

Lunes	Hotcakes de avena
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de Avena en hojuelas1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 1 pieza de Clara de huevo1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple1 15 gramos de Carne molida de pavo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Licuar las hojuelas de avena y reservar.2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcacke por ambos lados.5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Lunes	Pan tostado con queso cottage y aguacate
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 rebanada de Pan tostado1 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole1 3 cucharada sopera de Queso cottage Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Tostar el pan.2. Servir con queso cottage y aguacate.

Lunes	Filete de pescado en salsa de tomate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2/3 de pieza de aguacate hass1 1 taza de mezcla de verduras1 1 pieza de jitomate bola (para salsa)1 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite)1 1 cucharada cafetera de mantequilla1 1 taza de jugo de frutas natural1 2 cucharada de servir de arroz integral1 2 piezas de tostadas de maíz horneadas1 120 gramos de filete de pescado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar el tomate para la salsa y hervir.2. Una vez que la salsa este un poco espesa, agregar el filete de pescado con las verduras, la mantequilla y cocinar por 20 minutos a fuego medio.3. Servir en tostadas de maíz con aguacate.4. Acompañar con frijoles y arroz.

Lunes	Camote con queso
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 70 gramos de Camote cocido1 2 cucharadas sopera de Queso vegano untable <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cocer el camote con tu método de cocción saludable preferido (hervido, al horno, asado, etc).2. Montar el camote y coronar con queso vegano de tu preferencia, sal de ajo y finas hierbas* (opcional).

Lunes	Huevo con jamón
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite1 1/2 pieza de Jitomate1 2 rebanadas de Jamón de pavo1 2 pieza de Clara de huevo1 2 piezas de Pan integral1 1/4 de taza de Fruta picada <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">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.

Martes	Club sandwich
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1 cucharada cafetera de Mayonesa1 1 taza de Mezcla de verduras1 2 pieza de Pan integral1 45 gramos de Milanese de pollo1 1 rebanada de Jamón de pavo1 1/2 de pieza de Papa1 1 cucharada sopera de Guacamole <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1) Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanese de pollo y el pan.2) Acompañar con papitas rebanadas.

Martes

Snack 1



Mason jar - Smoothie de naranja y nopal

Ingredientes

- 1 Apio al gusto
- 1 1/2 taza de Nopal
- 1 1 pieza de Naranja
- 1 1 cucharada sopera de Chía

Procedimiento

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

Martes

Comida



Pollo con pimientos

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Ejotes
- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Pimiento amarillo chico
- 1 1 pieza de Pimiento rojo chico
- 1 1 taza de Arroz
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

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.

Martes

Snack 2



Yoghur con avena y nueces

Ingredientes

- 1 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 1 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Martes	Rollitos de jamón rellenos de queso
Cena	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 Chile jalapeño al gusto1 1/2 pieza de tomate huaje1 1/2 taza de cebolla1 1 pieza de Manzana1 1 rebanada de pan integral1 3 pieza de Jamón de pavo1 40 gramos de queso panela
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">1. Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua.2. Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito.3. Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos.4. Acompañar con pan integral.5. Postre: Una manzana.

Miércoles	Nopalitos con huevo
Desayuno	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Nopal cocido1 1 pieza de Clara de huevo1 1 pieza de Huevo fresco1 2 piezas de Tortilla de maíz1 2 disparos de un segundo Aceite en spray
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">1. Calentar un sartén con aceite en spray.2. Añadir el nopal, el huevo y dejar cocinar a fuego medio.3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.

Miércoles	Rollitos de calabaza con queso panela
Snack 1	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Calabaza1 1/2 cucharada cafetera de Aceite1 40 gramos de Queso panela1 4 pieza de Habaneras
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.2. Acompañar con galletas habaneras.

Miércoles	Vegan pesto pasta
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de Pasta cocida49 gramos de Queso parmesano5 cucharadas cafetera de Salsa pesto8 piezas de Jitomate cereza Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.En un sartén "dorar" los jitomates con el pesto vegano, agregar la pasta y servir con queso tipo parmesano vegano.

Miércoles	Quesadilla con aguacate
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light1/3 de pieza de Aguacate mediano Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.Agregar aguacate.

Miércoles	Pizza de papa
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Papa rallada1 pieza de Jitomate bola1 rebanada de Jamón de pavo1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla35 gramos de Queso Mozzarella cero grasa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Hacer una salsa con jitomate, ajo y orégano.Rallar la papa y poner en un sartén, compactándola para crear la base.Cocinar por los dos lados y cuando esté lista, agregamos la salsa y los ingredientes por encima.

Jueves	Toast de espinaca							
<p>Desayuno</p> 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 pieza de Huevo</td> <td>1 pieza de Clara de huevo</td> <td>2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)</td> </tr> <tr> <td>3 tazas de Espinaca cruda picada</td> <td>1 pieza de Jitomate bola</td> <td>1/3 de pieza de Aguacate mediano</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Cortar la espinaca en pedacitos. Integrar en un plato el huevo, la clara, las espinacas, condimentar al gusto y revolver. Remojar el pan en la mezcla. Colocar en un sartén y cocinar. Servir con rebanadas de jitomate y aguacate. 		1 pieza de Huevo	1 pieza de Clara de huevo	2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)	3 tazas de Espinaca cruda picada	1 pieza de Jitomate bola	1/3 de pieza de Aguacate mediano
1 pieza de Huevo	1 pieza de Clara de huevo	2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)						
3 tazas de Espinaca cruda picada	1 pieza de Jitomate bola	1/3 de pieza de Aguacate mediano						

Jueves	Naranjas y almendras			
<p>Snack 1</p> 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>2 piezas de Naranja</td> <td>12 piezas de Almendra</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Acompañar la fruta con almendras. 		2 piezas de Naranja	12 piezas de Almendra
2 piezas de Naranja	12 piezas de Almendra			

Jueves	Ensalada veggie con arándanos y piña														
<p>Comida</p> 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1/4 de taza de pimiento fresco</td> <td>1/4 de taza de arándano seco</td> <td>1/4 de taza de piña picada</td> </tr> <tr> <td>1/3 de pieza de aguacate</td> <td>2/3 de taza de edamames (soya cocida)</td> <td>1 cucharada cafetera de aceite de oliva</td> </tr> <tr> <td>1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado</td> <td>2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida</td> <td>2 tazas de espinaca cruda</td> </tr> <tr> <td>2 piezas de limón</td> <td>2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado</td> <td>2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Cocer la quinoa en agua hirviendo durante 12 minutos. En un sartén, cocinar la piña por 5 minutos. En un plato hondo mezclar la quinoa con las espinacas, la lechuga, el pimiento, los edamames, los arándanos, la piña y el aguacate. Para la vinagreta, mezclar el jugo de limón, el aceite de oliva, el jengibre y una pizca de sal. Verter la vinagreta en la ensalada y agregar el cacahuete. 			1/4 de taza de pimiento fresco	1/4 de taza de arándano seco	1/4 de taza de piña picada	1/3 de pieza de aguacate	2/3 de taza de edamames (soya cocida)	1 cucharada cafetera de aceite de oliva	1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado	2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida	2 tazas de espinaca cruda	2 piezas de limón	2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado	2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado
1/4 de taza de pimiento fresco	1/4 de taza de arándano seco	1/4 de taza de piña picada													
1/3 de pieza de aguacate	2/3 de taza de edamames (soya cocida)	1 cucharada cafetera de aceite de oliva													
1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado	2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida	2 tazas de espinaca cruda													
2 piezas de limón	2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado	2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado													

Jueves

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.

Jueves

Cena



Pasta de tornillos con atún

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 2/3 taza de Tornillito cocido
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 60 gramos de Atún drenado

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes, aderezar con limón.

Viernes

Desayuno



Quesadillas griegas

Ingredientes

- 1 Especies italianas al gusto
- 1 1/2 pieza de Ajo picado
- 1 1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas
- 1 1 taza de Espinacas crudas
- 1 1 cucharada sopera de Yogurt griego
- 1 1 1/2 piezas de Tortilla de harina integral
- 1 22.5 gramos de Queso mozzarella light

Procedimiento

1. En un sartén de teflón cocinar el ajo con las espinacas y el tomate.
2. Una vez que estén cocidos los vegetales agregar el queso mozzarella.
3. Formar las quesadillas y cortar por la mitad.
4. Servir acompañadas de un dip natural de yogurt griego con especias.

Viernes

Camote con queso

Snack 1



Ingredientes

- 1 70 gramos de Camote cocido
- 1 2 cucharadas sopera de Queso vegano untable

Procedimiento

1. Cocer el camote con tu método de cocción saludable preferido (hervido, al horno, asado, etc).
2. Montar el camote y coronar con queso vegano de tu preferencia, sal de ajo y finas hierbas* (opcional).

Viernes

Brochetas de camarón con mango

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 taza de Arándano seco
- 1 1 taza de Pimiento rojo
- 1 1 taza de Pimiento verde
- 1 1 pieza de Mango
- 1 1 taza de Acelgas
- 1 1 cucharada cafetera de Aderezo (ranch o mil islas)
- 1 1 1/2 taza de Lechuga
- 1 35 gramos de Queso de cabra
- 1 80 gramos de Camarón
- 1 90 gramos de Milanese de pollo

Procedimiento

1. Saltear todos los vegetales cortados en cubos medianos.
2. Cocer los camarones y el pollo.
3. Poner el mango en cubos a temperatura ambiente.
4. Colocar los ingredientes en brochetas.
5. Acompañar con una ensalada preparada con lechuga, acelgas, arándanos, queso de cabra y aderezo.

Viernes

Mason jar - Smoothie de cítricos

Snack 2



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, jengibre al gusto
- 1 1 cucharada sopera de Chía
- 1 2 pieza de Naranjas
- 1 2 taza de Espinacas

Procedimiento

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

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Nopal cocido
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Calentar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el nopal, el huevo y dejar cocinar a fuego medio.
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.

Nopalitos con huevo

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 2 taza de Brocoli
- 7 pieza de Papa Cambray
- 45 gramos de Queso oaxaca

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales al gusto. En una vaporera poner los vegetales previamente cortados, cocinar 5 a 10 min junto con la mantequilla.
2. Una vez listos pasarlos a un plato hondo y espolvorear el queso y dejar que se derrita.

Gratinado de brocoli

Sábado

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Berry smoothie bowl

Sábado	Pescado al chipotle con arroz y vegetales
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Chile chipotle seco1 3/4 de taza de Arroz cocido1 1/4 de taza de Chícharo cocido sin vaina1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda1 6 cucharadas soperas de Crema ácida1 120 gramos de Filete de pescado1 1/2 de taza de Fruta picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la crema con chile chipotle y servir sobre el filete de pescado a la plancha.2. Acompañar con arroz y verduras.

Sábado	Fresas con yogurt griego y nuez
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto1 1/2 taza de fresa picada1 1 cucharada soperas de nuez picada1 3 cucharadas soperas de yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Sábado	Muesli chocolatoso
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Cacao sin azúcar, canela, vainilla al gusto1 1/3 taza de Hojuelas de avena1 1/2 pieza de Plátano1 3/4 taza de Leche light o almendras sin azúcar1 11 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner en un sartén antiadherente las hojuelas de avena y dejar que tuesten un poco.2. Agregar las almendras picadas, cocoa, vainilla y canela al gusto.3. Revolver bien.4. Dejar enfriar y acompañar con leche y plátano.

Domingo

Pan tostado con huevo y tomate

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Tomate
- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 2 pieza de Pan tostado
- | 2 pieza de Huevo

Procedimiento

1. En un sartén cocinar el huevo y tomate.
2. En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.

Domingo

Plátano con queso cottage y almendra

Snack 1



Ingredientes

- | 1/3 de pieza de plátano
- | 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada
- | 3 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Domingo

Pierna de pollo con pimienta y arroz

Comida



Ingredientes

- | 1 1/3 de pieza de Pierna de pollo con piel cocida
- | 10 piezas de Papa de cambay
- | 1/4 de taza de Arroz cocido
- | 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico
- | 1 taza de Uva

Procedimiento

- 1) Precalentar el horno a 200 °C.
- 2) Cortar en piezas grandes los vegetales y las papas.
- 4) Colocar en un molde para hornear junto con la pierna de pollo y un poco de romero. Cocinar con un poco de agua por 30 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 5 pieza de Galletas María
- 1 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar las galletas con almendras.

Galletas y almendras

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 2/3 de taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 5 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

1. Rociar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el huevo, dejar cocinar; cuando esté cocido añadir pechuga de pavo y espinaca y formar un omelette.
3. Acompañar con avena con fresas.

Omelette y avena