

Lunes

Galletas habaneras con requeson

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 4 cucharada sopera de Requeson
- 1 5 pieza de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.

Lunes

Chuletas de cerdo

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3/4 taza de Arroz
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 2 taza de Verduras al vapor
- 1 225 gramos de Chuleta de cerdo

Procedimiento

1. Cocinar las chuletas en un sartén antiadherente.
2. Acompañar con arroz, verduras y aguacate.
3. Comer fruta como postre.

Lunes

Snack 2



Copa de mamey con yoghur y cacahuete

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 69 gramos de Mamey
- 1 14 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Licuar el mamey con el yoghur hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Distribuye cacahuates en la base de tu vaso o bowl, agrega la mezcla de mamey y yoghur, maple sugar free* (opcional) y añade ralladura de naranja* encima (opcional).

Lunes

Cena



Licuada de fresa con almendras

Ingredientes

- 1 1 cucharada cafetera de Miel de abeja
- 1 2 tazas de leche vegetal o leche light
- 1 6 pieza de Almendras
- 1 7 mitades Nuez
- 1 9 piezas medianas Fresas

Procedimiento

1. Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.
2. Acompañar con las almendras y las nueces.

Martes

Desayuno



Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 4 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 1 3 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Martes	Arándanos, almendras y jícama
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar1 1 de taza de jícama picada1 12 piezas de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar los ingredientes.

Martes	Tostadas de ceviche de pescado
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)1 3/4 taza de Jugo de limón1 1 pieza de Aguacate hass1 1 taza de coctel de frutas (mezcla de frutas)1 5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas1 200 gramos de Filete de pescado cortado en cubos <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el pescado en cubos y dejar reposar como mínimo dos horas en el jugo de limón en el refrigerador.2. Servir en tostadas con aguacate y acompañar con pico de gallo al gusto.

Martes	Zanahoria con aderezo de pepino
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto1 1/2 taza de Pepino picado1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva1 90 gramos de Yogurth griego sin azúcar1 3/4 de taza de Zanahoria <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">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

Sushi de nopal

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijoles
- 2 piezas de Nopal
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 4 cucharada cafetera de Crema light
- 45 gramos de Queso Oaxaca

Procedimiento

- 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.

Miércoles

Tacos de barbacoa light

Desayuno



Ingredientes

- Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 3 piezas de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 180 gramos de Milanesa de res

Procedimiento

- Poner la milanesa en una vaporera.
- Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.
- Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.

Miércoles

Plátano con yogurt griego

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

- Rebanar el plátano.
- Servir con el yogurt griego.
- Agregar mantequilla de cacahuete.

Miércoles	Carne de cerdo en salsa
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Arroz cocido1 5 piezas de Tostada de nopal horneada1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda1 1 pieza de Calabacita alargada cruda1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 1 pieza de Jitomate bola1 160 gramos de Carne de cerdo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar la carne de cerdo en cuadros, cocinar con salsa roja casera, la zanahoria y la calabacita.2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Miércoles	Mini pizzas de frutas
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Fruta Picada1 40 gramos de Queso panela1 4 piezas de Galletas Marías1 4 Piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación. Kiwi, Blue Berry)2. Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.3. Acompañar con almendras.

Miércoles	Sándwich de panela
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Lechuga, pepino, tomate al gusto1 2 rebanada de Pan integral1 1/3 pieza de Aguacate1 70 gramos de Queso panela light1 1 cucharada cafetera de Mayonesa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar un sándwich con los ingredientes.

Jueves	Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de cebolla picada1 1/3 de pieza de aguacate1 1/2 taza de melón picado1 1 taza de espinacas1 1 rebanada de pan integral1 1 cucharada de servir de frijol molido1 2 piezas de claras de huevo1 30 gramos de queso oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso oaxaca light.3. Servir con aguacate y pan integralPostre: melón picado.

Jueves	Salchicha, queso panela y tomate
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de pieza de Salchicha de pavo1 1 pieza de manzana1 4 piezas de Tomate cherry1 20 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry.2. Acompañar con manzana.

Jueves	Pollo con Tomates
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Cebolla blanca1 1 pieza de Tomate1 1 taza de Arroz1 11/2 cucharada cafetera de Mantequilla1 21/2 cucharada sopera de Queso crema1 125 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y rebanar la cebolla.2. Cortar el tomate en rebanadas grandes.3. En un sartén agregar la mantequilla y acitronar la cebolla.4. Una vez acitronada la cebolla agregar el pollo y al final el tomate.5. Acompañar con arroz y queso crema.

Jueves

Yoghur con avena y nueces

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yoghurt sin lácteos
- 1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 1 12 gramos de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Jueves

Pollo oriental

Cena



Ingredientes

- 1 Soya baja en sodio al gusto
- 1 1/4 taza de Arroz
- 1 1 taza de Verduras
- 1 10 pieza de Almendras picadas
- 1 150 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Cocinar el pollo en cubos a la plancha y agregar las verduras, almendras y salsa de soya.
2. Acompañar con arroz.

Viernes

Ensalada de aguacate con pollo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 2 piezas de Pan Tostado
- 1 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 1 3 cucharada cafetera de Guacamole
- 1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

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.

Viernes	Verduras con aderezo
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Galletas habaneras1 1 1/2 taza de Verduras1 6 cucharada sopera de Aderezo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar las verduras con aderezo.

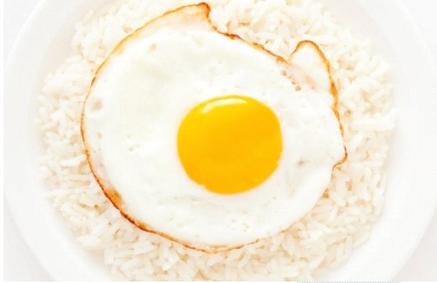
Viernes	Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 sazónador de pollo al gusto1 1/2 taza de leche light1 1 pieza de tortilla1 120 gramos de pechuga de pollo1 1/3 de pieza de aguacate1 1 cucharada de servir de arroz integral1 1 cucharada de servir de frijoles1 1/2 taza de brócoli1 1 taza de uvas1 2 cucharada cafetera de mantequilla Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Entrada: Crema de brócoli Cocer el brócoli y licuar con la leche light.2. Dejar hervir, agregar mantequilla y el sazónador de pollo al gusto.3. Plato fuerte: Pechuga de pollo a la plancha Cocer la pechuga de pollo.4. Acompañar con arroz, aguacate, frijoles y tortilla.5. Postre: 1 taza de uvas.

Viernes	Tiramisú overnight oats
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Leche de soya1 38 gramos de Yogurt sin lácteos1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena1 1 cucharada sopera de Semilla de chía1 1/4 de taza de Café negro1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes en un jar una noche antes de su consumo (agregar sustituto de azúcar y vainilla*opcional).2. Dejar reposar en refrigeración.3. A la mañana siguiente cubrir con una capa de cacao en polvo.

Viernes

Arroz con huevo

Cena



Ingredientes

- | 2/3 de taza de Arroz cocido
- | 2 piezas de Clara de huevo
- | 1 pieza de Huevo fresco
- | 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocinar el huevo al gusto en un sartén.
2. Montar sobre arroz.

Sábado

Peach pie Smoothie bowl

Desayuno



Ingredientes

- | Vainilla, canela al gusto
- | 3/4 taza de Yogur light
- | 2 pieza de Durazno
- | 3 cucharada sopera de Granola baja en grasa
- | 12 pieza de Almendras
- | 50 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

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

Sábado

Energy balls

Snack 1



Ingredientes

- | 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- | 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- | 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- | 1 cucharada cafetera de Cococa en polvo

Procedimiento

1. Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena).
2. Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.

Sábado	Pechuga de pollo con ensalada y puré de papa
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de plátano1 3/4 cucharada sopera de vinagreta1 1 pieza de manzana1 1 1/4 de pieza de papa1 150 gramos de Pechuga de pollo1 1 taza de ensalada mixta1 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar la pechuga de pollo.2. Preparar el puré de papa con la mantequilla.3. Servir acompañado de ensalada con vinagreta.4. Postre: Manzana y plátano picados.

Sábado	Snack de pepino con salmón
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado1 37.5 gramos de Salmón1 1/2 de cucharada sopera de Queso crema1 1 taza de Uva Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.2) Acompañar con uvas.

Sábado	Huevo con papas a la mexicana
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Pico de gallo1 1/2 pieza de Papa1 1 pieza de Huevo1 1 taza de Fruta picada1 1 taza de Espinacas1 2 pieza de Claras de huevo1 2 pieza de Tostadas de nopal Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar la papa picada en un sartén, agregar el pico de gallo, espinacas y huevo.2. Acompañar con aguacate y tostadas.3. Servir fruta como postre.

Domingo	Licudo de fresa con almendras
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada cafetera de Miel de abeja2 tazas de leche vegetal o leche light6 pieza de Almendras7 mitades Nuez9 piezas medianas Fresas
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.Acompañar con las almendras y las nueces.

Domingo	Tostada con dip de requesón
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Tostada de maíz horneada31 gramos de Requesón promedio1 cucharada sopera de Semilla de calabaza
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Servir las tostadas con el requesón, semillas y sal.

Domingo	Fajitas de pollo con frijoles
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de mezcla de verduras al gusto2/3 de pieza de aguacate hass1 cucharada de servir de frijoles molidos1 cucharada cafetera de aceite de canola1 taza de fruta picada3 piezas de tortillas de maíz120 gramos de milanesa de pollo en tiras
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.Postre: Fruta picada.

Domingo

Snack 2



Piña con yogurt

Ingredientes

- | 3/4 taza de Piña picada
- | 3/4 taza de Yogurt light
- | 3 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.

Domingo

Cena



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

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