

Lunes	Papas en salsa
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate1/2 pieza de Papa1/2 pieza de tomate bola1 taza de espinacas1 cucharada de servir de Frijoles molidos20 gramos de queso panela rallado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer el tomate y licuar para hacer una salsa.Condimentar al gusto.Picar la papa en cubitos y cocinar en un sartén antiadherente.Una vez bien cocida agregar la salsa de tomate y las espinacas.Servir acompañado de queso panela rallado, aguacate y frijoles.

Lunes	Manzana y jamón de pechuga de pavo
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de manzana2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Consumir frescos.

Lunes	Tacos de bistec con papa
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de pieza de Jitomate bola1/4 de pieza de Papa cocida3 piezas de Tortilla de maíz90 gramos de Bistec1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar la carne y montar taquitos.Acompañar con verdura, papa y guacamole.

Lunes	Totopos con frijoles			
Snack 2				
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> Salsa casera al gusto</td><td> 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas</td><td> 30 gramos de Frijoles molidos</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar los totopos con salsa y frijoles.	Salsa casera al gusto	30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas	30 gramos de Frijoles molidos
Salsa casera al gusto	30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas	30 gramos de Frijoles molidos		

Lunes	Sándwich de espinacas y queso de cabra						
Cena							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> Espinaca cruda al gusto</td><td> 1 cucharada sopera de Guacamole</td><td> 1 pieza de Manzana</td></tr><tr><td> 2 rebanada de pan integral (50 calorías)</td><td> 2 cucharada sopera de queso de cabra suave</td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar las espinacas con el queso de cabra (cocinar en un sartén si se prefiere caliente).2. Agregar el guacamole a la mezcla.3. Formar un sándwich con el pan integral.4. Postre: Una manzana .	Espinaca cruda al gusto	1 cucharada sopera de Guacamole	1 pieza de Manzana	2 rebanada de pan integral (50 calorías)	2 cucharada sopera de queso de cabra suave	
Espinaca cruda al gusto	1 cucharada sopera de Guacamole	1 pieza de Manzana					
2 rebanada de pan integral (50 calorías)	2 cucharada sopera de queso de cabra suave						

Martes	Ensalada de brocoli con pollo						
Desayuno							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> 1/2 pieza de Zanahoria</td><td> 1/2 pieza de Papa</td><td> 1 taza de Brocoli</td></tr><tr><td> 3 piezas de Espárragos</td><td> 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla</td><td> 48 gramos de Pechuga de pollo</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. En una vaporera cocinar la papa, zanahoria, brócoli y los espárragos En un sartén aparte poner a cocer el pollo.2. En un bowl agregar la cucharada cafetera de mantequilla y agregar los vegetales junto con el pollo.	1/2 pieza de Zanahoria	1/2 pieza de Papa	1 taza de Brocoli	3 piezas de Espárragos	1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla	48 gramos de Pechuga de pollo
1/2 pieza de Zanahoria	1/2 pieza de Papa	1 taza de Brocoli					
3 piezas de Espárragos	1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla	48 gramos de Pechuga de pollo					

Martes

Snack 1



Zanahoria con aderezo de pepino

Ingredientes

- 1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto
- 1 1/2 taza de Pepino picado
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 60 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.

Martes

Comida



Taquitos de pollo y jícama

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 1 taza Sandía
- 1 1 taza de Pepino picado
- 1 6 pieza de Tortilla de jícama
- 1 20 gramos de Quinoa
- 1 135 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Hacer una salsa fresca con sandía picada finamente, pico de gallo y jugo de limón.
2. Preparar la pechuga a la plancha sazonada al gusto.
3. Servir los tacos con la tortilla de jícama rellena de pollo, salsa, pepino y zanahoria.
4. Acompañar con quinoa y aguacate.

Martes

Snack 2



Pudín de chía con fresas

Ingredientes

- 1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- 1 1/4 de taza de Leche de soya
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía

Procedimiento

1. Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar* (opcional).
2. Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver.
3. Dejar reposar en el refrigerador.

Martes

Egg-In-A-Hole

Cena



Ingredientes

- | Salsa casera al gusto
- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 taza de Pico de gallo
- | 1 rebanada de Pan integral
- | 1 pieza de Huevo

Procedimiento

1. Guisar el pico de gallo y reservar.
2. Con un vaso, cortar el centro de la rebanada de pan y poner en el comal.
3. Agregar el huevo batido con el pico de gallo al centro del pan y cocinar por ambos lados.
4. Tostar también el centro del pan.
5. Acompañar con aguacate y salsa.

Miércoles

Quesadillas italianas

Desayuno



Ingredientes

- | 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido
- | 1 pieza de Tortilla de harina
- | 1 pieza de Jitomate deshidratado
- | 1/2 de cucharada sopera de Aguacate mediano

Procedimiento

- 1) Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- 3) Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.

Miércoles

Arándanos, almendras y jícama

Snack 1



Ingredientes

- | 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- | 3/4 de taza de jícama picada
- | 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

Miércoles	Pozole vegano	
<p>Comida</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 orégano y sal al gusto 1 1/2 de taza de puré de tomate 1 1 pieza de diente de ajo 1 1 cucharada sopera de aceite de oliva 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado 1 1 taza de cebolla picada 1 1 taza de lechuga, cebolla y rábano picado 1 1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados 1 1/3 de taza de soya cocida 1 1 pieza de chile ancho 1 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> En un sartén colocar el aceite de oliva con la cebolla, chile ancho, ajo y puré de tomate, cocinar por 5 minutos y pasar a la licuadora con un poco de agua. En una olla agregar el maíz pozolero, los champiñones, la soya y la mezcla de la licuadora. Dejar que los ingredientes se integren y condimentar con sal y orégano al gusto. Servir acompañado de lechuga, cebolla, rábano picado, jugo de limón al gusto y tortilla.

Miércoles	Pan con crema de almendras y cacao	
<p>Snack 2</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 rebanada de Pan integral de 50 calorías por pieza 1 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural) <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar. Untar sobre el pan tostado.

Miércoles	Chilaquiles con jitomate	
<p>Cena</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 35 gramos de Totopos de maíz horneados 1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco 	<ul style="list-style-type: none"> 1 3/4 de pieza de Jitomate bola 1 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite 1 37.5 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa. Cocer el pollo en agua y desmenuzar. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco

Jueves	Sushi de nopal
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada de servir de Frijoles2 piezas de Nopal3 piezas de Tortillas delgaditas4 cucharada cafetera de Crema light30 gramos de Queso Oaxaca Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar el nopal y ponerlo a asar en el comal, al mismo tiempo calentar las tortillas de maíz. Poner el nopal primero en seguida la tortilla, untar los frijoles y poner queso Oaxaca deshebrado.Enrollar los ingredientes de manera que quede como un sushi, para que no se separen poner palillos.Acompañar con salsa al gusto.

Jueves	Coctel de frutas y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de mezcla de fruta picada8 piezas de almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.Agregar almendras picadas o enteras.

Jueves	Tostadas de picadillo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate mediano1 pieza de Jitomate guaje1/3 de taza de Frijol molido4 piezas de Tostada de nopal horneada1 taza de Lechuga1/2 de cucharada sopera de Crema75 gramos de Molida de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.Servir con aguacate y crema.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 Ajo y paprika en polvo al gusto
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 60 gramos de Garbanzo cocido

Procedimiento

1. Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva.
2. Hornear a 170 °C por 25 minutos.
3. Retirar del horno y agregar los condimentos.
4. Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1 taza de Espinacas
- 1 2 piezas de Tostadas
- 1 3 piezas de Espárragos
- 1 3 cucharada sopera de Guacamole
- 1 5 piezas de Papa cambray
- 1 45 gramos de Atun fresco

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las espinacas, cortarlas al gusto.
2. En un bowl integrar las espinacas el aguacate y el atún.
3. Agregar a las tostadas el preparado previamente realizado.
4. Acompañar con espárragos y papa.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 1/2 pieza de Manzana verde golden
- 1 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 2 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete

Procedimiento

1. Crear capas con el yogurt, crema de cacahuete y manzana.
2. Agregar cacao en polvo al gusto.

Viernes

Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Pan tostado integral de menos de 50 calorías
- 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Viernes

Tacos de lechuga Oriental

Comida



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 3 Hojas Lechuga
- 21 piezas de Cacahuete natural
- 120 gramos de Carne molida de res

Procedimiento

- Lavar y desinfectar la lechuga.
- Cocinar la carne molida.
- Rallar la zanahoria.
- Cortar el aguacate y tomate en rebanadas para acompañar el platillo.
- Mezclar en un bowl la carne, la zanahoria y los cacahuates.
- Agregar la mezcla a las hojas de lechuga.

Viernes

Plátano con crema de cacahuete

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Rajas con crema light

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1 1 pieza de tortilla
- 1 2 pieza de Chile poblano
- 1 2 cucharada sopera de Crema ácida
- 1 30 gramos de queso panela

Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar los vegetales cortados en julianas.
2. Agregar la crema ácida y el queso panela.
3. Cocinar por 8 minutos más.
4. Servir con tortilla.

Sábado

Quesadillas griegas

Desayuno



Ingredientes

- 1 Especias italianas al gusto
- 1 1/2 pieza de Ajo picado
- 1 1 pieza de Tortilla de harina integral
- 1 1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas
- 1 1 taza de Espinacas crudas
- 1 1 cucharada sopera de Yogurt griego
- 1 22.5 gramos de Queso mozzarella light

Procedimiento

1. En un sartén de teflón cocinar el ajo con las espinacas y el tomate.
2. Una vez que estén cocidos los vegetales agregar el queso mozzarella.
3. Formar las quesadillas y cortar por la mitad.
4. Servir acompañadas de un dip natural de yogurt griego con especias.

Sábado

Zanahoria baby con hummus de chipotle

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 1 4 piezas de Zanahoria baby
- 1 12 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.
2. Acompañar con cacahuete.

Sábado

Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 taza de ensalada mixta de verduras
- 1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido
- 1 1 cucharada de servir de frijoles
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 1 taza de melón picado
- 1 120 gramos de milanesa de pollo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.
2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada y aguacate.
3. Postre: melón picado.

Sábado

Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de miel
- 1 1 rebanada de Pan integral (45 calorías por pieza)
- 1 1 1/2 piezas de fresa rebanada
- 1 2 cucharadas soperas de Queso ricotta

Procedimiento

1. Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta.
2. Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.

Sábado

Ricecake ensalada de huevo duro

Cena



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galletas de arroz
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 18 gramos de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida

Procedimiento

- 1) Cocer los huevos en agua, picarlos y mezclar en un bowl con la papa, la mayonesa y requesón. Condimentar al gusto.
- 2) Colocar sobre las galletas de arroz.

Domingo	Toast de champiñón con queso vegano						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 401 932 422">1 rebanada de Pan tostado</td><td data-bbox="1045 390 1292 436">3 tazas de Champiñón crudo entero</td><td data-bbox="1386 390 1516 436">1 pieza de Ajo</td></tr><tr><td data-bbox="634 470 963 516">1 cucharada sopera de Queso vegano untable</td><td data-bbox="1045 470 1317 516">1 cucharada cafetera de Aceite</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 575 1247 596">1) En un sartén a fuego medio saltear los champiñones con el ajo.<li data-bbox="597 598 1468 644">2) Untar el queso sobre el pan tostado y colocar encima el champiñón preparado y unas hojitas de tomillo.	1 rebanada de Pan tostado	3 tazas de Champiñón crudo entero	1 pieza de Ajo	1 cucharada sopera de Queso vegano untable	1 cucharada cafetera de Aceite	
1 rebanada de Pan tostado	3 tazas de Champiñón crudo entero	1 pieza de Ajo					
1 cucharada sopera de Queso vegano untable	1 cucharada cafetera de Aceite						

Domingo	Camote con queso		
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 955 711 976">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 982 948 1003">53 gramos de Camote cocido</td><td data-bbox="997 982 1511 1003">4 cucharadas cafetera de Queso vegano untable</td></tr></table> <p data-bbox="597 1039 727 1060">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1062 1500 1108">1. Cocer el camote con tu método de cocción saludable preferido (hervido, al horno, asado, etc).<li data-bbox="597 1110 1435 1157">2. Montar el camote y coronar con queso vegano de tu preferencia, sal de ajo y finas hierbas* (opcional).	53 gramos de Camote cocido	4 cucharadas cafetera de Queso vegano untable
53 gramos de Camote cocido	4 cucharadas cafetera de Queso vegano untable		

Domingo	Pollo al limon con espárragos									
<p data-bbox="289 1388 396 1419">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1381 711 1402">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1409 781 1455">1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="883 1419 1114 1440">1/2 pieza de Tomate</td><td data-bbox="1208 1409 1495 1455">1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td></tr><tr><td data-bbox="634 1503 824 1524">2 Hojas Lechuga</td><td data-bbox="883 1493 1138 1539">2 cucharada sopera de Frijol molido</td><td data-bbox="1208 1503 1516 1524">3 piezas de Tortilla delgadita</td></tr><tr><td data-bbox="634 1577 776 1623">6 piezas de Espárragos</td><td data-bbox="883 1577 1154 1623">105 gramos de Pechuga de pollo</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1654 727 1675">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1677 1338 1698">1. Dejar marinar en jugo de limón la pechuga de pollo sin cocer por 1 hora.<li data-bbox="597 1701 932 1722">2. Después cocinarla en el sartén.<li data-bbox="597 1724 1068 1745">3. Cocinar los espárragos con el aceite de oliva.<li data-bbox="597 1747 922 1768">4. Lavar y desinfectar la verdura.<li data-bbox="597 1770 954 1791">5. Cortar el aguacate en rebanadas.<li data-bbox="597 1793 1224 1814">6. Cortar la lechuga y tomate, acompañar el plato con ensalada.<li data-bbox="597 1816 1003 1837">7. Calentar los frijoles y servir en el plato.	1/3 pieza de Aguacate	1/2 pieza de Tomate	1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	2 Hojas Lechuga	2 cucharada sopera de Frijol molido	3 piezas de Tortilla delgadita	6 piezas de Espárragos	105 gramos de Pechuga de pollo	
1/3 pieza de Aguacate	1/2 pieza de Tomate	1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva								
2 Hojas Lechuga	2 cucharada sopera de Frijol molido	3 piezas de Tortilla delgadita								
6 piezas de Espárragos	105 gramos de Pechuga de pollo									

Domingo

Snack 2



Berry smoothie bowl

Ingredientes

- | 38 gramos de Yogurt sin lácteos
- | 30 gramos de Blueberries congeladas
- | 1 cucharada cafetera de Semilla de hemp

Procedimiento

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

Domingo

Cena



Paneta asada con verduras

Ingredientes

- | 1 1/4 de cucharada sopera de Guacamole
- | 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- | 1 pieza de Pimiento verde crudo chico
- | 60 gramos de Queso paneta
- | 1 pieza de Tortilla de maíz

Procedimiento

1. Rebanar el queso en lamina y ponerlo a cocer en un sartén antiadherente y dejar que tome un color dorado.
 2. Acompañar con pimiento y cebolla cocinados al sartén.
- Postre: durazno.