

Lunes	Chilaquiles light
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de Aguacate mediano3 tazas de Totopos horneados Susalia1 pieza de Jitomate1 cucharada de servir de Frijol molido60 gramos de Pechuga de pollo sin piel1 taza de Espinaca cruda picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Colocar en un sartén los totopos.Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.Integrar el pollo desmenuzado y espinacas.Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.

Lunes	Rollitos de lechuga con Jamon
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada sopera de Guacamole1 1/2 pieza de Jamon de pavo2 hojas de Lechuga romana3 rebanadas de Tomate3 piezas de Galletas habaneras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.Acompañar con galletas habaneras.

Lunes	Fideos de arroz con pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Zanahoria picada cruda1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda70 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos100 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar las verduras en julianas.Calentar un sartén con aceite a fuego medio y saltear las verduras.Añadir el pollo y dejar cocinar.Agregar los fideos de arroz previamente cocidos al sartén y mezclar todo.Condimentar al gusto con ingredientes permitidos.

Lunes	Helado de fruta natural
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Fruta congelada7 pieza de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Lunes	Huevo revuelto y licuado de fruta
Cena	
<input checked="" type="checkbox"/>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Leche Deslactosada light3/4 de taza de Fruta picada3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 rebanada de Pechuga de pavo1 pieza de Huevo fresco3 disparos de un segundo Aceite en spray <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Licuar fruta permitida con leche y servir frío.Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray.Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.

Martes	Claras de huevo con espárragos
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Naranja3 piezas de Espárragos3 hojas Lechuga romana3 pieza de Guacamole4 pieza de Tortillas delgaditas4 pieza de Claras de huevo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar los espárragos.Poner a dorar los espárragos, y agregar las claras de huevo.Poner la hoja de lechuga como cama y agregar encima las claras de huevo con espárragos.Acompañar con Guacamole y tortillas.Postre: Naranja.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela* (opcional).

Batido de almendras

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 2/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 1/2 de pieza de Pimiento rojo crudo chico
- 1 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico
- 1 1 taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola
- 1 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda

Procedimiento

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.

Alambres de pollo

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 30 gramos de Blueberries congeladas
- 1 2 cucharadas cafetera de Semilla de hemp

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.

Berry smoothie bowl

Martes

Tostadas veganas

Cena



Ingredientes

- 1 35 gramos de Queso de soya
- 1 3/4 de taza de Lechuga
- 1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- 1 3 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Untar frijoles a las tostadas y coronar con lechuga, guacamole y queso.

Miércoles

Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1 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.

Miércoles

Energy balls

Snack 1



Ingredientes

- 1 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 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.

Miércoles	Cazuela de pollo con edamames
Comida	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Zanahoria1 taza de Edamames2 taza de Coliflor2 cucharada de servir de Arroz2 cucharada cafetera de Aceite2 cucharada cafetera de Aceite de soya4 cucharada cafetera de Ajonjolí80 gramos de Pechuga de pollo sin piel
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar los vegetales y cortarlos al gusto, poner a cocer en agua los edamames por 5 min y colarlos.En un sartén aparte poner a cocer el pollo (en cubos, o tiras) e integrar los vegetales previamente cortados, agregar la salsa de soya y condimento al gusto.Tostar el ajonjolí, y esparcirlo junto con los edamames.Acompañar con arroz.

Miércoles	Tuna rice cake
Snack 2	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Galleta de arroz33 gramos de Atún en agua drenado1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.

Miércoles	Taquitos de deshebrada
Cena	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de verduras al gusto1/4 de taza de salsa casera4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías60 gramos de Carne para deshebrar
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.Preparar los taquitos con las tortillas.Acompañar con salsa casera sin aceite.

Jueves	Granola-Yogurt Bowl
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de taza de Yogurt sin lácteos18 gramos de Granola con fruta seca, baja en grasas18 gramos de Nueces mixtas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Jueves	Verduras con cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Limón al gusto1/2 taza de Jícama1/2 taza de Zanahoria1 taza de Pepino13 piezas de Cacahuete tostado sin sal Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes.

Jueves	Milanesa de res encebollada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de cebolla en julianas2/3 de pieza de aguacate1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite1 cucharada cafetera de aceite de canola1 pieza de manzana2 piezas tortilla de maíz90 gramos de milanesa de res a la plancha Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.Postre: manzana picada.

Jueves

Naranjas y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Naranja
- 1 12 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Jueves

Tostadas de aguacate con pollo

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 2 cucharada cafetera de ajonjolí
- 1 3 pieza de Tostadas Horneadas
- 1 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el pollo.
2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.
3. Desmenuzar el pollo previamente cocido.
4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate y encima el pollo desmenuzado con el ajonjolí.

Viernes

Miguitas con huevo en salsa

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes	Tiramisú overnight oats
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Leche de soya4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos1 cucharada sopera de Hojuelas de avena2 cucharadas cafetera de Semilla de chía1/4 de taza de Café negro1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes en un jar una noche antes de su consumo (agregar sustituto de azúcar y vainilla*opcional).Dejar reposar en refrigeración.A la mañana siguiente cubrir con una capa de cacao en polvo.

Viernes	Tostadas de ceviche de pescado
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)1/2 taza de coctel de frutas (mezcla de frutas)3/4 taza de Jugo de limón1 pieza de Aguacate hass5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas160 gramos de Filete de pescado cortado en cubos Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el pescado en cubos y dejar reposar como mínimo dos horas en el jugo de limón en el refrigerador.Servir en tostadas con aguacate y acompañar con pico de gallo al gusto.

Viernes	Pudin de chía con fresas
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">40 gramos de Yogurt sin lácteos1/4 de taza de Leche de soya1/4 de taza de Fresa rebanada2 cucharadas cafetera de Semilla de chía Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar* (opcional).Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver.Dejar reposar en el refrigerador.

Viernes

Granola-Yogurt Bowl

Cena



Ingredientes

- | 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos
- | 18 gramos de Granola con fruta seca, baja en grasas
- | 18 gramos de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Sábado

Sándwich de atún

Desayuno



Ingredientes

- | 2/3 de lata de Atún en agua drenado
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa
- | 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.

Procedimiento

1. Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes.

Sábado

Naranjas y almendras

Snack 1



Ingredientes

- | 2 piezas de Naranja
- | 12 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Sábado	Fajitas de pollo con frijoles
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de mezcla de verduras al gusto1/2 cucharada cafetera de aceite de canola2/3 de pieza de aguacate hass1 cucharada de servir de frijoles molidos3 piezas de tortillas de maíz90 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.

Sábado	Snack botanero
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Salchicha de pavo1 pieza de Jitomate1 taza de Pepino4 pieza de Aceitunas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes.Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.

Sábado	Chili vegano
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Puré de tomate enlatado1/4 de taza de Elote amarillo desgranado cocido1/2 de taza de Frijol promedio cocido28 gramos de Queso de soya1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Domingo	Muesli
<p data-bbox="272 275 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="592 363 711 386">Ingredientes</p> <ul data-bbox="630 386 1507 520" style="list-style-type: none"><li data-bbox="630 386 852 436"> 1 taza de Leche de soya<li data-bbox="922 386 1214 436"> 1/4 de taza de Hojuelas de avena<li data-bbox="1263 386 1507 436"> 18 gramos de Nueces mixtas <li data-bbox="630 470 852 520"> 1/4 de taza de Fruta picada <p data-bbox="592 552 727 575">Procedimiento</p> <ol data-bbox="592 575 1458 646" style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 575 1458 625">1. La noche anterior mezclar todos los ingredientes en un bowl o frasco con tapa, dejar reposar toda la noche.<li data-bbox="592 625 792 646">2. Disfrutar fresco.

Domingo	Pudin de chía con fresas
<p data-bbox="289 825 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="592 913 711 936">Ingredientes</p> <ul data-bbox="630 936 1507 1071" style="list-style-type: none"><li data-bbox="630 936 906 987"> 40 gramos de Yogurt sin lácteos<li data-bbox="1003 936 1182 987"> 1/4 de taza de Leche de soya<li data-bbox="1263 936 1507 987"> 1/4 de taza de Fresa rebanada <li data-bbox="630 1020 922 1071"> 2 cucharadas cafetera de Semilla de chía <p data-bbox="592 1102 727 1125">Procedimiento</p> <ol data-bbox="592 1125 1279 1197" style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1125 1247 1155">1. Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar* (opcional).<li data-bbox="592 1155 1279 1184">2. Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver.<li data-bbox="592 1184 954 1197">3. Dejar reposar en el refrigerador.

Domingo	Ensalada de frijoles
<p data-bbox="289 1375 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="592 1476 711 1499">Ingredientes</p> <ul data-bbox="630 1499 1507 1633" style="list-style-type: none"><li data-bbox="630 1499 852 1549"> 1 pieza de Tomate<li data-bbox="954 1499 1182 1549"> 1 pieza de Aguacate<li data-bbox="1279 1499 1507 1549"> 2 pieza de Tortillas delgaditas <li data-bbox="630 1583 922 1633"> 2 1/2 cucharada de servir de Frijoles<li data-bbox="971 1583 1247 1633"> 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel <p data-bbox="592 1665 727 1688">Procedimiento</p> <ol data-bbox="592 1688 1344 1738" style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1688 1344 1717">1. Cocer los frijoles ponerlos en un bowl e integrar los demás ingredientes.<li data-bbox="592 1717 971 1738">2. Acompañar con tortillas delgaditas.

Domingo

Jícama, zanahoria y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de jícama
- 8 piezas almendras

Procedimiento

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

Domingo

huevo con salchicha y pan

Cena



Ingredientes

- 1/2 de pieza de salchicha de pavo
- 1 pieza de huevo
- 1 rebanada pan integral
- 1 pieza de manzana

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.
2. Posteriormente agregar el huevo y condimentar al gusto.
3. Servir acompañado de pan tostado.
4. Postre: manzana.