

Lunes

Avena pay de manzana

Desayuno



Ingredientes

- 1 Canela y vainilla al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 taza de Manzana verde
- 1 7 pieza de Mitades de corazón de nuez
- 1 75 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.
3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.

Lunes

Pan con queso

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 pieza de Jitomate
- 1 2 pieza de Pan integral 40kcal
- 1 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar los ingredientes sobre el pan.

Lunes

Parrillada de vegetales con salmón

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Morrón
- 1 1 pieza de Calabacita
- 1 1 taza de Brócoli
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 4 pieza de Tostadas de nopal
- 1 150 gramos de Salmón

Procedimiento

1. Preparar los vegetales y el salmón a la parrilla.
2. Servir con tostadas.
3. Acompañar con fruta de postre.

Lunes

Snack 2



Copa de mamey con yoghur y cacahuete

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 35 gramos de Mamey
- 1 11 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



Calabacitas con queso y elote

Ingredientes

- 1 cilantro, sal y pimienta al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla
- 1 1/4 taza de Elote desgranado
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Fruta picada
- 1 1 pieza de Tomate huaje
- 1 3 piezas de Calabaza mediana
- 1 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.
3. Postre: Fruta picada.

Martes

Desayuno



Salchichas de pavo en salsa

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3/4 taza de Salsa casera
- 1 2 pieza de Salchichas de pavo
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Picar las salchichas y mezclar con salsa en un sartén.
2. Dejar que se calienten.
3. Acompañar con aguacate y tortillas.

Martes

Snack 1



Verduras con cacahuete

Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1 1/2 taza de Jícama
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 taza de Pepino
- 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Martes

Comida



Sopa de garbanzos y espinacas

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 pieza de diente de ajo
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- 1 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 1 1/2 taza de garbanzo cocido
- 1 2 piezas de Tomate guaje
- 1 2 tazas de caldo de verduras
- 1 2 tazas de espinaca cruda picada

Procedimiento

1. En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore.
2. Una vez que estén dorados agregar el caldo de verduras, dejar 15 minutos o hasta que hierva, pasar a la licuadora y condimentar al gusto.
3. Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas.
4. Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.

Martes

Snack 2



Mug Cake Frutos Rojos

Ingredientes

- 1 27 gramos de Blueberries
- 1 1 cucharada sopera de Avena en hojuelas
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Muele la avena para formar harina.
2. En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, blueberries, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).
3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.
4. Agregar de topping crema de cacahuete.

Martes

Bowl de Verduras asadas con pollo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pimientos
- 1 1/2 taza de Calabaza
- 1 1/2 taza de Brocoli
- 3 cucharada sopera de Guacamole
- 55 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 1/2 taza de Cebolla
- 6 pieza de Papa Cabray

Procedimiento

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.

Miércoles

Jicama con zanahoria

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Jicama picada
- 1 1/2 taza de Zanahoria picada
- 2 pieza de Galletas habaneras
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 1 pieza de Limon

Procedimiento

1. Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.
2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Pasta cocida
- 77 gramos de Queso mozzarella
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1/2 de taza de Puré de tomate enlatado

Procedimiento

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

Pasta cremosa

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

- Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto
- 5 piezas de Galletas María
- 6 cucharada sopera de Requesón

Procedimiento

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

Pay de limón

Miércoles

Cena



Ingredientes

- 1/4 de taza de Salsa de chile
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 4 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1/2 de pieza de Naranja

Procedimiento

- En un sartén calentar el aceite.
- Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.
- Añadir el huevo y mezclar.
- Acompañar con salsa y naranja.

Miguitas con huevo en salsa

Jueves	Pan tostado con melón
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Queso cottage light3/4 taza de Melón2 rebanada de Pan integral 40kcal2 rebanada de Jamón de pavo10 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Tostar el pan y untar con queso cottage.Servir por encima melón y almendras picadas.Acompañar con rollitos de jamón.

Jueves	Mini pizzas de frutas
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Fruta Picada3 piezas de Galletas Marías3 Piezas de Almendras35 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar la fruta de su preferencia (recomendación).Kiwi, Blue Berry) Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.Acompañar con almendras.

Jueves	Filete de res en salsa de tomate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">120 gramos de Filete de res1/2 de pieza de Jitomate bola1 pieza de Papa cocida1/4 de taza de Arroz cocido1 taza de Uva verde1 cucharada sopera de Aceite1/4 de taza de Zanahoria picada cruda Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua.En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate.Preparar arroz cocido con zanahoria.

Jueves

Fresas con queso cottage

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Queso cottage light
- 1 1 taza de Fresas picadas
- 1 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.

Jueves

Entomatadas de queso

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 1 60 gramos de queso panela o queso fresco
- 1 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías

Procedimiento

1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.
2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.
3. Rellenar con el queso panela o queso fresco desmoronado.
4. Acompañar con aguacate.

Viernes

Enfrijoladas

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite
- 1 60 gramos de Queso panela rallado
- 1 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)

Procedimiento

1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.
2. Acompañar con aguacate.

Viernes

Pan con queso crema, pera y canela

Snack 1



Ingredientes

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

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.

Viernes

Rajas con atún, panela y crema

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Chile poblano
- 1 1/2 taza de elote amarillo desgranado
- 1 1 lata de lata de atún en agua
- 1 1 pieza de manzana
- 1 3 cucharadas soperas de crema ligera
- 1 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas
- 1 20 gramos de queso panela

Procedimiento

1. Cortar el chile poblano previamente desvenado, en rajas.
2. En un sartén cocinar el chile con el atún.
3. Agregar el queso panela, elote y crema.
4. Servir en tostadas.
5. Postre: manzana picada.

Viernes

Zanahoria con aderezo de pepino

Snack 2



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto
- 1 1/2 taza de Pepino picado
- 1 3/4 de taza de Zanahoria
- 1 3/4 de 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.

Sábado

Claras de huevo con salchicha

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- | 1 pieza de Salchicha de pavo
- | 2 pieza de Durazno
- | 2 pieza de Claras de huevo
- | 3 pieza de Tortillas delgadas (22kcal)

Procedimiento

1. Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.
2. Acompañar con tortillas.
3. Postre: Durazno.

Sábado

Coctel de frutas y almendras

Snack 1



Ingredientes

- | 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- | 10 piezas de almendras

Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

Sábado

Comida



Pescado en salsa con arroz y verduras

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Verduras cocidas
- 2 cucharadas sopera de Crema
- 1 2 cucharadas de servir de Arroz cocido
- 1 1/2 de taza de Elote desgranado
- 2 piezas de Jitomate bola
- 140 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Preparar el filete de pescado a la plancha.
2. Licuar el tomate y sazonar al gusto.
3. Mezclar el pescado con salsa de tomate y crema.
4. Acompañar con arroz, elote, verduras y rebanaditas de aguacate.

Sábado

Snack 2



Pera al horno

Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/4 taza de Yogur griego sin azúcar
- 1 1/2 pieza de Pera
- 3 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Espolvorear la pera con canela, poner en un molde y hornear hasta que esté suave.
2. Servir con yogur y almendras por encima.

Sábado

Cena



Pizza de papa

Ingredientes

- 1 1 pieza de Papa rallada
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 35 gramos de Queso Mozzarella cero grasa

Procedimiento

1. Hacer una salsa con jitomate, ajo y orégano.
2. Rallar la papa y poner en un sartén, compactándola para crear la base.
3. Cocinar por los dos lados y cuando esté lista, agregamos la salsa y los ingredientes por encima.

Domingo	Claras de huevo con pimiento
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 cucharada cafetera de Aceite1 taza de Pimiento verde1 pieza de Tomate3 pieza de Claras de huevo1 1/2 pieza de Pan Tostado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el pimiento y el tomate (al gusto) En un sartén poner los vegetales previamente cortados, agregando la Cucharadita de aceite Agregar las claras de Huevo, tapar y dejarlo cocer.Una ves preparado, acompañar con el pan tostado y aguacate.

Domingo	Pan Tostado con queso crema y jamón
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa1 1/2 pieza de Pan Tostado Integral1 pieza de Jamón de pavo2 rebanada de Tomate Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Domingo	Tacos de pescado
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 taza de Pepino1/2 taza de Fruta1 taza de Repollo1 pieza de Jitomate6 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas320 gramos de Filete de pescado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar el filete a la plancha y cortar en tiras delgadas.Hacer taquitos con las tiritas de pescado y ponerle vegetales y limón.Acompañar con fruta de postre.

Domingo

Snack 2



Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de plátano machacado
- 1 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
2. Untar sobre el rice cake.

Domingo

Cena



Taquitos de picadillo

Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 1/4 taza de Pepino
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 3 taza de Lechuga
- 1 90 gramos de Molida de res

Procedimiento

1. Preparar la carne molida con salsa casera.
2. Hacer los tacos con el resto de los ingredientes.