

| Lunes | Waffles light |
|---|--|
| Desayuno | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 taza de Yogur griego sin azúcar1/3 taza de Hojuelas de avena1/2 pieza de Plátano maduro2 pieza de Clara de huevo17 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar todos los ingredientes, condimentar al gusto con vainilla y canela.Dejar reposar la mezcla mientras la wafflera se calienta.Verter la mezcla en la wafflera y esperar a que se cocine.Servir con yogur griego por encima.Opcional, acompañar con miel de maple sin azúcar. |

| Lunes | Sopa de betabel |
|--|--|
| Snack 1 | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos3/4 de taza de Leche de soya1/3 de pieza de Betabel crudo1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer el betabel en agua.Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto (añadir agua de ser necesario).Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional). |

| Lunes | Pescado con salsa de mango |
|---|--|
| Comida | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Chipotle sin azúcar, limón al gusto1/3 pieza de Aguacate1/2 taza de Zanahoria1/2 taza de Arroz1 taza de Pepino1 pieza de Jitomate2 taza de Mango picado2 pieza de Tostadas de nopal3 taza de Lechuga240 gramos de Filete de pescado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar el filete de pescado a la plancha.Preparar una ensalada de lechuga con vegetales y arroz.Licuar el mango con sal, pimienta, chipotle y jugo de limón.Servir el pescado con la salsa por encima acompañado de ensalada y tostadas. |

| Lunes | Fast mix de zanahoria | |
|--|--------------------------|-------------------------------------|
| Snack 2 | | |
|  | | |
| Ingredientes | | |
| 1 jugo de limón al gusto | 1 1 taza de pepino | 1 1 1/2 taza de zanahoria rallada |
| 1 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso | 1 9 piezas de pistache | |
| Procedimiento | | |
| 1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo. 2. Agregar jugo de limón al gusto. | | |

| Lunes | Wrap de Quinoa | |
|---|--------------------------------------|-------------------------|
| Cena | | |
|  | | |
| Ingredientes | | |
| 1 1/3 pieza de Aguacate | 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite | 1 1 pieza de Calabaza |
| 1 3 pieza de Espárragos | 1 3 pieza de Lechuga Romana | 1 40 gramos de Quinoa |
| 1 80 gramos de Queso Panela | | |
| Procedimiento | | |
| 1. Poner a cocer la Quinoa (aprox 10 min). 2. Cortar la calabaza y los espárragos (Al gusto). 3. Poner a cocer los vegetales , y agregar la cucharadita cafetera de aceite. 4. Una una vez listo, en un bowl mezclar los vegetales el queso y el aguacate. 5. Separar las hojas de lechuga romana, y servir el preparado. | | |

| Martes | Salchichas de pavo en salsa | |
|--|---|-------------------------------------|
| Desayuno | | |
|  | | |
| Ingredientes | | |
| 1 1/3 pieza de Aguacate | 1 3/4 taza de Salsa casera | 1 1 pieza de Clara de huevo |
| 1 2 pieza de Salchichas de pavo | 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas | 1 40 gramos de Queso panela light |
| Procedimiento | | |
| 1. Picar las salchichas y mezclar con claras y salsa en un sartén. 2. Dejar que se calienten y agregar cubitos de panela. 3. Acompañar con aguacate y tortillas. | | |

Martes

Snack con galletas habaneras

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/4 taza de Pepino
- 6 pieza de Galletas habaneras

Procedimiento

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

Martes

Tostadas de picadillo

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate mediano
- 2 piezas de Jitomate guaje o saladet
- 109.5 gramos de Frijol molido
- 6 piezas de Tostada de nopal horneada
- 2 tazas de Lechuga
- 1 cucharada sopera de Crema
- 105 gramos de Molida de res

Procedimiento

- 1) Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.
- 2) Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.
- 3) Servir con aguacate y crema.

Martes

Ensalada de huevo duro

Snack 2



Ingredientes

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

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

Pan con queso y huevo estrellado

Cena



Ingredientes

- 1/3 taza de Aguacate
- 1/2 taza de Espinacas
- 1 pieza de Pan tostado integral
- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Jitomate
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

- Cocinar el huevo estilo estrellado en un sartén antiadherente.
- Calentar el pan y dejar que el queso se gratine por encima.
- Servir el resto de los ingredientes sobre el pan.

Miércoles

Ensalada de aguacate con atún

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

- Lavar y cortar los vegetales.
- En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
- En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con pan tostado.

Miércoles

Zanahoria con aderezo de pepino

Snack 1



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

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

| Miércoles | Ensalada veggie con arándanos y piña | | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|--------------------------------|------------------------------|----------------------------|---|---|---|---|-----------------------------|---------------------|----------------------|----------------------|
| Comida | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| | Ingredientes <table border="0"><tr><td>1 1/4 de taza de pimiento fresco</td><td>1 1/4 de taza de arándano seco</td><td>1 1/4 de taza de piña picada</td></tr><tr><td>1 1/3 de pieza de aguacate</td><td>1 2/3 de taza de edamames (soya cocida)</td><td>1 cucharada cafetera de aceite de oliva</td></tr><tr><td>1 1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado</td><td>1 2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida</td><td>1 2 tazas de espinaca cruda</td></tr><tr><td>1 2 piezas de limón</td><td>1 3 tazas de lechuga</td><td>1 3 tazas de lechuga</td></tr></table> | 1 1/4 de taza de pimiento fresco | 1 1/4 de taza de arándano seco | 1 1/4 de taza de piña picada | 1 1/3 de pieza de aguacate | 1 2/3 de taza de edamames (soya cocida) | 1 cucharada cafetera de aceite de oliva | 1 1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado | 1 2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida | 1 2 tazas de espinaca cruda | 1 2 piezas de limón | 1 3 tazas de lechuga | 1 3 tazas de lechuga |
| 1 1/4 de taza de pimiento fresco | 1 1/4 de taza de arándano seco | 1 1/4 de taza de piña picada | | | | | | | | | | | |
| 1 1/3 de pieza de aguacate | 1 2/3 de taza de edamames (soya cocida) | 1 cucharada cafetera de aceite de oliva | | | | | | | | | | | |
| 1 1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado | 1 2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida | 1 2 tazas de espinaca cruda | | | | | | | | | | | |
| 1 2 piezas de limón | 1 3 tazas de lechuga | 1 3 tazas de lechuga | | | | | | | | | | | |
| | Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer la quinoa en agua hirviendo durante 12 minutos.2. En un sartén, cocinar la piña por 5 minutos.3. En un plato hondo mezclar la quinoa con las espinacas, la lechuga, el pimiento, los edamames, los arándanos, la piña y el aguacate.4. Para la vinagreta, mezclar el jugo de limón, el aceite de oliva, el jengibre y una pizca de sal.5. Verter la vinagreta en la ensalada y agregar el cacahuete. | | | | | | | | | | | | |

| Miércoles | Sweet rice cake | | | | | | |
|--|--|--|--------------------------------|--|---|--|--|
| Snack 2 | | | | | | | |
|  | | | | | | | |
| | Ingredientes <table border="0"><tr><td>1 1/4 de taza de Fresa rebanada</td><td>1 2 piezas de Galleta de arroz</td><td>1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio</td></tr><tr><td>1 2 cucharadas cafetera de Coco rallado</td><td></td><td></td></tr></table> | 1 1/4 de taza de Fresa rebanada | 1 2 piezas de Galleta de arroz | 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio | 1 2 cucharadas cafetera de Coco rallado | | |
| 1 1/4 de taza de Fresa rebanada | 1 2 piezas de Galleta de arroz | 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio | | | | | |
| 1 2 cucharadas cafetera de Coco rallado | | | | | | | |
| | Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake. | | | | | | |

| Miércoles | Portobellos rellenos al horno | | | | | | |
|---|---|-----------------------------------|---|--------------------------|-----------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| Cena | | | | | | | |
|  | | | | | | | |
| | Ingredientes <table border="0"><tr><td>1 1 pieza de Jitomate</td><td>1 1 cucharada sopera de Aceite de oliva</td><td>1 2 pieza de Portobellos</td></tr><tr><td>1 2 taza de Espinacas</td><td>1 45 gramos de Queso Oaxaca light</td><td>1 120 gramos de Pollo desmenuzado</td></tr></table> | 1 1 pieza de Jitomate | 1 1 cucharada sopera de Aceite de oliva | 1 2 pieza de Portobellos | 1 2 taza de Espinacas | 1 45 gramos de Queso Oaxaca light | 1 120 gramos de Pollo desmenuzado |
| 1 1 pieza de Jitomate | 1 1 cucharada sopera de Aceite de oliva | 1 2 pieza de Portobellos | | | | | |
| 1 2 taza de Espinacas | 1 45 gramos de Queso Oaxaca light | 1 120 gramos de Pollo desmenuzado | | | | | |
| | Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Guisar el pollo con aceite de oliva, jitomate y espinacas.2. Servir sobre los portobellos con queso encima y hornear por 15 minutos. | | | | | | |

Jueves

Pimiento asado relleno de pollo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 1/2 cucharada de servir de Arroz
- 1 30 gramos de Queso Oaxaca
- 1 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar el pimiento, ponerlo en un sartén a asar.
2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
3. Una vez listo vaciar el pollo en el pimiento y espolvorear el queso.
4. Acompañar con Arroz.

Jueves

Helado de chocolate

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Jueves

Pechuga de pollo con arroz y verduras

Comida



Ingredientes

- 1 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1 taza de Arroz cocido
- 1 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de canola
- 1 10 piezas de Almendra
- 1 1/2 de pieza de Manzana

Procedimiento

1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha.
2. Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

Jueves

Salty rice cake

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.
2. Acompañar con fresas.

Jueves

Taquitos de huevo con jamón

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras
- 1 1/4 de taza de salsa casera sin aceite
- 1 2 pieza de huevo
- 1 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 1 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una
- 1 3 piezas de guayaba

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.
2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.
3. Postre: Guayaba.

Viernes

Huevo a la mexicana

Desayuno



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.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 3/4 de taza de Jícama
- 1 taza de Pepino
- 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Verduras con cacahuete

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 Chipotle sin azúcar al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Chayote
- 2 cucharada sopera de Crema ácida
- 2 pieza de Jitomate
- 8 pieza de Tostadas de nopal
- 1 180 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Licuar los jitomates con suficiente agua y especias al gusto.
2. Hervir en una olla.
3. Agregar el chayote y pollo desmenuzado al caldo.
4. Trozar las tostadas y agregar a la sopa junto con crema, aguacate y chipotle al gusto.

Sopa de tortilla

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/4 taza de Yogur griego sin azúcar
- 1 1/2 pieza de Pera
- 8 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Espolvorear la pera con canela, poner en un molde y hornear hasta que esté suave.
2. Servir con yogur y almendras por encima.

Pera al horno

Viernes

Cena



Ensalada de aguacate

Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 pieza de Pan Tostado
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 3 cucharada sopera de Guacamole
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar los vegetales y cortarlos al gusto.
2. En un bowl mezclar el pepino, tomate, guacamole, semillas de hemp y pollo.
3. Acompañar con pan Tostado.

Sábado

Desayuno



Hotcakes sin huevo ni leche

Ingredientes

- 2 cucharadas sopera de Azúcar de mesa
- 1 1/2 de taza de Leche preparada
- 2 tazas de Harina de trigo
- 4 cucharadas cafetera de Aceite de canola
- 3 cucharadas sopera de Coco rallado
- 120 gramos de Carne molida de pavo

Procedimiento

- 1) Mezclar la harina con el polvo para hornear, azúcar y bicarbonato.
- 2) Agregar la leche y el aceite a la mezcla.
- 3) Dividir la mezcla en 5 hotcakes y consumir 1.
- 4) Decorar con coco rallado.
- 5) Formar una salchicha con la carne molida de pavo y servir.

Sábado

Snack 1



Durazno y almendras

Ingredientes

- 2 piezas de Durazno prisco
- 17 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

| Sábado | Sopa de garbanzos y espinacas |
|---|---|
| Comida | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate1 pieza de diente de ajo1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza2 piezas de Tomate guaje2 tazas de caldo de verduras2 tazas de garbanzo cocido2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva4 tazas de espinaca cruda picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore.Una vez que estén dorados agregar el caldo de verduras, dejar 15 minutos o hasta que hierva, pasar a la licuadora y condimentar al gusto.Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas.Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere. |

| Sábado | Durazno y almendras |
|--|---|
| Snack 2 | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Durazno prisco17 piezas de Almendra Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Acompañar la fruta con almendras. |

| Sábado | Panela asada con verduras |
|---|---|
| Cena | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 cucharadas soperas de Guacamole1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada1 pieza de Pimiento verde crudo chico80 gramos de Queso panela1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz1 pieza de Durazno prisco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Rebanar el queso en lamina y ponerlo a cocer en un sartén antiadherente y dejar que tome un color dorado.Acompañar con pimiento y cebolla cocinados al sartén. Postre: durazno. |

Domingo

Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

Desayuno



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 4 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 1 3 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Domingo

Fruta con requesón

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 36 gramos de Quesón promedio
- 1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Domingo

Bowl Arroz con pollo y espinaca

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Edamames
- 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.
4. Mezclar los Edamames, con los demás ingredientes.

Domingo

Snack 2



Pera al horno

Ingredientes

- | Canela al gusto
- | 1/4 taza de Yogur griego sin azúcar
- | 1/2 pieza de Pera
- | 8 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Espolvorear la pera con canela, poner en un molde y hornear hasta que esté suave.
2. Servir con yogur y almendras por encima.

Domingo

Cena



Overnight oats con Durazno

Ingredientes

- | 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- | 1/3 de taza de Hojuelas de avena
- | 2 piezas de Durazno prisco
- | 3 cucharadas soperas de queso cottage
- | 18 piezas de Almendras

Procedimiento

1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt y queso cottage.
2. Dejar reposar en el refrigerador.
3. Por la mañana, agregar almendras y fruta fresca.