

Lunes	Taquitos de panela Low-Carb
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 pieza de Huevo</li><li>1 pieza de Clara de huevo</li><li>3 rebanada de Jamón de pavo</li><li>40 gramos de Queso panela light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poner el jamón a la plancha a que dore un poco.</li><li>2. Utilizar el jamón como sustituto de tortilla, rellenar con panela y huevo revuelto.</li><li>3. Acompañar con aguacate.</li></ol>

Lunes	Mason jar - Smoothie antioxidante
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Limón y jengibre al gusto</li><li>1/2 taza de Sandía</li><li>1/2 taza de Fresas</li><li>1 pieza de Jitomate</li><li>1 cucharada sopera de Chía</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar los ingredientes con agua y hielo al gusto.</li></ol>

Lunes	Brochetas de pollo
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 pieza de Papa</li><li>1 taza de Cebolla blanca</li><li>1 taza de Piña</li><li>1 1/2 taza de Pimiento fresco</li><li>2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>4 cucharada cafetera de Ajonjoli</li><li>8 piezas de Jitomate cereza</li><li>105 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar y lavar lo vegetales (pimiento, cebolla).</li><li>2. Cortar el pollo en cubos, después ir agregándolos al palillo junto con los vegetales.</li><li>3. En un comal o a la parrilla poner a cocer las brochetas.</li><li>4. Cortar la papa en rodajas y ponerlas a cocer.</li><li>5. Una ves listo, poner las rodajas de papa y encima las brochetas, espolvorear el ajonjoli.</li><li>6. Postre: Piña.</li></ol>

## Lunes

## uvas cubiertas de yogurt y chia

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Yogurt griego
- 1 cucharada sopera de Chia
- 7 piezas medianas Uvas

#### Procedimiento

1. Lavar las uvas y cubrirlas con yogurt y chía.
2. Dejarlas congelar una noche antes.

## Lunes

## Yogurt con frutos rojos

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza Frutos rojos ( mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)
- 10 piezas Almendras
- 50 gramos de Queso cottage light
- 75 gramos de Yogurt griego

#### Procedimiento

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

## Martes

## Papitas con morrón

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 pieza de Pimiento verde chico
- 1 pieza de Papa
- 2 rebanada de Jamón de pavo

#### Procedimiento

1. Picar la papa en cubos pequeños, cocinar junto con el morrón, pico de gallo y jamón.
2. Acompañar con aguacate.

Martes	Cubitos de Fruta
<b>Snack 1</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Leche light</li><li>7 piezas de Fresas Medianas</li><li>7 Piezas de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar y desinfectar las fresas.</li><li>Poner a licuar las fresas y la leche.</li><li>vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.</li><li>Acompañar con almendras.</li></ol>

Martes	Rollitos de pavo con espinacas
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1/2 taza de Arroz</li><li>150 gramos de Molida de pavo o pollo</li><li>1/2 taza de Zanahoria rallada</li><li>2 taza de Espinacas</li><li>1/2 taza de Cebolla, ajo, chile</li><li>80 gramos de Queso panela light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Acitronar la cebolla y el ajo.</li><li>Guisar junto con las espinacas y zanahoria.</li><li>En un trozo de papel film, extender la carne molida, rellenar con el guisado de espinacas y el queso panela.</li><li>Enrollar la mezcla dentro del papel y apretar bien por los lados para que no se tire.</li><li>Cocinar a vapor hasta que la carne esté lista.</li><li>Acompañar con arroz y aguacate.</li></ol>

Martes	Pan con mermelada y queso cottage
<b>Snack 2</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar</li><li>1 rebanada de Pan integral 45kcal</li><li>2 cucharadas soperas Queso cottage</li><li>8 piezas de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.</li><li>Acompañar con almendras.</li></ol>

## Martes

## Pollo al limon

### Cena



#### Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Cebolla
- 1/2 pieza de Papa
- 1 taza de Pimientos
- 1 pieza de Limon
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Tortilla
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

- Lavar y cortar los vegetales al gusto.
- cortar el pollo y ponerlo a cocer, exprimir el limón y agregar los vegetales.
- Acompañar con tortilla.

## Miércoles

## Huevo revuelto con champiñones y jugo de naranja

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/2 taza de Jugo de naranja
- 1 taza de Champiñones
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 4 piezas de Claras de huevo

#### Procedimiento

- Lavar y cortar los champiñones En un sartén agregar el aceite y dorar los champiñones.
- Agregar las claras de huevo y revolver.
- Una ves listo acompañar con tortillas y jugo de naranja.

## Miércoles

## Mug Cake Frutos Rojos

### Snack 1



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

- Muele la avena para formar harina.
- 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).
- Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.
- Agregar de topping crema de cacahuete.

## Miércoles

### Comida



## Ensalada de atún con verduras y aguacate

#### Ingredientes

- 1 jugo de limón al gusto
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 pieza de plátano
- 1 1 taza de mezcla de verduras
- 1 1 pieza de manzana
- 2 piezas de lata de atún en agua
- 1 2 cucharadas cafeteras de mayonesa
- 1 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)

#### Procedimiento

1. En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.
2. Acompañar con galletas integrales.
3. Postre: manzana y plátano picado.

## Miércoles

### Snack 2



## Mason jar - Jugo de espinaca, piña y brócoli

#### Ingredientes

- 1 Limón y jengibre al gusto
- 1 1/2 taza de Brócoli
- 1 3/4 taza de Piña
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 1 cucharada sopera de Chía

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con agua y hielos al gusto.

## Miércoles

### Cena



## Sándwich de huevo

#### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate bola
- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo
- 2 rebanadas de Pan integral

#### Procedimiento

1. Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.
2. Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.
3. Postre: manzana picada.

Jueves	Ensalada de verdura con claras de huevo		
Desayuno			
<b>Ingredientes</b>			
	1 1/2 pieza de Chayote	1 1/2 pieza de Papa	1 1 pieza de Calabaza
	1 1 pieza de Zanahoria	1 1 pieza de Tostada deshidratadas	1 3 pieza de Claras de huevo
	1 3 1/2 cucharada sopera de Guacamole		
<b>Procedimiento</b>			
1. Lavar y cortar los vegetales en julianas (en forma de tiras) En una vaporera o sartén normal, agregar los vegetales a fuego bajo y dejarlos cocer.			
2. Poner a cocer las claras de huevo separado de los vegetales.			
3. Servir la cama de vegetales y agregar encima las claras de huevo.			
4. Acompañar con guacamole.			

Jueves	Mason jar - Smoothie de fresa y sandía		
Snack 1			
<b>Ingredientes</b>			
	1 Jugo de limón al gusto	1 1/4 taza de Fresas	1 1/4 taza de Sandía
	1 1 cucharada sopera de Chía	1 2 pieza de Espinacas	
<b>Procedimiento</b>			
1. Licuar todos los ingredientes con hielo y agua al gusto.			

Jueves	Ensalada veggie con arándanos y piña		
Comida			
<b>Ingredientes</b>			
	1 1/4 de taza de pimiento fresco	1 1/4 de taza de arándano seco	1 1/4 de taza de piña picada
	1 1/3 de pieza de aguacate	1 2/3 de taza de edamames (soya cocida)	1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
	1 1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado	1 2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida	1 2 tazas de espinaca cruda
	1 2 piezas de limón	1 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado	1 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado
<b>Procedimiento</b>			
1. Cocer la quinoa en agua hirviendo durante 12 minutos.			
2. En un sartén, cocinar la piña por 5 minutos.			
3. En un plato hondo mezclar la quinoa con las espinacas, la lechuga, el pimiento, los edamames, los arándanos, la piña y el aguacate.			
4. Para la vinagreta, mezclar el jugo de limón, el aceite de oliva, el jengibre y una pizca de sal.			
5. Verter la vinagreta en la ensalada y agregar el cacahuete.			



## Jueves

## Pan con queso

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

1. Colocar los ingredientes sobre el pan.

## Jueves

## Mini albóndigas

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/2 de pieza de Jitomate bola
- | 1/2 de taza de Arroz cocido
- | 60 gramos de Molida de res
- | 1 cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

1. Formar albóndiga con la carne.
2. Licuar el jitomate previamente cocido.
3. Cocinar la albóndiga con él jitomate a fuego lento tapado.
4. Acompañar con arroz.

## Viernes

## Waffles light

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1/3 taza de Hojuelas de avena
- | 1/2 pieza de Plátano maduro
- | 2 pieza de Clara de huevo
- | 16 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes, condimentar al gusto con vainilla y canela.
2. Dejar reposar la mezcla mientras la wafflera se calienta.
3. Verter la mezcla en la wafflera y esperar a que se cocine.
4. Opcional, acompañar con miel de maple sin azúcar.

**Viernes**

**Quesadillas veganas**

**Snack 1**



**Ingredientes**

- 1 3 piezas de Tortilla de nopal
- 1 30 gramos de Queso de soya

**Procedimiento**

1. Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.

**Viernes**

**Mason jar - Mango lassi**

**Snack 2**



**Ingredientes**

- 1 Vainilla y canela al gusto
- 1 1/4 taza de Avena
- 1 1 taza de Mango
- 1 5 piezas de Almendras
- 1 90 gramos de Yogurt light

**Procedimiento**

1. Licuar los ingredientes con hielo y agua al gusto.

## Viernes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Pan integral 45 kcal
- 5 cucharada sopera de Requeson
- 6 piezas de Espárragos

#### Procedimiento

1. En el sartén poner a acitronar la cebolla hasta quedar dorado, añadir los espárragos y dejarlos cocinar.
2. Calentar la pieza de pan y servir la cebolla, el requesón y los espárragos.

## Tartina de cebolla, espárragos y requesón

## Sábado

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 2 pieza de Clara de huevo
- 2 piezas de Pan integral
- 1/4 de taza de Fruta picada

#### Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.
2. Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.
3. Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

## Huevo con jamón

## Sábado

### Snack 1



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

1. Licuar el mamey con el yoghurt hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Distribuye cacahuates en la base de tu vaso o bowl, agrega la mezcla de mamey y yoghurt, maple sugar free\* (opcional) y añade ralladura de naranja\* encima (opcional).

## Copa de mamey con yoghur y cacahuete

Sábado	Ensalada veggie con arándanos y piña		
Comida	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1/4 de taza de pimiento fresco</li> <li>  1/4 de taza de arándano seco</li> <li>  1/4 de taza de piña picada</li> <li>  1/3 de pieza de aguacate</li> <li>  2/3 de taza de edamames (soya cocida)</li> <li>  1 cucharada cafetera de aceite de oliva</li> <li>  1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado</li> <li>  2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida</li> <li>  2 tazas de espinaca cruda</li> <li>  2 piezas de limón</li> <li>  2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado</li> <li>  2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocer la quinoa en agua hirviendo durante 12 minutos.</li> <li>2. En un sartén, cocinar la piña por 5 minutos.</li> <li>3. En un plato hondo mezclar la quinoa con las espinacas, la lechuga, el pimiento, los edamames, los arándanos, la piña y el aguacate.</li> <li>4. Para la vinagreta, mezclar el jugo de limón, el aceite de oliva, el jengibre y una pizca de sal.</li> <li>5. Verter la vinagreta en la ensalada y agregar el cacahuete.</li> </ol>		
			

Sábado	Verduras con cacahuete		
Snack 2	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  Limón al gusto</li> <li>  1/2 taza de Zanahoria</li> <li>  3/4 de taza de Jícama</li> <li>  1 taza de Pepino</li> <li>  13 piezas de Cacahuete tostado sin sal</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mezclar todos los ingredientes.</li> </ol>		
			

Sábado	Sopa Minestrone		
Cena	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1/4 de taza de Mezcla de verduras</li> <li>  1/4 de taza de Jugo de tomate</li> <li>  1/4 de taza de Pasta cocida</li> <li>  1/2 de taza de Alubia cocida (chica o grande)</li> <li>  18 gramos de Queso parmesano</li> <li>  1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En una olla a fuego medio poner el aceite y añadir verduras.</li> <li>2. Agregar el jugo de tomate, agua y especias al gusto y dejar cocer.</li> <li>3. Añadir la pasta y alubias previamente cocidas y servir con queso vegano tipo parmesano.</li> </ol>		
			



## Domingo

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Lechuga
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 60 gramos de Queso panela light

#### Procedimiento

1. Calentar las tortillas y untar con frijoles.
2. Poner el queso espolvoreado por dentro.
3. Servir con lechuga, jitomate y aguacate.

## Empalmes de frijol con queso

## Domingo

### Snack 1



#### Ingredientes

- 2 piezas de Naranja
- 12 piezas de Almendra

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

## Naranjas y almendras

## Domingo

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Verduras cocidas
- 1 1/2 taza de Melón picado
- 1 pieza de Papa mediana
- 2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 rebanada de Pan tostado
- 180 gramos de Pechuga de pollo a la plancha

#### Procedimiento

1. Cocer la pechuga de pollo a la plancha.
2. Servir acompañado de verduras y papa picada con un poco de mantequilla.
3. Acompañar con una rebanada de pan tostado integral con un poco de mantequilla untada.
4. Servir de postre el Melón picado .

## Pechuga de pollo a la plancha con papas y verduras

## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1/4 taza de Arándanos secos
- | 1/2 cucharada de servir de Chía
- | 1/2 taza de Amaranto
- | 90 gramos de Yogurt light

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

## Mason jar - Licuado de blueberries

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/3 de pieza de aguacate
- | 1/2 pieza de Jitomate bola
- | 1/2 pieza de manzana
- | 1 pieza de Clara de huevo
- | 1 pieza de Huevo
- | 2 rebanadas de Pan integral

#### Procedimiento

1. Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.
2. Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.
3. Postre: manzana picada.

## Sándwich de huevo