

Lunes	Omelette con champiñones
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 taza de Champiñones rebanados1 pieza de Clara de huevo1 pieza de Jitomate guaje1 pieza de huevo entero3 piezas de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero.Agregar los champiñones a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal).Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear.Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.

Lunes	Mug Cake Frutos Rojos
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">27 gramos de Blueberries1 cucharada sopera de Avena en hojuelas2 piezas de Clara de huevo1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Muele la avena para formar harina.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).Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.Agregar de topping crema de cacahuete.

Lunes	Chop suey
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">salsa de soya al gustodiente de ajo picado al gusto1/3 de taza de germen de soya1/2 taza de elote amarillo desgranado1 taza de garbanzo cocido1 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados2 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Sofreír en un sartén el aceite de oliva con la cebolla y el ajo.Cuando la cebolla se vuelva translúcida agregar el resto de los ingredientes.Agregar la salsa de soya con un poco de agua y tapar durante 8 minutos.

Lunes

Quesadillas veganas

Snack 2



Ingredientes

- 1 3 piezas de Tortilla de nopal
- 1 30 gramos de Queso de soya

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.

Lunes

Quesadillas veganas con espinaca

Cena



Ingredientes

- 1 20 gramos de Queso de soya
- 1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- 1 2 piezas de Tortilla de nopal
- 1 3 cucharadas cafetera de Salsa de ajonjolí

Procedimiento

1. Calentar la tortilla y añadir el queso con frijoles y espinacas.
2. Acompañar con salsa.

Martes

Ensalada de frijol mixta

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1 2/3 de taza de Frijol promedio cocido
- 1 18 gramos de Semilla de girasol

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl, agregar sal, pimienta y limón (opcional).

Martes

Camote con queso

Snack 1



Ingredientes

- 1 70 gramos de Camote cocido
- 1 2 cucharadas sopera 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).

Martes

Cazuela de pollo con edamames

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1 taza de Edamames
- 1 2 taza de Coliflor
- 1 2 cucharada de servir de Arroz
- 1 2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 cucharada cafetera de Aceite de soya
- 1 4 cucharada cafetera de Ajonjolí
- 1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar los vegetales y cortarlos al gusto, poner a cocer en agua los edamames por 5 min y colarlos.
2. En un sartén aparte poner a cocer el pollo (en cubos, o tiras) e integrar los vegetales previamente cortados, agregar la salsa de soya y condimento al gusto.
3. Tostar el ajonjolí, y esparcirlo junto con los edamames.
4. Acompañar con arroz.

Martes

Jitomate relleno de atún

Snack 2



Ingredientes

- 1 perejil finamente picado al gusto
- 1 1/2 pieza de lata de atún drenado
- 1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 1 pieza de jitomate guaje
- 1 2 piezas de naranja

Procedimiento

1. Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.
2. Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.
3. Postre: naranja.

Martes

Revueltos de huevo y tomate

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.
3. Acompañar con tortillas.

Miércoles

Huevo en salsa verde

Desayuno



Ingredientes

- 1 Salsa verde casera 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 molidos
- 1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar el huevo y agregar la salsa verde.
2. Acompañar con tortillas, frijoles y aguacate.

Miércoles

Smoked salmon rice cake

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 35 gramos de Salmón ahumado
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

Miércoles	Platon de quinoa con pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Tomate1 pieza de Aguacate3 Hojas de Lechuga romana70 gramos de Quinoa120 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En una olla con agua cocinar la quínoa.En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.Integrar los ingredientes en un platón.

Miércoles	Energy balls
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">37 gramos de Yogurt sin lácteos1 cucharada sopera de Hojuelas de avena2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete1 cucharada cafetera de Cococa en polvo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena).Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.

Miércoles	Huevo a la mexicana
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Pico de gallo al gusto1/3 pieza de Aguacate1 pieza de Claras de huevo1 pieza de Huevo1 cucharada de servir de Frijoles3 piezas de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar el huevo con pico de gallo.Acompañar con tortillas, frijoles y aguacate.

Jueves

Ensalada de aguacate con atún

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 5 piezas de Galletas Habaneras
- 35 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 galletas habaneras.

Jueves

Fast mix de zanahoria

Snack 1



Ingredientes

- jugo de limón al gusto
- 1 taza de zanahoria rallada
- 1 taza de pepino
- 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso
- 9 piezas de pistache

Procedimiento

- Mezclar los ingredientes en un plato hondo.
- Agregar jugo de limón al gusto.

Jueves

Pescado con ensalada y arroz

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
- 100 gramos de Filete de pescado
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano

Procedimiento

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

Jueves

Berry smoothie bowl

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 30 gramos de Blueberries congeladas
- 1 2 cucharadas cafetera de Semilla de hemp

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.

Jueves

Ensalada de atún

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza Jitomate
- 1 1/2 taza de Pepino
- 1 2 pieza de Tostada de nopal horneada
- 1 57.7 gramos de Atún en agua drenado
- 1 1 pieza de Durazno prisco
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa

Procedimiento

1. Mezclar el atún con el pepino y jitomate picado en cuadritos. Aderezar con jugo de limón y pimienta.
2. Acompañar con rebanaditas de aguacate y tostadas de nopal.

Viernes

Sándwich de atún

Desayuno



Ingredientes

- 1 2/3 de lata de Atún en agua drenado
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.

Procedimiento

1. Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes.

Viernes

Toronja con almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Toronja
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Viernes

Milanesa de res encebollada

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de cebolla en julianas
- 2/3 de pieza de aguacate
- 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 pieza de manzana
- 2 piezas tortilla de maíz
- 90 gramos de milanesa de res a la plancha

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.
2. Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.
3. Postre: manzana picada.

Viernes

Mug Cake Frutos Rojos

Snack 2



Ingredientes

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

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.

Viernes

Sopa de lentejas con queso

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Jugo de tomate
- 3/4 de taza de Lenteja cocida
- 15 gramos de Queso de soya
- 1/3 de pieza de Aguacate hass

Procedimiento

1. Cocer las lentejas al gusto con jugo de tomate.
2. Emplatarse y decorar con queso vegano y aguacate.

Sábado

Tacos de champiñón con aderezo de chipotle

Desayuno



Ingredientes

- 2 tazas de Champiñón crudo entero
- 4 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
- 1/4 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.

Sábado

Almond milk mocha frappuccino

Snack 1



Ingredientes

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

Sábado	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate1/2 taza de ensalada mixta de verduras1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido1 cucharada de servir de frijoles1 cucharada cafetera de aceite de canola1 taza de melón picado1 pieza de tortilla de maíz120 gramos de milanesa de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.Postre: melón picado.

Sábado	Smoked salmon rice cake
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Galleta de arroz35 gramos de Salmón ahumado1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

Sábado	Chili vegano
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Puré de tomate enlatado1/4 de taza de Elote amarillo desgranado cocido1/2 de taza de Frijol promedio cocido28 gramos de Queso de soya1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar el aceite en una olla.Añadir el puré de tomate y condimentar con pimentón, pimienta cayenne, pimienta y sal* (opcional).Añadir el elote y frijol previamente cocido y mezclar.Servir con queso vegano de tu preferencia.

Domingo	Huevo en salsa verde						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 373 711 394">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 401 813 449">1 Salsa verde casera al gusto</td><td data-bbox="867 407 1117 436">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="1187 407 1484 436">1 1 pieza de Claras de huevo</td></tr><tr><td data-bbox="634 478 764 527">1 1 pieza de Huevo</td><td data-bbox="867 478 1143 527">1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos</td><td data-bbox="1187 478 1500 527">1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas</td></tr></table> <p data-bbox="597 562 727 583">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 583 1052 613">1. Preparar el huevo y agregar la salsa verde.<li data-bbox="597 613 1052 642">2. Acompañar con tortillas, frijoles y aguacate.	1 Salsa verde casera 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 molidos	1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas
1 Salsa verde casera 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 molidos	1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas					

Domingo	Berry smoothie bowl			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 982 711 1003">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1010 841 1058">1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos</td><td data-bbox="899 1010 1166 1058">1 30 gramos de Blueberries congeladas</td><td data-bbox="1219 1010 1500 1058">1 2 cucharadas cafetera de Semilla de hemp</td></tr></table> <p data-bbox="597 1087 727 1108">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1108 1305 1138">1. Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.	1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos	1 30 gramos de Blueberries congeladas	1 2 cucharadas cafetera de Semilla de hemp
1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos	1 30 gramos de Blueberries congeladas	1 2 cucharadas cafetera de Semilla de hemp		

Domingo	Salpicón de res									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1411 711 1432">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1438 883 1486">1 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada</td><td data-bbox="954 1438 1235 1486">1 2 cucharadas cafetera de Aceite</td><td data-bbox="1273 1438 1484 1486">1 1/3 de pieza de Aguacate madiano</td></tr><tr><td data-bbox="634 1528 899 1558">1 1 pieza de Jitomate bola</td><td data-bbox="954 1528 1214 1570">1 6 piezas de Tostada de maíz horneada</td><td data-bbox="1273 1528 1500 1570">1 99 gramos de Falda de res</td></tr><tr><td data-bbox="634 1600 850 1629">1 3 tazas de Lechuga</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1663 727 1684">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1684 961 1713">1. Cocer y deshebrar la falda de res.<li data-bbox="597 1713 1484 1755">2. En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al gusto y aceite.<li data-bbox="597 1755 1451 1785">3. Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea.<li data-bbox="597 1785 987 1814">4. Acompañar con tostadas y aguacate.	1 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada	1 2 cucharadas cafetera de Aceite	1 1/3 de pieza de Aguacate madiano	1 1 pieza de Jitomate bola	1 6 piezas de Tostada de maíz horneada	1 99 gramos de Falda de res	1 3 tazas de Lechuga		
1 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada	1 2 cucharadas cafetera de Aceite	1 1/3 de pieza de Aguacate madiano								
1 1 pieza de Jitomate bola	1 6 piezas de Tostada de maíz horneada	1 99 gramos de Falda de res								
1 3 tazas de Lechuga										

Domingo Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 pieza de Pan integral 45 Kcal
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 Piezas de Claras de huevo

Procedimiento

- 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 vez 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.

Domingo Cena



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Pan tostado
- 2 pieza de Jamon de pavo
- 2 piezas de Claras de huevo
- 3 piezas de Esparragos

Procedimiento

- Desinfectar los espárragos, y cortarlos.
- En un sartén vaciar el aceite y acitronar el jamón, después agregar las claras y los espárragos.
- Acompañar con pan tostado.