

Lunes	Taquitos de huevo, pavo y espinaca
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Espinaca cruda picada3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías2 piezas de Clara de huevo1 rebanada de Pechuga de pavo1 cucharada cafetera de Aceite de oliva1 pieza de Naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén calentar el aceite.Añadir la espinaca, el pavo y las claras de huevo y dejar cocinar a fuego medio.Calentar las tortillas y hacer taquitos.Acompañar con naranja.

Lunes	Canapés de manzana con queso cottage
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de pieza de manzana1 cucharada cafetera de coco rallado3 cucharadas soperas queso cottage Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar la manzana y cortar en laminas.En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

Lunes	Tostadas con pollo y frijoles
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 taza de Cebolla picada2/3 de pieza de Aguacate hass1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 taza de Lechuga picada1 pieza de Manzana2 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas20 gramos de Queso panela90 gramos de Pechuga de pollo deshebrada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.Postre: manzana.

Lunes	Sweet rice cake
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Fresa rebanada1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete1 pieza de Rice cake18 gramos de Requesón promedio <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Añadir toppings de requesón, mantequilla de maní y fresas al rice cake.

Lunes	Ensalada de aguacate con atún
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 taza de Pepino sin semilla2 cucharada sopera de Guacamole1 pieza de Tomate4 piezas de Galletas Habaneras1 cucharada cafetera de Semillas de hemp30 gramos de Atún fresco <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar los vegetales.En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con galletas habaneras.

Martes	Huevo con papas
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/4 de cucharada cafetera de Aceite1/4 de taza de Frijol promedio cocido1/2 pieza de Papa cocida2 piezas de Clara de huevo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Picar la papa en cubitos.Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.Acompañamos con frijoles .

Martes

Ensalada de frutas y queso

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 40 gramos de Queso fresco

Procedimiento

1. Picar la fruta y acompañar con queso fresco.

Martes

Pescado al chipotle con arroz y vegetales

Comida



Ingredientes

- 1 2 piezas de Chile chipotle seco
- 1 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 1/4 de taza de Chícharo cocido sin vaina
- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 5 cucharadas soperas de Crema ácida
- 1 100 gramos de Filete de pescado
- 1 1/2 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Mezclar la crema con chile chipotle y servir sobre el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar con arroz y verduras.

Martes

Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de miel
- 1 1 rebanada de Pan integral (40 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.

Martes

Quesadillas con espinacas

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Espinaca
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 4 piezas de Tortillas delgaditas
- 40 gramos de Queso oaxaca lighth

Procedimiento

1. Poner a calentar las tortillas y agregar el queso junto con la espinaca.
2. Acompañar con guacamole.

Miércoles

French toast y latte vegano

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Leche de soya
- 2 cucharadas cafetera de Harina de trigo
- 1 rebanada de Pan integral
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 2 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

1. Mezclar la harina, 1/4 T de leche de soya, endulzante sin calorías de tu preferencia, vainilla, canela y sal en un bowl y mezclar o licuar hasta que queden combinados.
2. Remojar el pan vegano en la mezcla por los dos lados por 30 segundos.
3. Calentar un sartén con aceite y cocinar a fuego medio- alto hasta que quede dorado.
4. Servir con nuez picada, jarabe de maple sin azúcar (opcional) y 3/4 T de leche de soya (agregar café opcional).

Miércoles

Coctel de frutas y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 8 piezas de almendras

Procedimiento

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

Miércoles	Pollo relleno de champiñones y espinacas
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Salsa marinara casera al gusto1 1/2 taza de Champiñón crudo30 gramos de Queso Oaxaca light1 cucharada sopera de Aceite2 taza de Espinacas135 gramos de Milanesa de pollo1 1 taza de Fruta2 rebanada de Pan tostado 40kcal Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Guisar las espinacas junto con los champiñones con 1/2 cucharada de aceite.2. Rellenar la milanesa de pollo con las verduras y queso y hacer un rollito sujetado por palillos.3. Poner en un sartén con 1/2 cucharada de aceite.4. Servir con la salsa marinara por encima, acompañar con pan tostado y fruta como postre.

Miércoles	Pan con queso crema, pera y canela
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 canela en polvo al gusto1 1/2 cucharada sopera de queso crema1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada1 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías1 20 gramos de pera finamente picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Miércoles	Sándwich de panela
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Lechuga, pepino, tomate al gusto1 1/3 pieza de Aguacate2 rebanada de Pan integral 40kcal1 60 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar un sándwich con los ingredientes.

Jueves	Huevo revuelto con champiñones y jugo de naranja
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Jugo de naranja1 1 taza de Champiñones1 1 cucharada cafetera de Aceite2 piezas de Tortillas delgaditas3 piezas de Claras de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar los champiñones En un sartén agregar el aceite y dorar los champiñones.2. Agregar las claras de huevo y revolver.3. Una ves listo acompañar con tortillas y jugo de naranja.

Jueves	Uvas congeladas
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Uvas congeladas1 7 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar la fruta con almendras.

Jueves	Alambres de pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2/3 de pieza de Aguacate madiano1 1 taza de Cebolla blanca rebanada1 1 pieza de Calabacita alargada cruda1 1/2 de pieza de Pimiento rojo crudo chico1 2 pieza de Tortilla de maíz1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar los ingredientes en tiras.2. Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales.3. Acompañar con tortilla y aguacate.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 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
- 1 1/2 cucharada cafetera 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 1/3 pieza de Aguacate
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas
- 54 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Nopal cocido
- 1 1 pieza de clara de huevo
- 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 1 piezas de tortilla de maíz
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de canola

Procedimiento

1. Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.
2. En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.
3. Servir acompañados de frijoles y tortilla.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Papaya picada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 2 cucharadas cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Licuar la papaya con el queso y endulzante permitido (opcional). Agregar un chorrito de agua de ser necesario.
2. Servir frío con toppings de amaranto y coco.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 salsa de soya al gusto
- 1 diente de ajo picado al gusto
- 1 1/3 de taza de germen de soya
- 1 1/2 taza de elote amarillo desgranado
- 1 1/2 taza de garbanzo cocido
- 1 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados
- 2 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva

Procedimiento

1. Sofreír en un sartén el aceite de oliva con la cebolla y el ajo.
2. Cuando la cebolla se vuelva translúcida agregar el resto de los ingredientes.
3. Agregar la salsa de soya con un poco de agua y tapar durante 8 minutos.

Chop suey

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Fruta Picada
- 1 3 piezas de Galletas Marías
- 1 3 Piezas de Almendras
- 35 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación).
2. Kiwi, Blue Berry) Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.
3. Acompañar con almendras.

Mini pizzas de frutas

Viernes	Tacos de champiñón con aderezo de chipotle
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 tazas de Champiñón crudo entero1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 1/4 de taza de Jugo de naranja natural1 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo1 1 cucharada cafetera de Mayonesa vegana1 1/4 de taza de Col morada cruda picada1 1 pieza de Ajo1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Sábado	Huevo revuelto y licuado de fruta
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 70 mililitros de Leche Deslactosada light1 3/4 de taza de Fruta picada1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 1 rebanada de Pechuga de pavo1 1 pieza de Huevo fresco1 2 disparos de un segundo Aceite en spray
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar fruta permitida con leche y servir frío.2. Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray.3. Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.

Sábado	Pera al horno
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Canela al gusto1 1/2 pieza de Pera1 30 gramos de Yogur griego sin azúcar
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Espolvorear la pera con canela, poner en un molde y hornear hasta que esté suave.2. Servir con yogur por encima.

Sábado	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.

Sábado	Elote preparado
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Elote entero1 1 cucharada cafetera de Crema ligera1 30 gramos de Queso panela rallado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

Sábado	Sándwich de atún con cottage
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Apio, cilantro, cebolla morada, limón y mostaza al gusto1 1/4 taza de Queso cottage light1 1/2 lata de Atún1 1 cucharada sopera de Mayonesa1 2 rebanada de Pan integral 40kcal Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes y servir sobre el pan.

Domingo	Huevo con jamón	
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 390 873 520" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 390 873 436">1 cucharada cafetera de Aceite<li data-bbox="634 468 873 520">2 pieza de Clara de huevo <p data-bbox="597 552 727 573">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 579 1263 653" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 579 1263 600">1. Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.<li data-bbox="597 600 1263 621">2. Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.<li data-bbox="597 621 1263 653">3. Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.	<ul data-bbox="938 390 1523 520" style="list-style-type: none"><li data-bbox="938 390 1523 436">1/2 pieza de Jitomate<li data-bbox="938 468 1523 520">1 1/2 de pieza de Pan integral<li data-bbox="1230 390 1523 436">1/2 de rebanada de Jamón de pavo

Domingo	Palomitas con dip	
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 972 711 993">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 999 841 1045" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 999 841 1045">13 gramos de Palomitas fat free <p data-bbox="597 1077 727 1098">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1104 1125 1157" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1104 1125 1125">1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.<li data-bbox="597 1125 1125 1157">2. Servir con palomitas.	<ul data-bbox="938 999 1498 1045" style="list-style-type: none"><li data-bbox="938 999 1498 1045">32 gramos de Requesón promedio<li data-bbox="1239 999 1498 1045">1 cucharada sopera de Guacamole

Domingo	ensalada César	
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1413 711 1434">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 1440 906 1654" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1440 906 1486">1/4 de taza de croutones (bajos en grasa)<li data-bbox="634 1539 816 1560">1 pieza de pera<li data-bbox="634 1602 906 1654">120 gramos de Milanesa de pollo en tiras <p data-bbox="597 1686 727 1707">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1713 1287 1808" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1713 1287 1734">1. Cocer la milanesa de pollo en tiras y reservar.<li data-bbox="597 1734 1287 1755">2. Cortar los vegetales.<li data-bbox="597 1755 1287 1776">3. Mezclar en un bowl y agregar los croutones y el aderezo tipo César.<li data-bbox="597 1776 1287 1808">4. Postre: Una pera.	<ul data-bbox="938 1440 1515 1570" style="list-style-type: none"><li data-bbox="938 1440 1515 1486">1/4 de taza de elote desgranado<li data-bbox="938 1518 1174 1570">3 tazas de lechuga Italiana<li data-bbox="1239 1440 1515 1486">1 cucharada sopera de aderezo César<li data-bbox="1239 1518 1515 1570">6 piezas de jitomate cherry

Domingo

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

- Servir las tostadas con el quesón, guacamole y sal.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 2 cucharada cafetera de Queso crema bajo en grasa

Procedimiento

- Tostar el pan y untar con queso crema.
- Preparar el sándwich con jamón.