	

Domingo	Toast de espinaca	
Desayuno		
	Ingredientes 1 pieza de Huevo 1 pieza de Clara de huevo 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías) 3 tazas de Espinaca cruda picada 1 pieza de Jitomate bola 1/3 de pieza de Aguacate mediano Procedimiento - Cortar la espinaca en pedacitos. - Integrar en un plato el huevo, la clara, las espinacas, condimentar al gusto y revolver. - Remojar el pan en la mezcla. - Colocar en un sartén y cocinar. Servir con rebanadas de jitomate y aguacate.	

Domingo	Tostadas con Hummus	
Snack 1		
	Ingredientes 4 pieza de Tostadas Susalia 4 cucharada sopera de Hummus Procedimiento - Sirva el hummus sobre las tostadas. *Se puede acompañar con pico de gallo.	

Domingo	Rollo de carne con vegetales y puré		
Comida			
	Ingredientes 120 gramos de Carne molida regular 1/4 de pieza de Huevo entero fresco 1 rebanada de Tocino 20 gramos de Avena en hojuelas 1/4 de taza de Mezcla de verduras 1 pieza de Papa 15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light 2 tazas de Fruta picada Procedimiento - En un bowl colocar la carne molida, con la avena, el huevo fresco, la avena (condimentar con ajo, cilantro, sazónador y mostaza al gusto). - Con un rodillo extender la base del rollo y rellenar con los vegetales (champiñones, pimienta en cuadritos rojo y amarillo) y el queso. - Envolver el rollo con el tocino y hornear a 180 °C por 30 min. - Servir acompañado de puré de papa.		

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 70 gramos de Camote cocido
- 1 2 cucharadas sopera de Queso vegano unttable

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).

Camote con queso

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 lata de Atún en agua drenado
- 1 1/2 taza de Mezcla de verduras
- 1 1 cucharada sopera de Aguacate hass
- 1 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas

Procedimiento

1. Cocer las verduras y drenar el atún.
2. Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.
3. Servir en tostadas con aguacate.

Tostadas de atún