

Lunes

Claras de huevo en salsa de tomate

Desayuno



Ingredientes

- | 1 pieza de Tomate
- | 1 taza de Verdura mixta
- | 1 pieza de Tortilla
- | 2 pieza de Claras de huevo
- | 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Lavar el tomate y ponerlo a licuar agregar especias (al gusto).
2. En un sartén aparte, cocinar las claras de huevo y agregar la salsa de tomate previamente licuada.
3. Acompañar con verduras mixtas y la tortilla.

Lunes

Avena coco-requesón

Snack 1



Ingredientes

- | 123 gramos de Avena cocida
- | 31 gramos de Requesón promedio
- | 1 cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Servir la avena y agregar requesón, coco, endulzante permitido y canela (opcional).

Lunes

Ensalada de atún con verduras y aguacate

Comida



Ingredientes

- | jugo de limón al gusto
- | 1/3 de pieza de aguacate
- | 1 pieza de lata de atún en agua
- | 1 taza de mezcla de verduras
- | 1 cucharada cafetera de mayonesa
- | 1 pieza de manzana
- | 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)

Procedimiento

1. En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.
2. Acompañar con galletas integrales.
3. Postre: 1 manzana.

Lunes

Galletas de platano y avena

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Avena en Hojuelas
- 1 1/4 pieza de Platano
- 5 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Machacar el plátano con un tenedor.
2. Picar las almendras.
3. Mezclar la avena y las almendras junto con el plátano.
4. Colocar en forma de galletas la mezcla sobre un molde con papel de cera.
5. Meter al horno por 15 minutos a 200°C.

Lunes

Huevo con jamón

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo
- 2 pieza de Clara de huevo
- 1 1/2 de pieza de Pan integral

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.
2. Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.
3. Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

Martes

French toast y latte vegano

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Leche de soya
- 2 cucharadas cafetera de Harina de trigo
- 1 rebanada de Pan integral
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 2 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

1. Mezclar la harina, 1/4 T de leche de soya, endulzante sin calorías de tu preferencia, vainilla, canela y sal en un bowl y mezclar o licuar hasta que queden combinados.
2. Remojar el pan vegano en la mezcla por los dos lados por 30 segundos.
3. Calentar un sartén con aceite y cocinar a fuego medio- alto hasta que quede dorado.
4. Servir con nuez picada, jarabe de maple sin azúcar (opcional) y 3/4 T de leche de soya (agregar café opcional).

Martes	Batido de almendras			
Snack 1				
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> 1/2 de taza de Leche de soya</td><td> 1/4 de taza de Fruta picada</td><td> 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela* (opcional).	1/2 de taza de Leche de soya	1/4 de taza de Fruta picada	1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras
1/2 de taza de Leche de soya	1/4 de taza de Fruta picada	1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras		

Martes	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico												
Comida													
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> 60 gramos de Quinoa</td><td> 1/2 de pieza de Limón real</td><td> 80 gramos de Milanesa de pollo cruda</td></tr><tr><td> 1 pieza de Ajonjolí</td><td> 2 cucharadas cafetera de Aceite de oliva</td><td> 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico</td></tr><tr><td> 1 taza de Lechuga</td><td> 4 piezas de Jitomate cereza</td><td> 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado</td></tr><tr><td> 20 gramos de Queso fresco</td><td></td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">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.	60 gramos de Quinoa	1/2 de pieza de Limón real	80 gramos de Milanesa de pollo cruda	1 pieza de Ajonjolí	2 cucharadas cafetera de Aceite de oliva	2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico	1 taza de Lechuga	4 piezas de Jitomate cereza	1 cucharada sopera de Perejil crudo picado	20 gramos de Queso fresco		
60 gramos de Quinoa	1/2 de pieza de Limón real	80 gramos de Milanesa de pollo cruda											
1 pieza de Ajonjolí	2 cucharadas cafetera de Aceite de oliva	2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico											
1 taza de Lechuga	4 piezas de Jitomate cereza	1 cucharada sopera de Perejil crudo picado											
20 gramos de Queso fresco													

Martes	Fresas con yogurt griego y nuez						
Snack 2							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> endulzante artificial (en caso necesario) al gusto</td><td> 1/2 taza de fresa picada</td><td> 1/2 cucharada cafetera de nuez picada</td></tr><tr><td> 2 cucharadas soperas de yogurt griego</td><td></td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.2. Agregar endulzante artificial si es necesario.	endulzante artificial (en caso necesario) al gusto	1/2 taza de fresa picada	1/2 cucharada cafetera de nuez picada	2 cucharadas soperas de yogurt griego		
endulzante artificial (en caso necesario) al gusto	1/2 taza de fresa picada	1/2 cucharada cafetera de nuez picada					
2 cucharadas soperas de yogurt griego							

Martes

Cena



Ingredientes

- | Vinagre balsámico y jugo de limón al gusto
- | 1/2 taza de Fresas
- | 1/2 pieza de Manzana
- | 1 taza de Pepino
- | 3 taza de Lechuga
- | 80 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Incorporar todos los ingredientes para crear la ensalada.
2. Aderezar con vinagre balsámico y jugo de limón.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- | 32 gramos de Hojuelas de avena
- | 3 piezas de Clara de huevo
- | 1/4 de taza de Fresa rebanada
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla

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.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- | 1 pieza de Pan tostado integral de menos de 50 calorías
- | 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Miércoles	Pollo con Tomates
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 taza de Cebolla blanca1 1/2 cucharada de servir de Arroz1 pieza de Tomate80 gramos de Pechuga de pollo sin piel2 cucharada cafetera de Mantequilla <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Lavar y rebanar la cebolla.Cortar el tomate en rebanadas grandes En un sartén agregar la mantequilla y acitronar la cebolla.Una vez acitronada la cebolla agregar el pollo y al final el tomate.Acompañar con arroz.

Miércoles	Pudín de chía con fruta
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Fruta picada1 cucharada sopera de Chía <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Hidratar las semillas de chía con agua.Servir con fruta picada.* Recuerda tomar suficiente agua durante el día.

Miércoles	Sincronizadas
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 taza de Espinacas2 rebanadas de Jamón de pavo1 pieza de Jitomate guaje4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)1 cucharada sopera de guacamole12 gramos de queso Oaxaca light <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas.Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas).Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.

Jueves	Tacos de panela con verduras
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Jitomate1 taza de Espinaca cruda picada3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías49.6 gramos de Queso panela1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Jueves	Palomitas con dip
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">13 gramos de Palomitas fat free32 gramos de Requesón promedio1 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.Servir con palomitas.

Jueves	Crema de champiñones con pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 taza de Arroz integral1/2 taza de Cebolla rebanada1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo1/2 taza de Zanahoria picada1 taza de Champiñón crudo entero1 cucharada cafetera de Aceite de oliva2 mitades Nuez4 cucharada sopera de Media crema120 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar con el aceite de oliva los champiñones con la cebolla y agregar el ajo.Cocinar el arroz con la nuez y zanahoria picada.Agregar la media crema al sartén.Cocinar la pechuga de pollo a la plancha, desmenuzarlo y agregarlo al platillo.

Jueves	Energy balls
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 37 gramos de Yogurt sin lácteos1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete1 1 cucharada cafetera de Cocolata en polvo Procedimiento <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.

Jueves	Tacos de barbacoa light
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas1 110 gramos de Milanesa de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner la milanesa en una vaporera.2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.

Viernes	Tortitas de espinacas
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1 taza de Espinacas1 1 pieza de Clara de huevo1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar las espinacas, agregar al huevo y batir con un tenedor.2. Tomar mezcla con una cuchara y poner en un sartén antiadherente.3. Acompañar con tortillas y aguacate.

Viernes

Snack 1



Ensalada de huevo duro

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Lechuga picada
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado
- 2 piezas de Clara de huevo cocida
- 3 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.

Viernes

Comida



Tacos de pollo y ensalada fresca

Ingredientes

- 3/4 de taza de Lechuga
- 1/4 de pieza de Jitomate
- 3 piezas de Tortilla
- 90 gramos de Pechuga sin piel deshebrada
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.
2. Acompañar con ensalada y guacamole.

Viernes

Snack 2



Donas de manzana

Ingredientes

- Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto
- 1/4 taza de Avena
- 1/4 taza de Claras de huevo
- 3/4 pieza de Manzana verde

Procedimiento

1. Licuar la avena con las claras de huevo, condimentar al gusto.
2. Cortar la manzana en círculos y quitar el centro.
3. Pasar las rebanadas de manzana por la mezcla de avena.
4. Colocar en un sartén antiadherente y dejar que se cocine por ambos lados.
5. Acompañar con un poco de miel de maple sin azúcar.

Viernes

Peach pie Smoothie bowl

Cena



Ingredientes

- | Vainilla, canela al gusto
- | 1/2 taza de Yogur light
- | 2 pieza de Durazno
- | 12 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar 1 1/2 duraznos (pueden ser congelados) con el yogurt, vainilla y canela.
2. Agregar hielos.
3. Servir en un tazón y decorar con 1/2 durazno por encima y almendras picadas.

Sábado

Crepas de avena con fresas

Desayuno



Ingredientes

- | 1/4 lata de Yogurt griego sin azúcar
- | 1/3 taza de Avena
- | 3/4 taza de Fresas picadas
- | 2 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

1. Licuar la avena para crear harina.
2. Agregar las claras y condimentos al gusto, volver a licuar y dejar reposar.
3. Pasar la mezcla a un sartén antiadherente y hacer tortillas delgadas.
4. Rellenar con yogurt y fresas.

Sábado

Pay de limón

Snack 1



Ingredientes

- | Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto
- | 4 pieza de Galletas María
- | 4 1/2 cucharada sopera de Requesón

Procedimiento

1. Licuar el requesón con jugo de limón al gusto.
2. Stevia y un chorrillo de vainilla.
3. En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas.
4. Congelar mínimo por 30 minutos.

Sábado	Pollo relleno de champiñones y espinacas
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Salsa marinara casera al gusto1 1/2 taza de Champiñón crudo30 gramos de Queso Oaxaca light1 cucharada sopera de Aceite2 taza de Espinacas135 gramos de Milanese de pollo1 1 taza de Fruta2 rebanada de Pan tostado 40kcal Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Guisar las espinacas junto con los champiñones con 1/2 cucharada de aceite.2. Rellenar la milanese 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 pan tostado y fruta como postre.

Sábado	Zanahorias mini con aderezo casero
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de cucharada cafetera de mayonesa2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa10 piezas de zanahorias mini (baby carrots) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.2. Servir como aderezo para las zanahorias mini.

Sábado	Fajitas de pollo con verduras
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada50 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda2 1/2 de cucharada sopera de Guacamole1/2 de pieza de Papa picada1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar la pechuga de pollo y cortarla en tiras.2. Acompañar con pimiento, papa y cebolla cocinados al sartén.

Domingo	Huevo con chorizo de champiñón						
<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="634 373 834 426">1 Chile ancho y especias al gusto</td><td data-bbox="906 373 1057 426">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="1159 384 1484 409">1 3/4 taza de Champiñón crudo</td></tr><tr><td data-bbox="634 464 834 489">1 1 pieza de Huevo</td><td data-bbox="906 453 1105 506">1 1 pieza de Claras de huevo</td><td data-bbox="1159 453 1484 506">1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas</td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 1308 588">1. Picar finamente los champiñones y guisar con chile ancho y especias.<li data-bbox="597 588 841 613">2. Dejar que seque bien.<li data-bbox="597 613 899 638">3. Agregar el huevo y revolver.<li data-bbox="597 638 976 663">4. Acompañar con tortillas y aguacate.	1 Chile ancho y especias al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 3/4 taza de Champiñón crudo	1 1 pieza de Huevo	1 1 pieza de Claras de huevo	1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas
1 Chile ancho y especias al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 3/4 taza de Champiñón crudo					
1 1 pieza de Huevo	1 1 pieza de Claras de huevo	1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas					

Domingo	Quinoa dulce			
<p data-bbox="285 831 399 863">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 978 711 1003">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1003 906 1029">1 Semillas de chía al gusto</td><td data-bbox="959 1003 1224 1029">1 1/2 taza de Fruta picada</td><td data-bbox="1273 1003 1516 1029">1 20 gramos de Quinoa</td></tr></table> <p data-bbox="597 1062 727 1087">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1087 1081 1113">1. Cocinar la chía con agua, endulzante y canela.<li data-bbox="597 1113 781 1138">2. Agregar la fruta.	1 Semillas de chía al gusto	1 1/2 taza de Fruta picada	1 20 gramos de Quinoa
1 Semillas de chía al gusto	1 1/2 taza de Fruta picada	1 20 gramos de Quinoa		

Domingo	Brochetas de pollo									
<p data-bbox="289 1381 396 1413">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1398 711 1423">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1434 922 1459">1 1/2 taza de Cebolla blanca</td><td data-bbox="987 1423 1192 1476">1 1 taza de Pimiento fresco</td><td data-bbox="1295 1434 1484 1459">1 1 pieza de Papa</td></tr><tr><td data-bbox="634 1507 938 1560">1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="987 1507 1256 1560">1 4 cucharada cafetera de Ajonjoli</td><td data-bbox="1295 1507 1516 1560">1 8 piezas de Jitomate cereza</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 1591 922 1644">1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td></tr></table> <p data-bbox="597 1671 727 1696">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1696 1073 1722">1. Cortar y lavar lo vegetales (pimiento, cebolla).<li data-bbox="597 1722 1438 1747">2. Cortar el pollo en cubos, después ir agregándolos al palillo junto con los vegetales.<li data-bbox="597 1747 1166 1772">3. En un comal o a la parrilla poner a cocer las brochetas.<li data-bbox="597 1772 1068 1797">4. Cortar la papa en rodajas y ponerlas a cocer.<li data-bbox="597 1797 1484 1822">5. Una ves listo, poner las rodajas de papa y encima las brochetas, espolvorear el ajonjoli.	1 1/2 taza de Cebolla blanca	1 1 taza de Pimiento fresco	1 1 pieza de Papa	1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 4 cucharada cafetera de Ajonjoli	1 8 piezas de Jitomate cereza	1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel		
1 1/2 taza de Cebolla blanca	1 1 taza de Pimiento fresco	1 1 pieza de Papa								
1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 4 cucharada cafetera de Ajonjoli	1 8 piezas de Jitomate cereza								
1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel										

Domingo

Snack 2

Canapés de manzana con queso cottage



Ingredientes

- | 3/4 de pieza de manzana
- | 1 cucharada cafetera de coco rallado
- | 3 cucharadas soperas queso cottage

Procedimiento

1. Lavar la manzana y cortar en laminas.
2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.
3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

Domingo

Cena

Sándwich de jamón de pavo



Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 pieza de Jitomate guaje
- | 1/2 taza de Espinacas
- | 1 rebanada de Jamón de pavo
- | 2 rebanada de Pan integral 45 kcal
- | 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.