

Lunes	Avena con plátano y canela
Desayuno	
	Ingredientes 1 Canela al gusto 1 1/4 taza de Avena en hojuelas 1 1/2 pieza de Plátano 1 1 taza de Leche light o vegetal 1 6 piezas de Nuez Procedimiento 1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela. 2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez. 3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Lunes	Plátano con yogurt griego
Snack 1	
	Ingredientes 1 1/4 de pieza de Plátano 1 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete 1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego Procedimiento 1. Rebanar el plátano. 2. Servir con el yogurt griego. 3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Lunes	Pollo relleno de champiñones y espinacas
Comida	
	Ingredientes 1 Salsa marinara casera al gusto 1 1/3 taza de Arroz 1 1 cucharada sopera de Aceite 1 1 taza de Fruta 1 1 1/2 taza de Champiñón crudo 1 2 taza de Espinacas 1 2 rebanada de Pan tostado 40kcal 1 10 pieza de Almendras 1 60 gramos de Queso Oaxaca light 1 150 gramos de Milanesa de pollo Procedimiento 1. Guisar las espinacas junto con los champiñones con 1/2 cucharada de aceite. 2. Rellenar la milanesa de pollo con las verduras y queso y hacer un rollito sujetado por palillos. 3. Poner en un sartén con 1/2 cucharada de aceite. 4. Servir con la salsa marinara por encima, acompañar con arroz, pan tostado y fruta como postre.

Lunes

Snack 2



Plátano con crema de cacahuete

Ingredientes

- 1/2 pieza de Plátano
- 2 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 6 pieza de Almendras

Procedimiento

- Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Lunes

Cena



Sandwich turkey ranch

Ingredientes

- 1/2 taza de Germinado de alfalfa
- 1 Hoja de Lechuga romana
- 1 pieza de Jamon de pavo
- 1 pieza de Mandarina
- 2 rodajas de Tomate
- 2 piezas de pan de barra
- 3 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 3 rodajas de Cebolla
- 45 gramos de Queso panela

Procedimiento

- Poner a calentar las piezas de pan en el comal.
- Integrar los vegetales y aderezo.
- Postre: Mandarina.

Martes

Desayuno



Empalmes de frijol con queso

Ingredientes

- 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1/2 taza de Lechuga
- 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 50 gramos de Queso panela light

Procedimiento

- Calentar las tortillas y untar con frijoles.
- Poner el queso espolvoreado por dentro.
- Servir con lechuga, jitomate y aguacate.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1/3 taza de Avena
- 1 pieza de Manzana hecha puré
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

- Licuar los ingredientes.
- Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Galletas de manzana con avena

Martes

Comida



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Arroz
- 1 taza de Fruta
- 1 taza de Verduras
- 2 pieza de Chile poblano
- 180 gramos de Carne molida

Procedimiento

- Poner el chile en un comal, quemar la piel y pelarlo.
- Guisar la carne molida con salsa roja casera.
- Rellenar el chile con la carne molida y acompañar con arroz, verduras y aguacate.
- Acompañar con fruta como postre.

Chile relleno de carne

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 5 piezas de Almendras
- 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

Yogurt con granola y almendras

Martes

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- ▮ Calabacita al gusto
- ▮ Tomate al gusto
- ▮ 1/3 pieza de Aguacate
- ▮ 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- ▮ 1 pieza de Manzana
- ▮ 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías
- ▮ 90 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.
2. Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la plancha.
3. Formar un sándwich con el resto de los ingredientes.
4. Postre: Una manzana .

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- ▮ 1/3 taza de Yogurt light
- ▮ 1 taza de Fruta picada
- ▮ 1 cucharada sopera de Chía

Procedimiento

1. Hidratar las semillas de chía con agua.
2. Servir con fruta picada y yogurt.
3. * Recuerda tomar suficiente agua durante el día.

Miércoles	Pollo al achiote
Comida	
	Ingredientes 1 Pasta de achiote al gusto 1 1/4 taza de Cebolla 1 1/2 taza de Jugo de naranja 1 3/4 taza de Arroz 1 1 pieza de Calabacita 1 1 taza de Fruta 1 6 pieza de Almendras 1 240 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento 1. Licuar el jugo de naranja con la pasta de achiote y cebolla. 2. Cortar el pollo en tiras y dejar marinar en la mezcla por 15 minutos. 3. Cocinar el pollo a la plancha con el jugo de marinar. 4. Acompañar con arroz y tiras de calabacita a la plancha. 5. Servir la fruta y almendras como postre.

Miércoles	Melón con queso cottage y almendras
Snack 2	
	Ingredientes 1 1 taza de Melón 1 3 cucharadas soperas de Queso cottage 1 10 piezas de Almendras Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles	Huevo estrellado en pan pita
Cena	
	Ingredientes 1 1/2 taza de Espinaca 1 1 pieza de Pan pita arabe taquero 1 1 pieza de Huevo fresco 1 2 cucharada sopera de Guacamole 1 2 pieza de Mandarina 1 60 gramos de Queso panela Procedimiento 1. En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca. 2. Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso. 3. Postre: Mandarina.

Jueves	huevo con salchicha y pan	
Desayuno		
	Ingredientes 1 pieza de huevo 1 de pieza de salchicha de pavo 1 rebanada pan integral 1 pieza de manzana 1 taza de mezcla de verduras Procedimiento - En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada. - Posteriormente agregar el huevo con las verduras y condimentar al gusto. - Servir acompañado de pan tostado. - Postre: manzana.	

Jueves	Zanahorias mini con aderezo casero	
Snack 1		
	Ingredientes 1 cucharada cafetera de mayonesa 4 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa 14 piezas de zanahorias mini (baby carrots) Procedimiento - Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto. - Servir como aderezo para las zanahorias mini.	

Jueves	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada	
Comida		
	Ingredientes 2/3 de pieza de aguacate 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido 1 taza de ensalada mixta de verduras 1 cucharada de servir de frijoles 1 cucharada cafetera de aceite de canola 1 taza de melón picado 2 piezas de tortilla de maíz 150 gramos de milanesa de pollo Procedimiento - En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo. - Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla. - Postre: melón picado.	

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Brocoli
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 40 gramos de Queso panela
- 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

- 94 gramos de Yogurt sin lácteos
- 2 cucharadas sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas
- 5 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Granola-Yogurt Bowl

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 pieza de Chile jalapeño
- 1 cucharada sopera de Machacado de res
- 1 pieza de Clara de huevo
- 3/4 de taza de Melón picado
- 5 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Rociar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el machacado y "dorar".
3. Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo.
4. Acompañar con tortilla y agua de melón.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de jícama
- 10 piezas almendras

Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

Jícama, zanahoria y almendras

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1/4 taza de Cebolla y ajo
- 1/2 taza de Ejotes
- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Elote
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 taza de Uvas congeladas
- 14 piezas de Almendras
- 40 gramos de Queso panela light
- 210 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Preparar el relleno guisando el ajo con cebolla, jitomate y queso panela.
2. Agregar el relleno a la milanesa de pollo, enrollar y asegurar con un palillo.
3. Acompañar con ejotes y elote con mantequilla.
4. Comer la fruta y almendras como postre.

Pechuga de pollo rellena

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de jícama
- 10 piezas almendras

Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

Jícama, zanahoria y almendras

Viernes	Huevo revuelto y licuado de fruta
Cena	
	Ingredientes 1/2 de taza de Leche Deslactosada light 1 taza de Fruta picada 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1 rebanada de Pechuga de pavo 1 pieza de Huevo fresco 5 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento - Licuar fruta permitida con leche y servir frío. - Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray. - Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.

Sábado	Huevo revuelto y licuado de fruta
Desayuno	
	Ingredientes 1/2 de taza de Leche Deslactosada light 1 taza de Fruta picada 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1 rebanada de Pechuga de pavo 1 pieza de Huevo fresco 5 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento - Licuar fruta permitida con leche y servir frío. - Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray. - Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.

Sábado	Berenjenas con tomate y mozzarella
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 pieza de Papa 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva 1 pieza de Jitomate bola 15 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa 100 gramos de Berenjena Procedimiento - Cortar la berenjena, el tomate y la papa en rodajas. - Colocar en capas y espolvorear el queso por encima. - Untar la mezcla con aceite y sazonar con algunas hojitas de albahaca y ajo. - Hornear a 180 °C por 15 minutos.

Sábado

Comida



Pollo en salsa con arroz y verduras

Ingredientes

- 1 taza de Mezcla de verduras
- 150 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 pieza de Manzana
- 1 pieza de Jitomate bola
- 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 pieza de Papa cocida
- 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 2 cucharadas cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha y cortarla en cubos.
2. Mezclar con las verduras y agregar salsa de tomate al gusto.
3. Acompañar con arroz y rebanaditas de aguacate.

Sábado

Snack 2



Melón con queso cottage y almendras

Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 3 cucharadas soperas de Queso cottage
- 10 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado

Cena



Overnight oats fresa

Ingredientes

- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 3 cucharadas sopera de Queso cottage
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 2 cucharadas sopera de Chía
- 1 taza de Avena en hojuelas

Procedimiento

- 1) Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.
- 2) Refrigerar y dejar reposar durante la noche.
- 3) Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.

Domingo

Desayuno



Quesadillas veganas con espinaca

Ingredientes

- 1 20 gramos de Queso de soya
- 1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 1 65 gramos de Frijol promedio cocido
- 1 3 piezas de Tortilla de nopal
- 1 4 cucharadas cafetera de Salsa de ajonjolí

Procedimiento

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

Domingo

Snack 1



Zanahoria con limón y chile

Ingredientes

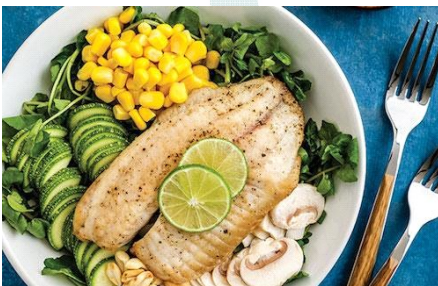
- 1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto
- 1 1 taza de Zanahoria rallada
- 1 28 pieza de Cacahuete natural

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Domingo

Comida



Pescado con ensalada y arroz

Ingredientes

- 1 1 taza de Arroz salvaje cocido
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 3 taza de Lechuga
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Aderezo tipo cesar
- 1 200 gramos de Filete de pescado
- 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 1 taza de Fruta picada

Procedimiento

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

Domingo

Snack 2



Ingredientes

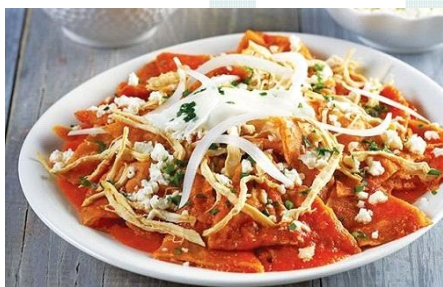
- 1 Salsa casera al gusto
- 1 1/4 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas

Procedimiento

1. Acompañar los totopos con salsa, jitomate, aguacate y frijoles.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1 3 tazas de Totopos horneados Susalia
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 1/2 de cucharada sopera de Crema natural
- 1 1/2 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Colocar en un sartén los totopos.
 2. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.
 3. Integrar el pollo desmenuzado y espinacas.
 4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles y la crema
- Postre: fruta picada.