

Lunes	Ensalada de atún
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 pieza Jitomate 1/2 taza de Pepino 2 pieza de Tostada de nopal horneada 57.7 gramos de Atún en agua drenado 1 pieza de Durazno prisco 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa Procedimiento - Mezclar el atún con el pepino y jitomate picado en cuadritos. Aderezar con jugo de limón y pimienta. - Acompañar con rebanaditas de aguacate y tostadas de nopal.

Lunes	Jicama con zanahoria
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 taza de Jicama picada 1/2 taza de Zanahoria picada 1 pieza de Galletas habaneras 1 pieza de Limon 3 cucharada cafetera de Semillas de hemp Procedimiento - Lavar y cortar la jicama y la zanahoria. - Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Lunes	Pescado en salsa con arroz y verduras
Comida	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Verduras cocidas 1 pieza de Tomate 1 1/2 de cucharada sopera de Crema 2 cucharadas de servir de Arroz cocido 120 gramos de Filete de pescado 1/2 de taza de Elote desgranado Procedimiento - Preparar el filete de pescado a la plancha. - Licuar el tomate y sazonar al gusto. - Mezclar el pescado con salsa de tomate y crema. - Acompañar con arroz, elote, verduras y rebanaditas de aguacate.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 2 piezas de Galleta de arroz
- 27 gramos de Salmón ahumado
- 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

- Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

Smoked salmon rice cake

Lunes

Cena



Ingredientes

- 3/4 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)
- 1 cucharada sopera de Queso cottage light
- 6 piezas Almendras
- 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

- Mezclar el yogurt griego con el queso cottage.
- Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla.
- Usar de topping las almendras picadas.

Yogurt con frutos rojos

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Espinacas
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo
- 3 piezas de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

- Picar las espinacas, agregar al huevo y batir con un tenedor.
- Tomar mezcla con una cuchara y poner en un sartén antiadherente.
- Acompañar con tortillas y aguacate.

Tortitas de espinacas

Martes

Snack 1



Ingredientes

- ▮ canela en polvo al gusto
- ▮ 1/2 cucharada sopera de queso crema
- ▮ 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías
- ▮ 1 cucharada cafetera de almendra fileteada
- ▮ 20 gramos de pera finamente picada

Procedimiento

1. Untar el queso crema sobre el pan.
2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

Martes

Comida



Crema de zanahoria y pollo

Ingredientes

- ▮ sazónador de pollo al gusto
- ▮ 1/4 de taza de cebolla
- ▮ 1/2 taza de leche light o vegetal
- ▮ 1/2 taza de caldo de pollo
- ▮ 3/4 de taza de papa
- ▮ 1 taza de zanahoria
- ▮ 1 cucharada cafetera de mantequilla
- ▮ 1 cucharada sopera de crema light
- ▮ 1 taza de pimienta morrón y cebolla
- ▮ 1 pieza de tortilla
- ▮ 100 gramos de milanesa de pollo

Procedimiento

1. Crema de zanahoria: Picar todas las verduras y poner a hervir en una olla.
2. Una vez que estén cocidas, licuar con el caldo de pollo y la leche.
3. Hervir nuevamente, agregar la mantequilla y sazónador de pollo al gusto.
4. Servir con crema ligera.
5. Fajitas de pollo: Picar el pimienta y la cebolla en tiras y colocar en un sartén antiadherente.
6. Agregar la milanesa de pollo en tiras.
7. Sazonar con pimienta.
8. Acompañar con tortilla.

Martes

Snack 2



Pan con mermelada y queso cottage

Ingredientes

- ▮ 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- ▮ 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- ▮ 2 cucharadas soperas Queso cottage
- ▮ 4 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
2. Acompañar con almendras.

Martes

Cena



Licudo de fresa con almendras

Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Miel de abeja
- 9 piezas medianas Fresas
- 11/2 taza de leche vegetal o leche light
- 12 pieza de Almendras

Procedimiento

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

Miércoles

Desayuno



Licudo de fresa con almendras

Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Miel de abeja
- 9 piezas medianas Fresas
- 11/2 taza de leche vegetal o leche light
- 12 pieza de Almendras

Procedimiento

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

Miércoles

Snack 1



Huevo cocido y brócoli

Ingredientes

- 1/2 taza de Brócoli cocido
- 1 rebanada de Pan integral 40 kcal
- 1 pieza de Huevo cocido

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Mezcla de verduras
- 3/4 taza de Arroz cocido
- 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 cucharada cafetera de Aceite de canola

Procedimiento

- Preparar la pechuga de pollo a la plancha.
- Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de Manzana
- 1 1/2 piezas de Galletas María
- 9 piezas de Almendra

Procedimiento

- Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Miércoles

Cena



Ingredientes

- 1/4 de taza de Puré de tomate enlatado
- 1/4 de taza de Elote amarillo desgranado cocido
- 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- 22 gramos de Queso de soya
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- Calentar el aceite en una olla.
- Añadir el puré de tomate y condimentar con pimentón, pimienta cayenne, pimienta y sal* (opcional).
- Añadir el elote y frijol previamente cocido y mezclar.
- Servir con queso vegano de tu preferencia.

Jueves	Tacos de champiñón con aderezo de chipotle
Desayuno	
	Ingredientes 2 tazas de Champiñón crudo entero 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1 pieza de Ajo 1/4 de taza de Jugo de naranja natural 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 1 cucharada cafetera de Mayonesa vegana 1/4 de taza de Col morada cruda picada Procedimiento 1) En un sartén cocinar los champiñones con el jugo de naranja y agregar un poco de agua hasta que estén suaves. 2) Posteriormente pasarlos a un sartén con un poco de aceite, ajo y hojas de laurel. 3) Mezclar la mayonesa con el chipotle en adobo. 4) Servir en taquitos acompañados de la salsa de chipotle preparada y col morada.

Jueves	Pan con alfalfa
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 cucharada sopera de Guacamole 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal 11/2 taza de Germen de alfalfa 30 gramos de Queso panela Procedimiento 1. Untar el guacamole al pan, integral el queso, el germen de alfalfa y disfruta.

Jueves	Tiras de pollo buffalo
Comida	
	Ingredientes 1 pieza de Manzana 1 pieza de Elote amarillo entero 1 1/2 tazas de Apio en tiras 1 1/2 tazas de Zanahoria en tiras 2 cucharada cafetera de Mayonesa 2 1/2 cucharada sopera de Yogurt griego 120 gramos de milanesa de pollo en tiras Procedimiento 1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha. 2. Una vez listo el pollo, bañar con la salsa estilo búfalo. 3. Cortar los vegetales. 4. Servir acompañado de una pieza de elote amarillo. 5. Aderezo: Mezclar el yogur griego con la mayonesa, jugo de limón, pimienta y perejil seco. 6. Postre: 1 manzana.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- ▮ cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto
- ▮ 1 rebanada de Pan integral de 50 calorías por pieza
- ▮ 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)

Procedimiento

1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.
2. Untar sobre el pan tostado.

Jueves

Cena



Ingredientes

- ▮ 1 cucharada cafetera de Miel de abeja
- ▮ 9 piezas medianas Fresas
- ▮ 12 pieza de Almendras
- ▮ 1 1/2 taza de leche vegetal o leche light

Procedimiento

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

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- ▮ cilantro, sal y pimienta al gusto
- ▮ 1/4 taza de Cebolla
- ▮ 1/4 taza de Elote desgranado
- ▮ 1/3 pieza de Aguacate
- ▮ 1 pieza de Tomate huaje
- ▮ 3 piezas de Calabaza mediana
- ▮ 30 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. En un sartén de teflón cocer los vegetales.
2. Mezclar en un bowl con aguacate rebanado y salpimentar al gusto.

Viernes

Snack 1



Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Comida



Fajitas de pollo con frijoles

Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto
- 1/2 cucharada cafetera de aceite de canola
- 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 3 piezas de tortillas de maíz
- 90 gramos de milanesa de pollo en tiras

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.
2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.

Viernes

Snack 2



Mason jar

Ingredientes

- Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto

Procedimiento

1. Disfruta de un snack saludable.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1 1/4 de taza de salsa casera
- 4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Carne para deshebrar

Procedimiento

1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.
2. Preparar los taquitos con las tortillas.
3. Acompañar con salsa casera sin aceite.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1/3 taza de Avena
- 1/2 taza de Leche light o vegetal
- 1 taza de Fresas picadas
- 6 pieza de Almendras picadas

Procedimiento

1. Cocinar la avena con leche y agua, agregar el cacao.
2. Servir con fresas y almendras.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada
- 31 gramos de Requesón promedio
- 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Servir las tostadas con el requesón, guacamole y sal.

Sábado

Comida



Ensalada de frijoles

Ingredientes

- 1 pieza de Tomate
- 1 pieza de Aguacate
- 2 pieza de Tortillas delgaditas
- 2 1/2 cucharada de servir de Frijoles
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Cocer los frijoles ponerlos en un bowl e integrar los demás ingredientes.
2. Acompañar con tortillas delgaditas.

Sábado

Snack 2



Camote con queso

Ingredientes

- 53 gramos de Camote cocido
- 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).

Sábado

Cena



Ensalada caliente de arroz

Ingredientes

- 1 pieza de Pimiento
- 1 pieza de Calabaza
- 1 1/2 cucharada de servir de Arroz
- 2 cucharada cafetera de Salsa de soya
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Poner a calentar en un sartén el aceite , agregar el pollo y sofreír 3 min, agregar el pimiento verde y la calabaza, sazonar con ajo al gusto.
2. Mezclar en el sartén la salsa de soya.
3. Pasar el pollo y las verduras a un bowl y mezclar con el arroz y jugo de limón al gusto.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 pieza de Tostadas de nopal
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 pieza de Jitomate
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.
2. Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.
3. Acompañar con salsa casera.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1/2 taza de Pepino picado
- 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar
- 1/2 taza de Zanahoria

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.

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Pasta cocida
- 1/2 de taza de Puré de tomate enlatado
- 56 gramos de Queso mozzarella
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva

Procedimiento

1. Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.
3. Incorporar en un sartén la pasta, puré de tomate, aceite de oliva y queso tipo mozzarella vegano; cocinar hasta gratinar y servir.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Calabaza
- | 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- | 3 pieza de Habaneras
- | 35 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.
2. Acompañar con galletas habaneras.

Domingo

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.