

Lunes	Mezcla de frutas con yogurt y almendras
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de fruta picada1 6 piezas de Almendras1 150 gramos de Yogurt griego <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.

Lunes	Elote preparado
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1 cucharada cafetera de Crema ligera1 1 1/2 pieza de Elote entero1 40 gramos de Queso panela rallado <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

Lunes	Pollo con pimientos
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Ejotes1 1/2 pieza de Aguacate1 1 pieza de Pimiento amarillo chico1 1 pieza de Pimiento rojo chico1 1 taza de Arroz1 1 cucharada cafetera de Aceite1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cortar y lavar los pimientos y el pollo.2. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.3. En un sartén aparte poner a cocer el arroz.4. Servir y acompañar con arroz, ejotes, y aguacate.

Lunes	Sweet rice cake
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Fresa rebanada1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado1 pieza de Rice cake1/4 de taza de Frambuesa3 cucharadas sopera de Requesón promedio Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.

Lunes	Tacos de champiñón con aderezo de chipotle
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 1/2 de taza de Champiñón crudo entero1/4 de taza de Jugo de naranja natural1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa vegana5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo1/2 de taza de Col morada cruda picada1 pieza de Ajo1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén cocinar los champiñones con el jugo de naranja y agregar un poco de agua hasta que estén suaves.Posteriormente pasarlos a un sartén con un poco de aceite, ajo y hojas de laurel.Mezclar la mayonesa con el chipotle en adobo.Servir en taquitos acompañados de la salsa de chipotle preparada y col morada.

Martes	Claras de huevo en salsa
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Jitomate bola3 piezas de Tostada de nopal horneada1/3 de pieza de Aguacate madiano3 piezas de Clara de huevo1 cucharada de servir de Frijol molido1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción.Acompañar con frijoles y aguacate.

Martes

Ensalada de frutas y queso

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 40 gramos de Queso fresco
- 1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía

Procedimiento

1. Picar la fruta, acompañar con queso fresco y chía.

Martes

Tacos de bistec con papa

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 68 gramos de Papa cocida
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz
- 1 120 gramos de Bistec
- 1 2 cucharadas cafetera de Aceite
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Cocinar la carne y montar taquitos.
2. Acompañar con verdura, papa y guacamole.

Martes

Naranjas y almendras

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Martes

Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

Cena



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 3 cucharadas cafetera de Granola baja en grasa
- 1 3 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Miércoles

Quesadilla en tortilla de nopal

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Naranja
- 1 6 pieza de Tortilla de nopal
- 1 60 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una vez listas, agregar el aguacate.
2. Postre: 1 Naranja.

Miércoles

Berry smoothie bowl

Snack 1



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.

Miércoles	Tacos de lenteja
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 1/2 cucharada sopera de Crema1 3 cucharada de servir de Lentejas1 70 gramos de Queso panela1 3 piezas de Tortillas delgadas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.2. Una ves lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

Miércoles	Galletas marías con yogurt
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3 piezas de Galletas marías1 5 piezas de Almendras1 70 gramos de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

Miércoles	Quesadillas con frijoles
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 cucharada de servir de Frijol molido1 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole1 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light1 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.2. Servir con guacamole.

Jueves	Enfrijoladas
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de aguacate1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite1 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)1 60 gramos de Queso panela rallado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.2. Acompañar con aguacate.

Jueves	Piña colada
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Leche de coco sin azúcar Silk1 50 gramos de Piña picada1 2 cucharadas cafetera de Crema de coco natural1 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).

Jueves	Bowl de salmón
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Espinaca cruda picada1 1 taza de Arroz cocido1 120 gramos de Salmón1 2 cucharadas sopera de Guacamole1 2 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el salmón a fuego medio.2. Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.

Jueves

Snack 2



Nopal asado relleno de queso panela

Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1/2 taza de Elote amarillo
- 2 pieza de Nopal
- 3 cucharada cafetera de Crema ligh
- 80 gramos de Queso panela

Procedimiento

- Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenar con queso panela y tomate.
- Agregar elote y crema.

Jueves

Cena



Calabacitas con queso y elote

Ingredientes

- cilantro, sal y pimienta al gusto
- 1/4 taza de Cebolla
- 1/4 taza de Elote desgranado
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Fruta picada
- 1 pieza de Tomate huaje
- 3 piezas de Calabaza mediana
- 60 gramos de Queso panela light

Procedimiento

- En un sartén de teflón cocer los vegetales.
- Mezclar en un bowl con aguacate rebanado y salpimentar al gusto.
- Postre: Fruta picada.

Viernes

Desayuno



Ensalada de aguacate con atún

Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 piezas de Pan Tostado
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 45 gramos de Atún fresco

Procedimiento

- 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 pan tostado.

Viernes

Toronja con almendras

Snack 1



Ingredientes

- | 1 pieza de Toronja
- | 3 cucharada sopera de Queso cottage
- | 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Viernes

"Volcanes" de verdura

Comida



Ingredientes

- | 3 piezas de Tortilla de maíz
- | 77 gramos de Queso de soya
- | 1/3 de pieza de Aguacate hass
- | 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- | 1/2 de taza de Salsa de chile
- | 1/4 de pieza de Papa cocida

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en el comal hasta que queden tostadas.
2. Añadir queso vegano y gratinar.
3. Coronar con las verduras de tu preferencia.
4. Acompañar con aguacate, salsa y papa.

Viernes

Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Snack 2



Ingredientes

- | 1 pieza de Pan tostado integral
- | 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

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

Viernes

Granola-Yogurt Bowl

Cena



Ingredientes

- 1 94 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 18 gramos de Granola con fruta seca, baja en grasas
- 1 4 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Sábado

Molletes ligeros

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 1 1/3 de taza de frijol molido
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 rebanada de pan integral de 50 calorías
- 1 40 gramos de queso panela desmoronado

Procedimiento

1. Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.

Sábado

Verduras con cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 3/4 de taza de Jícama
- 1 1 taza de Pepino
- 1 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado

Pan Tostado con Requeson

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pan Tostado
- 1 3/4 cucharada sopera de Requeson

Procedimiento

1. Agregar requesón a la pieza de pan tostado.

Sábado

Quesadillas con frijoles

Cena



Ingredientes

- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole
- 1 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.
2. Servir con guacamole.

Domingo	Picadillo veggie									
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 310 711 331">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 333 862 384">1 1/2 taza de Pimiento morrón</td><td data-bbox="927 333 1208 384">1 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)</td><td data-bbox="1279 333 1479 384">1 1 de taza de Zanahoria picada</td></tr><tr><td data-bbox="634 415 850 466">1 1 taza de Espinaca cruda</td><td data-bbox="927 415 1195 466">1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td><td data-bbox="1279 415 1520 466">1 1 1/2 taza de Champiñón rebanado</td></tr><tr><td data-bbox="634 497 883 548">1 2 cucharadas soperas de guacamole</td><td data-bbox="927 497 1154 548">1 5 piezas de Papa de cambray</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 579 727 600">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 602 1511 653">1. Licuar todos los ingredientes para la salsa de tomate y verterla en un sartén con aceite de oliva.<li data-bbox="597 655 1354 676">2. Picar las verduras y agregarlas cuando la salsa esté a punto de ebullición.<li data-bbox="597 678 841 699">3. Servir con guacamole.	1 1/2 taza de Pimiento morrón	1 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)	1 1 de taza de Zanahoria picada	1 1 taza de Espinaca cruda	1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 1 1/2 taza de Champiñón rebanado	1 2 cucharadas soperas de guacamole	1 5 piezas de Papa de cambray	
1 1/2 taza de Pimiento morrón	1 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)	1 1 de taza de Zanahoria picada								
1 1 taza de Espinaca cruda	1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 1 1/2 taza de Champiñón rebanado								
1 2 cucharadas soperas de guacamole	1 5 piezas de Papa de cambray									

Domingo	Gotas de yogurt y fresa			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 955 711 976">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 978 824 1029">1 1 taza de yogurt griego</td><td data-bbox="927 978 1062 1029">1 7 piezas de Almendras</td><td data-bbox="1208 978 1425 1029">1 8 piezas de Fresas medianas</td></tr></table> <p data-bbox="597 1060 727 1081">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1083 915 1104">1. Lavar y desinfectar las fresas.<li data-bbox="597 1106 1490 1127">2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.<li data-bbox="597 1129 889 1150">3. Acompañar con almendras.	1 1 taza de yogurt griego	1 7 piezas de Almendras	1 8 piezas de Fresas medianas
1 1 taza de yogurt griego	1 7 piezas de Almendras	1 8 piezas de Fresas medianas		

Domingo	Tacos de pescado con piña									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1421 711 1442">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1444 813 1495">1 1/4 de pieza de Jitomate bola</td><td data-bbox="927 1444 1166 1495">1 4 piezas de Tortilla de maíz</td><td data-bbox="1224 1444 1490 1495">1 160 gramos de Filete de pescado</td></tr><tr><td data-bbox="634 1526 841 1577">1 2 cucharadas cafetera de Aceite</td><td data-bbox="927 1526 1154 1577">1 2 cucharadas sopera de Guacamole</td><td data-bbox="1224 1526 1511 1577">1 1/4 de taza de Pepino con cáscara rebanado</td></tr><tr><td data-bbox="634 1608 846 1659">1 62 gramos de Piña picada</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1690 727 1711">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1713 1094 1734">1. Cocinar el pescado a fuego medio con el aceite.<li data-bbox="597 1736 1117 1757">2. Formar tacos con el pescado, aguacate y verdura.<li data-bbox="597 1759 1084 1780">3. Picar y mezclar la piña con el jitomate y pepino.	1 1/4 de pieza de Jitomate bola	1 4 piezas de Tortilla de maíz	1 160 gramos de Filete de pescado	1 2 cucharadas cafetera de Aceite	1 2 cucharadas sopera de Guacamole	1 1/4 de taza de Pepino con cáscara rebanado	1 62 gramos de Piña picada		
1 1/4 de pieza de Jitomate bola	1 4 piezas de Tortilla de maíz	1 160 gramos de Filete de pescado								
1 2 cucharadas cafetera de Aceite	1 2 cucharadas sopera de Guacamole	1 1/4 de taza de Pepino con cáscara rebanado								
1 62 gramos de Piña picada										

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- | 3/4 de taza de jícama picada
- | 10 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

Arándanos, almendras y jícama

Domingo

Cena



Ingredientes

- | 1/2 taza de Cebolla
- | 1 taza de Flor de calabaza
- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 6 piezas de Tortilla delgaditas
- | 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Retirar el tallo, el pistilo y lavar las flores.
2. Agregar un poco de aceite al sartén y añadir la cebolla, dejar acitronar cuando cambie de color agregar la flor de calabaza.
3. Calentar las tortillas, agregar el queso y el preparado de flor.

Quesadilla flor de calabaza