

Lunes	Enfrijoladas
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de aguacate2 cucharadas de servir de Frijoles molidos sin aceite4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)60 gramos de Queso panela rallado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.Acompañar con aguacate.

Lunes	Energy balls
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Yogurt sin lácteos1 cucharada sopera de Hojuelas de avena2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete1 cucharada cafetera de Cocolata 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.

Lunes	Tostadas con pollo y frijoles
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Cebolla picada1 taza de Lechuga picada1 pieza de Aguacate hass1 pieza de Manzana2 cucharadas de servir de Frijoles molidos4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas40 gramos de Queso panela120 gramos de Pechuga de pollo deshebrada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.Postre: manzana.

Lunes

Snack 2



Yogurt con granola y almendras

Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Lunes

Cena



Tacos de panela con verduras

Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 80 gramos de Queso panela
- 2 cucharadas soperas de Guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.
2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Martes

Desayuno



Muesli

Ingredientes

- 1/2 de taza de Leche de soya
- 1/2 de taza de Hojuelas de avena
- 5 cucharadas cafeteras de Nueces mixtas
- 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos

Procedimiento

1. La noche anterior mezclar todos los ingredientes en un bowl o frasco con tapa, dejar reposar toda la noche.
2. Disfrutar fresco.

Martes

Plátano con yogurt griego

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Plátano
- 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Martes

Taquitos de pollo

Comida



Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1/2 taza de Cebolla rebanada
- 2/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Jitomate
- 2 cucharada soperas de Crema ácida
- 3 pieza de Tortilla de maíz
- 1 3 taza de Lechuga
- 1 195 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y formar los taquitos con el resto de los ingredientes.

Martes

Yogurt con chocolate y fresas

Snack 2



Ingredientes

- 1 Cocoa sin azúcar al gusto
- 6 piezas de Almendras
- 1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 1 60 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Martes

Chilaquiles con jitomate

Cena



Ingredientes

- 1 50 gramos de Totopos de maíz horneados
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 60 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada
- 1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco
- 1 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.
2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.
3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco

Miércoles

Ensalada de aguacate con atún

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 2 piezas de Pan Tostado
- 1 2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 1 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.

Miércoles

Zanahoria con aderezo de pepino

Snack 1



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto
- 1 1/2 taza de Pepino picado
- 1 3/4 de taza de Zanahoria
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 120 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.

Miércoles	Salpicón de res
Comida	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Cebolla morada rebanada3 cucharadas cafetera de Aceite1/3 de pieza de Aguacate madiano1 pieza de Jitomate bola6 piezas de Tostada de maíz horneada165 gramos de Falda de res3 tazas de Lechuga1 pieza de Pera
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer y deshebrar la falda de res.En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al gusto y aceite.Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea.Acompañar con tostadas y aguacate.

Miércoles	Cubitos de Fruta
Snack 2	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Leche light7 piezas de Fresas Medianas10 Piezas de Almendras
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y desinfectar las fresas.Poner a licuar las fresas y la leche.vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.Acompañar con almendras.

Miércoles	Fajitas de pollo con verduras
Cena	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada4 cucharadas sopera de Guacamole1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1 pieza de Papa picada1/3 de taza de Fruta picada
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar la pechuga de pollo y cortarla en tiras.Acompañar con pimiento, papa y cebolla cocinados al sartén. Postre: fruta picada.

Jueves	Sandwich turkey ranch		
Desayuno			
Ingredientes			
1 1/2 taza de Germinado de alfalfa	1 Hoja de Lechuga romana	1 1 pieza de Jamon de pavo	
1 1 pieza de Mandarina	1 2 rodajas de Tomate	1 2 piezas de pan de barra	
1 3 cucharada sopera de Aderezo ranch	1 3 rodajas de Cebolla	1 45 gramos de Queso panela	
Procedimiento			
1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal. 2. Integrar los vegetales y aderezo. 3. Postre: Mandarina.			

Jueves	Cubitos de Fruta		
Snack 1			
Ingredientes			
1 1 taza de Leche light	1 7 piezas de Fresas Medianas	1 10 Piezas de Almendras	
Procedimiento			
1. Lavar y desinfectar las fresas. 2. Poner a licuar las fresas y la leche. 3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min. 4. Acompañar con almendras.			

Jueves	Milanesa de res encebollada		
Comida			
Ingredientes			
1 2/3 de pieza de aguacate	1 1 taza de cebolla en julianas	1 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite	
1 1 cucharada cafetera de aceite de canola	1 1 pieza de manzana	1 3 piezas tortilla de maíz	
1 150 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.			

Jueves

Fruta con requesón

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Jueves

Omelette con acelgas y jitomate

Cena



Ingredientes

- 1/4 de pieza de Jitomate
- 1/2 de taza de Acelga cruda
- 1 pieza de Naranja
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 pieza de Huevo entero fresco

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.
3. Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.
4. Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

Viernes

Pancakes de avena frutos rojos

Desayuno



Ingredientes

- 2/3 de taza de Hojuelas de avena
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla
- 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Moler las hojuelas de avena hasta conseguir una harina.
2. Mezclar la avena con las claras, canela y endulzante permitido (opcional).
3. Añadir agua de ser necesario.
4. Hacer pancakes en un sartén con mantequilla.
5. Acompañar con fresas.

Viernes	Energy balls
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete1 cucharada cafetera de Cocoa en polvo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena).2. Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.

Viernes	Tostadas de picadillo
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate mediano2 piezas de Jitomate guaje o saladet109.5 gramos de Frijol molido6 piezas de Tostada de nopal horneada2 tazas de Lechuga1 cucharada sopera de Crema105 gramos de Molida de res <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">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.

Viernes	Snack de pepino con salmón
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 taza de Pepino con cáscara rebanado37.5 gramos de Salmón1/2 de cucharada sopera de Queso crema1 taza de Uva <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.2) Acompañar con uvas.

Viernes

Pan tostado con huevo y tomate

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Huevo
- 2 1/2 pieza de Pan tostado
- 1 15 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén cocinar el huevo y tomate.
2. En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.

Sábado

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
- 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.

Sábado

Toronja con almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 pieza de Toronja
- 1 3 cucharada sopera de Queso cottage
- 1 10 pieza de Almendras

Procedimiento

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

Sábado	Enchiladas suizas
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 salsa verde casera al gusto1 1/3 de pieza de aguacate1 1 taza de Ensalada mixta (lechuga, pepino, tomate)1 1 cucharada de servir de frijol molido1 2 cucharada sopera de crema light1 4 piezas de tortilla de maíz1 30 gramos de queso oaxaca light1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).3. Agregar la salsa casera, queso, crema y aguacate.4. Acompañar con ensalada y frijoles.

Sábado	Yogurt con manzana y crema de cacahuete
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Manzana verde golden1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete1 1 cucharada cafetera de granola baja en grasa1 50 mililitros de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt, manzana y granola.

Sábado	Huevo a la mexicana
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Pico de gallo al gusto1 1/3 pieza de Aguacate1 1 cucharada de servir de Frijoles1 2 pieza de Huevo1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar el huevo con pico de gallo.2. Acompañar con tortillas, frijoles y aguacate.

Domingo	Queso panela guisado						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 373 852 422">1 pieza de Jitomate bola</td><td data-bbox="899 373 1149 422">1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada</td><td data-bbox="1239 373 1505 422">2 cucharadas soperas de Guacamole</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 800 506">80 gramos de Queso panela</td><td data-bbox="899 457 1195 506">2 piezas de Tortilla de maíz</td><td data-bbox="1239 457 1463 506">1/4 de taza de Fruta picada</td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 1515 611">1. Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate, guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.<li data-bbox="597 611 743 636">2. Dejar hervir.<li data-bbox="597 636 979 661">3. Acompañar con tortilla y guacamole.	1 pieza de Jitomate bola	1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada	2 cucharadas soperas de Guacamole	80 gramos de Queso panela	2 piezas de Tortilla de maíz	1/4 de taza de Fruta picada
1 pieza de Jitomate bola	1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada	2 cucharadas soperas de Guacamole					
80 gramos de Queso panela	2 piezas de Tortilla de maíz	1/4 de taza de Fruta picada					

Domingo	Energy balls						
<p data-bbox="285 829 399 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 913 711 938">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 938 873 987">1/4 de taza de Yogurt sin lácteos</td><td data-bbox="927 938 1166 987">1 cucharada soperas de Hojuelas de avena</td><td data-bbox="1219 938 1511 987">2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete</td></tr><tr><td data-bbox="634 1022 873 1071">1 cucharada cafetera de Cococa en polvo</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1102 727 1127">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1127 1458 1176">1. Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena).<li data-bbox="597 1176 1044 1201">2. Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.	1/4 de taza de Yogurt sin lácteos	1 cucharada soperas de Hojuelas de avena	2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete	1 cucharada cafetera de Cococa en polvo		
1/4 de taza de Yogurt sin lácteos	1 cucharada soperas de Hojuelas de avena	2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete					
1 cucharada cafetera de Cococa en polvo							

Domingo	Sopa de tortilla									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1413 711 1438">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1438 933 1486">1 Chipotle sin azúcar al gusto</td><td data-bbox="1040 1438 1190 1486">1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="1279 1438 1507 1486">1/2 taza de Chayote</td></tr><tr><td data-bbox="634 1522 963 1570">2 cucharadas soperas de Crema ácida</td><td data-bbox="1040 1522 1170 1570">2 piezas de Jitomate</td><td data-bbox="1279 1522 1511 1570">8 piezas de Tostadas de nopal</td></tr><tr><td data-bbox="634 1606 987 1654">180 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1686 727 1711">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1711 1206 1736">1. Licuar los jitomates con suficiente agua y especias al gusto.<li data-bbox="597 1736 800 1761">2. Hervir en una olla.<li data-bbox="597 1761 1109 1787">3. Agregar el chayote y pollo desmenuzado al caldo.<li data-bbox="597 1787 1466 1812">4. Trozar las tostadas y agregar a la sopa junto con crema, aguacate y chipotle al gusto.	1 Chipotle sin azúcar al gusto	1/3 pieza de Aguacate	1/2 taza de Chayote	2 cucharadas soperas de Crema ácida	2 piezas de Jitomate	8 piezas de Tostadas de nopal	180 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada		
1 Chipotle sin azúcar al gusto	1/3 pieza de Aguacate	1/2 taza de Chayote								
2 cucharadas soperas de Crema ácida	2 piezas de Jitomate	8 piezas de Tostadas de nopal								
180 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada										

Domingo

Snack 2



Camote con queso

Ingredientes

- 1 95 gramos de Camote cocido
- 1 35 gramos 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).

Domingo

Cena



Avena con plátano y canela

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.