

Lunes

Desayuno



Claras de huevo con cebolla y tomate

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Claras de huevo
- 1 1 pieza de Pan tostado

Procedimiento

1. Cortar y lavar la cebolla y el tomate.
2. Poner a acitronar la cebolla y después el tomate.
3. Agregar las claras de huevo.
4. Acompañar con pan tostado.

Lunes

Snack 1



Jícama, zanahoria y almendras

Ingredientes

- 1 1/2 taza de jícama
- 1 1 taza de zanahoria
- 5 piezas almendras

Procedimiento

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

Lunes

Comida



Pollo en salsa con arroz y verduras

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida

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.

Lunes	Yoghur con avena y nueces
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 Nueces mixtas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Lunes	Noodle soup
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Tallarín1 60 gramos de Pollo desmenuzado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar los ingredientes.2. Aderezar con jugo de limón y salsa de soya baja en sodio.

Martes	Panela asada con verduras
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 1/4 de cucharada soper de Guacamole1 40 gramos de Queso panela1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada1 1 pieza de Tortilla de maíz1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Martes

Snack 1



Tiramisú overnight oats

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Leche de soya
- 1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- 1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- 1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía
- 1 1/4 de taza de Café negro
- 1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar

Procedimiento

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.

Martes

Comida



Pescado empapelado con champiñones y espinacas.

Ingredientes

- 1 1/4 taza de Lentaja cocida
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Champiñon cocido
- 1 2/3 taza de Arroz integral
- 1 2 tazas de Espinaca cruda
- 1 160 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Cocinar los champiñones y la espinaca en un sartén.
2. Poner en papel encerado el filete de pescado junto con los champiñones y espinacas. Dejar de 10 a 15 minutos, y después servir en el plato.
3. Acompañar el platillo con arroz integral, aguacate y plato de lentejas.

Martes

Snack 2



Camote con queso

Ingredientes

- 1 53 gramos de Camote cocido
- 1 4 cucharadas cafetera 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).

Martes

Licudo de papaya con avena

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 taza de Papaya
- 1 cucharada sopera de Avena
- 3 pieza de Almendras

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Miércoles

Gratinado de brocoli

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Brocoli
- 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 4 pieza de Papa Cambay
- 30 gramos de Queso oaxaca

Procedimiento

- Lavar y cortar los vegetales al gusto. En una vaporera poner los vegetales previamente cortados, cocinar 5 a 10 min junto con la mantequilla.
- Una vez listos pasarlos a un plato hondo y espolvorear el queso y dejar que se derrita.

Miércoles

Almond milk mocha frappuccino

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras
- 1/2 de taza de Café negro
- 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).
- Servir en un vaso; acompañar con fresas.

Miércoles	Pollo al achiote
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Pasta de achiote al gusto1 1/4 taza de Cebolla1 1/2 taza de Jugo de naranja1 1/2 taza de Arroz1 1 pieza de Calabacita1 165 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Miércoles	Galletas de plátano y avena
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Avena en Hojuelas1 1/4 pieza de Plátano1 5 piezas de Almendra Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Miércoles	Bowl de Verduras asadas con pollo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Pimientos1 1/2 pieza de Calabaza1 1/2 taza de Cebolla1 1/2 taza de Brocoli1 1/2 pieza de Papa1 2 1/2 cucharada sopera de Guacamole1 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar los vegetales, y cortar al gusto.2. En un Sartén poner a cocinar los vegetales junto con el pollo.3. Servirlos en un Bowl, y acompañar con guacamole.

Jueves	Avena con plátano y canela
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Canela al gusto1 1/4 pieza de Plátano1 1/4 taza de Avena en hojuelas1 3/4 taza de Leche light o vegetal1 3 piezas de Nuez Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Jueves	Huevo duro con jitomate
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Guayaba1 1 pieza de Jitomate bola1 1/4 de taza de Mezcla de verduras1 1/2 de pieza de Huevo cocido1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Hervir el huevo por 10 minutos.2) Hacer una salsa con el tomate.3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa.4) Partir por la mitad el huevo cocido.5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.

Jueves	Fideos de arroz con pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda1 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda1 50 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos1 90 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada1 2 cucharadas cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar las verduras en julianas.2. Calentar un sartén con aceite a fuego medio y saltear las verduras.3. Añadir el pollo y dejar cocinar.4. Agregar los fideos de arroz previamente cocidos al sartén y mezclar todo.5. Condimentar al gusto con ingredientes permitidos.

Jueves

Dos quesos con mango

Snack 2



Ingredientes

- 1/3 de taza de Mango picado
- 1/2 cucharada sopera de Queso crema
- 1 pieza de Pan integral de 40 calorías por pieza
- 2 cucharadas soperas de Queso cottage

Procedimiento

- Untar el queso crema en el pan tostado, agregar encima la fruta y el queso cottage.

Jueves

Toast de espinaca

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Clara de huevo
- 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)
- 3 tazas de Espinaca cruda picada

Procedimiento

- Cortar la espinaca en pedacitos.
- Integrar en un plato el huevo, la clara, las espinacas, condimentar al gusto y revolver.
- Remojar el pan en la mezcla.
- Colocar en un sartén y cocinar.

Viernes

Claras de huevo, arroz, quinoa y pimiento

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 pieza de Pimiento
- 1 cucharada de servir de Arroz integral
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Claras de huevo
- 10 gramos de Quinoa

Procedimiento

- Lavar y cortar el vegetal.
- Poner a cocer el arroz y la quinoa en agua.
- Una vez listo en un sartén agregar el aceite, las claras y los demás ingredientes.

Viernes

Bocaditos de brocoli

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 rebanada de Queso mozzarella reducido en grasa
- 1 1 taza de Brocoli
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 2 pieza de Galletas Habaneras

Procedimiento

1. Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla.
2. Acompañar con queso mozzarella y galletas Habaneras.

Viernes

Salsa de queso con calabaza

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Frijol Cocido
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1/2 cucharada cafetera de Comino
- 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 1 pieza de Calabaza
- 1 2 piezas de Tomate
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 80 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. cocer los tomates en agua, una ves que esta hirviendo ponerlo a licuar y agregar comino, sal y ajo.
2. cortar el queso y la calabaza en cubos ponerlos en sartén y agregar el tomate previamente licuadaacompañar con los frijoles y papa.

Viernes

Helado de chocolate

Snack 2



Ingredientes

- 1 Cacao sin azúcar al gusto
- 1 1/2 pieza de Plátano congelado
- 1 30 gramos de Yogur griego sin azúcar

Procedimiento

1. Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.

Viernes

Taco arabe con pollo y aguacate

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Lechuga
- 1 1 pieza de Pan pita Taquero
- 1 3 cucharada sopera de Guacamole
- 1 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Poner a cocer el pollo, calentar la pieza de pan pita.
2. Agregar al pan pita el guacamole, lechuga y el pollo anteriormente preparado.

Sábado

Ensalada de brocoli con pollo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Zanahoria
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 taza de Brocoli
- 1 3 piezas de Espárragos
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 48 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

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.

Sábado

Pudin de chíá con fresas

Snack 1



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 chíá

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.

Sábado	Tiradito de pulpo	
Comida		
		
Ingredientes		
1 1/2 pieza de Aguacate	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 1 taza de Cilantro
1 2 pieza de Limon	1 3 pieza de Chile jalapeño	1 3 pieza de Papa cambray
1 4 Pieza de Tostadas Horenadas	1 6 pieza de Cebollita cambray	1 65 gramos de Pulpo cocido
Procedimiento		
1. Lavar y cortar el chile jalapeño, las cebollitas y el cilantro.		
2. En un bowl vaciar los vegetales previamente cortados junto con el pulpo y el aceite de oliva, exprimirle 2 limones, sal pimienta (al gusto).		
3. Servir en las tostadas Horneadas, acompañar con aguacate y papas cambray.		

Sábado	Salty rice cake	
Snack 2		
		
Ingredientes		
1 1 pieza de Rice cake	1 1/2 de rebanada de Pechuga de pavo	1 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 1/4 de taza de Fresa rebanada	
Procedimiento		
1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.		
2. Acompañar con fresas.		

Sábado	Chili vegano	
Cena		
		
Ingredientes		
1 1/4 de taza de Puré de tomate enlatado	1 1/4 de taza de Elote amarillo desgranado cocido	1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
1 22 gramos de Queso de soya	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	
Procedimiento		
1. Calentar el aceite en una olla.		
2. Añadir el puré de tomate y condimentar con pimentón, pimienta cayenne, pimienta y sal* (opcional).		
3. Añadir el elote y frijol previamente cocido y mezclar.		
4. Servir con queso vegano de tu preferencia.		

Domingo	Huevo estrellado en pan pita						
<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="634 394 867 426">1 1/2 taza de Espinaca</td><td data-bbox="980 384 1260 436">1 1 pieza de Pan pita arabe taquero</td><td data-bbox="1308 384 1511 436">1 1 pieza de Huevo fresco</td></tr><tr><td data-bbox="634 468 889 520">1 1 cucharada sopera de Guacamole</td><td data-bbox="980 468 1214 520">1 15 gramos de Queso panela</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 573 1479 625">1. En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca.<li data-bbox="597 625 1511 657">2. Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso.	1 1/2 taza de Espinaca	1 1 pieza de Pan pita arabe taquero	1 1 pieza de Huevo fresco	1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 15 gramos de Queso panela	
1 1/2 taza de Espinaca	1 1 pieza de Pan pita arabe taquero	1 1 pieza de Huevo fresco					
1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 15 gramos de Queso panela						

Domingo	uvas cubiertas de yogurt y chia			
<p data-bbox="289 831 396 863">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 968 711 989">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 999 846 1041">1 1/2 taza de Yogurt griego</td><td data-bbox="932 999 1203 1041">1 1/2 cucharada sopera de Chia</td><td data-bbox="1276 999 1487 1041">1 9 piezas medianas Uvas</td></tr></table> <p data-bbox="597 1073 727 1094">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1094 1057 1125">1. Lavar las uvas y cubrirlas con yogurt y chia.<li data-bbox="597 1125 971 1157">2. Dejarlas congelar una noche antes.	1 1/2 taza de Yogurt griego	1 1/2 cucharada sopera de Chia	1 9 piezas medianas Uvas
1 1/2 taza de Yogurt griego	1 1/2 cucharada sopera de Chia	1 9 piezas medianas Uvas		

Domingo	Tiras de pollo buffalo						
<p data-bbox="289 1381 396 1413">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1444 711 1465">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1476 873 1518">1 1 cucharada cafetera de Mayonesa</td><td data-bbox="932 1476 1149 1507">1 1 pieza de Manzana</td><td data-bbox="1247 1476 1498 1518">1 1 1/2 tazas de Apio en tiras</td></tr><tr><td data-bbox="634 1549 841 1602">1 1 1/2 tazas de Zanahoria en tiras</td><td data-bbox="932 1549 1190 1602">1 2 1/2 cucharada sopera de Yogurt griego</td><td data-bbox="1247 1549 1523 1602">1 120 gramos de milanese de pollo en tiras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1633 727 1654">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1654 1190 1686">1. Cortar la milanese de pollo en tiras y cocinar a la plancha.<li data-bbox="597 1686 1149 1717">2. Una vez listo el pollo, bañar con la salsa estilo búfalo.<li data-bbox="597 1717 824 1749">3. Cortar los vegetales.<li data-bbox="597 1749 1498 1780">4. Aderezo: Mezclar el yogur griego con la mayonesa, jugo de limón, pimienta y perejil seco.<li data-bbox="597 1780 813 1812">5. Postre: 1 manzana.	1 1 cucharada cafetera de Mayonesa	1 1 pieza de Manzana	1 1 1/2 tazas de Apio en tiras	1 1 1/2 tazas de Zanahoria en tiras	1 2 1/2 cucharada sopera de Yogurt griego	1 120 gramos de milanese de pollo en tiras
1 1 cucharada cafetera de Mayonesa	1 1 pieza de Manzana	1 1 1/2 tazas de Apio en tiras					
1 1 1/2 tazas de Zanahoria en tiras	1 2 1/2 cucharada sopera de Yogurt griego	1 120 gramos de milanese de pollo en tiras					

Domingo

Snack 2



Quesadillas con jamón y espinacas

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla
- 1 1/2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 17.5 gramos de Queso Oaxaca rallado

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.
2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.
3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Domingo

Cena



Omelet a la mexicana

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)
- 1 1 rebanada de pan integral
- 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- 1 2 piezas de claras de huevo

Procedimiento

1. En un sartén, colocar el aceite.
2. Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.
3. Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.