

Lunes	Licuada de fresa con almendras
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada cafetera de Miel de abeja5 pieza de Almendras7 mitades Nuez9 piezas medianas Fresas1 1/2 taza de leche vegetal o leche light
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.Acompañar con las almendras y las nueces.

Lunes	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.

Lunes	Vegan pesto pasta
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de Pasta cocida49 gramos de Queso parmensano5 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.

Lunes

Piña colada

Snack 2



Ingredientes

- | 2/3 de taza de Leche de coco sin azúcar Silk
- | 40 gramos de Piña picada
- | 1 cucharada cafetera de Crema de coco natural
- | 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).

Lunes

Ensalada de atún y papa

Cena



Ingredientes

- | 136 gramos de Papa cocida
- | 66 gramos de Atún en agua drenado
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes; agregar pimienta y eneldo (opcional).

Martes

Huevo con papas

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- | 1/2 pieza de Papa cocida
- | 1 pieza de Clara de huevo
- | 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- | 1 pieza de Huevo entero fresco
- | 1/2 de taza de Mezcla de verduras

Procedimiento

1. Picar la papa en cubitos.
2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.
3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.
4. Acompañamos con frijoles .

Martes

Snack 1



Toronja con almendras

Ingredientes

- 1 pieza de Toronja
- 10 piezas de Almendras

Procedimiento

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

Martes

Comida



Alambres de pollo

Ingredientes

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

Martes

Snack 2



Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Ingredientes

- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 cucharada sopera de plátano machacado
- 2 cucharadas cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
2. Untar sobre el rice cake.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 lata de Atún en agua drenado
- 1 1/2 taza de Mezcla de verduras
- 1 cucharada sopera de Aguacate hass
- 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas

Procedimiento

1. Cocer las verduras y drenar el atún.
2. Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.
3. Servir en tostadas con aguacate.

Tostadas de atún

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 pieza de Chile jalapeño
- 1/2 de taza de Melón picado
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 cucharada sopera de Machacado de res
- 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

1. Rociar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el machacado y "dorar".
3. Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo.
4. Acompañar con tortilla y agua de melón.

Machacado con huevo y Agua de melón

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 pieza de Plátano
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Plátano con crema de cacahuete

Miércoles	Ceviche de pescado con mango
Comida	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 sal de mar al gusto1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro)1 3/4 de taza de jugo de limón1 1 pieza de Mango de manila1 1 cucharada sopera de guacamole1 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva1 4 piezas de Tostadas de maíz horneadas1 160 gramos de Filete de pescado
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">1. Cortar el filete de pescado y el mango en cubos y colocar dentro del jugo de limón por al menos 2 horas.2. Agregar las verduras, aceite de oliva y sazonar con sal de mar.3. Servir en tostadas con guacamole.

Miércoles	Batido de almendras
Snack 2	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Leche de soya1 1/4 de taza de Fruta picada1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela* (opcional).

Miércoles	Sándwich de huevo
Cena	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Jitomate bola1 1 pieza de Clara de huevo1 1 pieza de Huevo1 1 cucharada sopera de guacamole1 2 rebanadas de Pan integral
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.2. Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.

Jueves

Huevo con machacado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de mezcla de verduras
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 3 piezas de Tortilla de maiz de 20 calorías por pieza
- 1 11 gramos de Carne de res seca

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.
2. Servir en tacos con aguacate y frijoles.

Jueves

Toronja con almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 pieza de Toronja
- 1 10 pieza de Almendras

Procedimiento

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

Jueves

Bowl de salmón

Comida



Ingredientes

- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 164 gramos de Arroz cocido
- 1 90 gramos de Salmón
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Cocinar el salmón a fuego medio.
2. Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.

Jueves

Toronja con almendras

Snack 2



Ingredientes

- | 1 pieza de Toronja
- | 10 pieza de Almendras

Procedimiento

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

Jueves

Taquitos de huevo con jamón

Cena



Ingredientes

- | 1/4 de taza de verduras
- | 1/4 de taza de salsa casera sin aceite
- | 1 pieza de huevo
- | 1 pieza de guayaba
- | 2 rebanadas de Jamón de pavo
- | 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.
2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.
3. Postre: Guayaba.

Viernes

Sándwich de pollo y calabaza

Desayuno



Ingredientes

- | Calabacita al gusto
- | Tomate al gusto
- | 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- | 1 pieza de Manzana
- | 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías
- | 60 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.
2. Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la pancha.
3. Formar un sándwich con el resto de los ingredientes.
4. Postre: Una manzana .

Viernes

Snack 1



Pan tostado con claras de huevo y aguacate

Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 cucharada sopera de Aguacate
- 1 pieza de Pan tostado
- 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

- En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
- Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Viernes

Comida



Pollo con calabaza y esquite

Ingredientes

- 1/2 taza de Cebolla blanca
- 1/2 pieza de Aguacate
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Calabaza
- 1 pieza de Tomate
- 1 pieza de Tortilla
- 1 taza de Elote amarillo desgranado
- 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

- Lavar y cortar la calabaza y la cebolla (al gusto).
- En un sartén agregar el aceite y acitronar la cebolla, después agregar el pollo, tomate y al final la calabaza y el elote.
- Una vez listo acompañar con la tortilla y el aguacate.

Viernes

Snack 2



Pan con crema de almendras y cacao

Ingredientes

- 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
- 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)

Procedimiento

- Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.
- Untar sobre el pan tostado.

Viernes

Miguitas con huevo en salsa

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Salsa de chile
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 pieza de Clara de huevo
- 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 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.

Sábado

Licudo de fresa con almendras

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Miel de abeja
- 5 piezas de Almendras
- 7 mitades Nuez
- 9 piezas medianas Fresas
- 1 1/2 taza de leche vegetal o leche light

Procedimiento

1. Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.
2. Acompañar con las almendras y las nueces.

Sábado

Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Snack 1



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.

Sábado	Caldo de verduras con pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Arroz cocido77.5 gramos de Aguacate mediano1/2 pieza de Chayote1 pieza de Calabacita alargada cruda1 taza de Zanahoria picada cruda120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1 pieza de Tortilla de maíz Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.Agregar el pollo desmenuzado y arroz.Acompañar con aguacate y tortilla.

Sábado	Yoghur con avena y nueces
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">37 gramos de Yogurt sin lácteos2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena1 cucharada cafetera de Nueces mixtas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Sábado	Taco arabe con pollo y aguacate
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Lechuga1 pieza de Pan pita Taquero3 cucharada sopera de Guacamole45 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Poner a cocer el pollo, calentar la pieza de pan pita.Agregar al pan pita el guacamole, lechuga y el pollo anteriormente preparado.

Domingo	Tacos mexicanos
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Uva1/2 de cucharada cafetera de Aceite3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1/2 de pieza de Jitomate60 gramos de Molida de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.Servir en taquitos con la tortilla de maíz. Postre: uvas.

Domingo	Quesadillas veganas
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3 piezas de Tortilla de nopal30 gramos de Queso de soya Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.

Domingo	Tacos de bistec con papa
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de pieza de Jitomate bola90 gramos de Bistec1/4 de pieza de Papa cocida1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite3 piezas de Tortilla de maíz2 cucharadas soperas de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar la carne y montar taquitos.Acompañar con verdura, papa y guacamole.

Domingo

Snack 2



Jicama con zanahoria

Ingredientes

- 1/2 taza de Jicama picada
- 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 pieza de Galletas habaneras
- 1 pieza de Limon
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp

Procedimiento

- Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.
- Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Domingo

Cena



Club sandwich

Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 taza de Mezcla de verduras
- 2 pieza de Pan integral
- 45 gramos de Milanesa de pollo
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1/4 de pieza de Papa
- 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

- Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanesa de pollo y el pan.
- Acompañar con papitas rebanadas.