

Lunes

Mason jar - Boost de vitamina C

Snack 1



Ingredientes

- 1 Jengibre al gusto
- 1 1/2 taza de Fresas
- 1 1 pieza de Naranja
- 1 1 cucharada sopera de Chía
- 1 2 taza de Espinacas

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con agua y hielo al gusto.
2. Agregar al final las semillas de chía y revolver con una cuchara.

Lunes

Pechuga de pollo con ensalada y puré de papa

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de plátano
- 1 3/4 cucharada sopera de vinagreta
- 1 1 pieza de papa
- 1 1 taza de ensalada mixta
- 1 1 pieza de manzana
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la pechuga de pollo.
2. Preparar el puré de papa con la mantequilla.
3. Servir acompañado de ensalada con vinagreta.
4. Postre: Manzana y plátano picados.

Lunes

Mason jar - Licuado choco-banana

Snack 2



Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/2 taza de Amaranto
- 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 5 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Lunes

Nopales con claras

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 1 piezas de tortilla de maíz
- 1 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de canola
- 1 3 piezas de claras de huevo

Procedimiento

1. Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.
2. En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.
3. Servir acompañados de frijoles y tortilla.

Martes

Tostadas de aguacate con pollo

Desayuno



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.

Martes

Snack 1



Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Manzana verde golden
- 1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Martes

Comida



Alambres de pollo

Ingredientes

- 1 2/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 1 taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz
- 1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola

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



Pan tostado con claras de huevo y aguacate

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 1 pieza de Pan tostado
- 1 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

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

Martes

Calabacitas con queso y elote

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

Peach pie Smoothie bowl

Desayuno



Ingredientes

- 1 Vainilla, canela al gusto
- 1 3/4 taza de Yogur light
- 1 2 pieza de Durazno
- 1 12 pieza de Almendras
- 1 50 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Licuar 1 1/2 duraznos (pueden ser congelados) con el yogurt, queso cottage, vainilla y canela.
2. Agregar hielos.
3. Servir en un tazón y decorar con 1/2 durazno por encima y almendras picadas.

Miércoles

Mason jar - Licuado de plátano y canela

Snack 1



Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/2 taza de Amaranto
- 1 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 5 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes, agregar hielo al gusto.

Miércoles	Ensalada de coditos
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 taza de Pepino con cáscara rebanado1 1/2 de taza de Pasta de codito4 rebanadas de Jamón de pavo3 cucharadas sopera de Crema ácida80 gramos de Queso panela1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles	Jitomate relleno de atún
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">perejil finamente picado al gusto1/2 pieza de lata de atún drenado1/2 cucharada cafetera de mayonesa1 pieza de jitomate guaje2 piezas de naranja <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.Postre: naranja.

Miércoles	Rajas con crema light
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/4 taza de Cebolla rebanada1 pieza de tortilla2 pieza de Chile poblano3 cucharada sopera de Crema ácida40 gramos de queso panela <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">En un sartén con teflón, cocinar los vegetales cortados en julianas.Agregar la crema ácida y el queso panela.Cocinar por 8 minutos más.Servir con tortilla.

Jueves	Claras de huevo con cebolla y tomate
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Cebolla1 1/2 pieza de Tomate2 cucharada cafetera de Aceite4 pieza de Claras de huevo2 pieza de Pan tostado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar y lavar la cebolla y el tomate.Poner a acitronar la cebolla y después el tomate.Agregar las claras de huevo.Acompañar con pan tostado.

Jueves	Manzana y jamón de pechuga de pavo
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de manzana3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Consumir frescos.

Jueves	Cortadillo y arroz
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de pieza de Jitomate bola135 gramos de Papa cocida1/2 de taza de Arroz cocido120 gramos de Carne de res (promedio)1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Moler el jitomate previamente cocido con agua.Cocinar en un sartén con aceite la carne, agregar el jitomate licuado y dejar reducir.Añadir la papa previamente cocida.Servir con arroz.

Jueves

Rollitos de calabaza con queso panela

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Calabaza
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 40 gramos de Queso panela
- 1 4 pieza de Habaneras

Procedimiento

1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.
2. Acompañar con galletas habaneras.

Jueves

Ensalada de brocoli con pollo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Zanahoria
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 taza de Brocoli
- 1 1 pieza de Tostada deshidratada
- 1 2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 3 piezas de Espárragos
- 1 60 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. En una vaporera cocinar la papa, zanahoria, brócoli y los espárragos. En un sartén aparte poner a cocer el pollo.
2. En un bowl agregar la cucharada cafetera de mantequilla y agregar los vegetales junto con el pollo.
3. Acompañar con Tostada deshidratada.

Viernes

Avena pastel de zanahoria

Desayuno



Ingredientes

- 1 Canela y vainilla al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 7 pieza de Uva pasa sin azúcar
- 1 10 pieza de Corazón de nuez
- 1 75 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. En una olla con agua, cocer las hojuelas de avena con canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregar la zanahoria rallada y la nuez hasta que termine su cocción.
3. Servir con queso cottage y pasas.

Viernes

Snack 1



Nopal asado relleno de queso panela

Ingredientes

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

Procedimiento

1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenas con queso panela y tomate.
2. Agregar elote y crema.

Viernes

Comida



Zucchini en salsa de aguacate

Ingredientes

- 1 jugo de limón al gusto
- 1 albahaca fresca al gusto
- 2/3 pieza de Aguacate mediano
- 2/3 de taza de soja cocida
- 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 3 piezas de calabacita alargada
- 16 piezas de Tomate cherry

Procedimiento

1. Preparar la calabacita en forma de pasta, cocer y reservar.
2. Licuar el aguacate con el aceite de oliva hasta obtener una consistencia cremosa.
3. En un bowl, mezclar los ingredientes y agregar jugo de limón y albahaca al gusto.

Viernes

Snack 2



Verduras con cacahuete

Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Viernes

Sopa de lentejas con queso

Cena



Ingredientes

- | 1/4 de taza de Jugo de tomate
- | 3/4 de taza de Lenteja cocida
- | 15 gramos de Queso de soya
- | 1/3 de pieza de Aguacate hass

Procedimiento

1. Cocer las lentejas al gusto con jugo de tomate.
2. Emplatar y decorar con queso vegano y aguacate.

Sábado

Sándwich de jamón de pavo

Desayuno



Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 pieza de Jitomate guaje
- | 1/2 taza de Espinacas
- | 1/2 pieza de manzana
- | 2 rebanada de Pan integral 45 kcal
- | 2 rebanadas de Jamón de pavo
- | 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.
2. Postre: manzana.

Sábado

Chocolate, galletas marías con queso crema

Snack 1



Ingredientes

- | 1/2 cucharada sopera de Queso crema light
- | 1 taza de leche light
- | 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
- | 3 piezas de Galletas marías

Procedimiento

1. Mezclar la leche con el cacao.
2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

Sábado

Comida



Pasta con aguacate y camarón

Ingredientes

- 1 2/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Calabacita
- 1 1 pieza de Pimiento morrón
- 1 1 taza de Espagueti
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 240 gramos de Camarones

Procedimiento

1. Cortar los vegetales en tiras muy delgadas y mezclar con la pasta.
2. Cocinar los camarones y Sazonar al gusto.
3. Crear una salsa con aguacate, jugo de limón y especias al gusto.
4. Mezclar todo.
5. Acompañar con fruta de postre.

Sábado

Snack 2



Mason jar - Licuado de blueberries

Ingredientes

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

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Sábado

Cena



Sopa de fideo y frijoles

Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Jugo de tomate
- 1 1/4 de taza de Fideo cocido
- 1 1/2 de taza de Frijol promedio cocido
- 1 28 gramos de Queso de soya
- 1 30 gramos de Aguacate hass

Procedimiento

1. Cocer el fideo al gusto con jugo de tomate.
2. En un tazón incorporar el fideo con el frijol y acompañar con queso vegano y aguacate.

Domingo	Avena pay de manzana						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 708 369">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 386 906 411">1 Canela y vainilla al gusto</td><td data-bbox="992 386 1195 411">1 1/3 taza de Avena</td><td data-bbox="1300 373 1516 422">1 1 taza de Manzana verde</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 889 506">1 14 pieza de Mitades de corazón de nuez</td><td data-bbox="992 457 1224 506">1 75 gramos de Queso cottage light</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 558">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 1295 583">1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.<li data-bbox="597 588 1479 636">2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadrillos y dejamos que termine su cocción.<li data-bbox="597 640 1256 661">3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.	1 Canela y vainilla al gusto	1 1/3 taza de Avena	1 1 taza de Manzana verde	1 14 pieza de Mitades de corazón de nuez	1 75 gramos de Queso cottage light	
1 Canela y vainilla al gusto	1 1/3 taza de Avena	1 1 taza de Manzana verde					
1 14 pieza de Mitades de corazón de nuez	1 75 gramos de Queso cottage light						

Domingo	Salty rice cake						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 940 708 961">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 961 878 1010">1 2 piezas de Galleta de arroz</td><td data-bbox="948 961 1149 1010">1 1 rebanada de Pechuga de pavo</td><td data-bbox="1214 961 1511 1010">1 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio</td></tr><tr><td data-bbox="634 1050 878 1098">1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1129 727 1150">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1155 1224 1176">1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.	1 2 piezas de Galleta de arroz	1 1 rebanada de Pechuga de pavo	1 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio	1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole		
1 2 piezas de Galleta de arroz	1 1 rebanada de Pechuga de pavo	1 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio					
1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole							

Domingo	Pescado en salsa de aguacate									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1413 708 1434">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1434 834 1482">1 Jugo de limón y especias al gusto</td><td data-bbox="938 1434 1187 1482">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="1284 1434 1500 1482">1 1 pieza de Papa al horno</td></tr><tr><td data-bbox="634 1522 813 1543">1 1 taza de Fruta</td><td data-bbox="938 1522 1247 1570">1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla</td><td data-bbox="1284 1522 1516 1570">1 2 taza de Espinacas, cilantro</td></tr><tr><td data-bbox="634 1610 889 1631">1 15 pieza de Almendras</td><td data-bbox="938 1610 1208 1659">1 200 gramos de Filete de pescado</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1686 727 1707">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1711 1419 1732">1. Licuar las espinacas con cilantro, limón, especias y aguacate para crear la salsa.<li data-bbox="597 1736 899 1757">2. Añadir agua si es necesario.<li data-bbox="597 1761 1305 1782">3. Cocinar el filete de pescado a la plancha y servir la salsa por encima.<li data-bbox="597 1787 1403 1808">4. Acompañar con papa al horno con mantequilla y fruta con almendras de postre.	1 Jugo de limón y especias al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Papa al horno	1 1 taza de Fruta	1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla	1 2 taza de Espinacas, cilantro	1 15 pieza de Almendras	1 200 gramos de Filete de pescado	
1 Jugo de limón y especias al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Papa al horno								
1 1 taza de Fruta	1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla	1 2 taza de Espinacas, cilantro								
1 15 pieza de Almendras	1 200 gramos de Filete de pescado									

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Salchicha de pavo
- | 1 pieza de manzana
- | 4 piezas de Tomate cherry
- | 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry.
2. Acompañar con manzana.

Salchicha, queso panela y tomate

Domingo

Cena



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.

Sándwich de atún