

Lunes	Pan tostado con frijoles y aguacate
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de Aguacate mediano1 taza de Melón picado1 cucharada de servir de Frijol molido1 pieza de Jitomate guaje o saladet2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)5 piezas de Almendra Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Tostar el pan.Untar los frijoles.Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.Cortar el melón en cuadros y acompañar con almendras.

Lunes	Pan Tostado con queso crema y jamón
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa1 pieza de Pan Tostado Integral1 pieza de Jamón de pavo2 rebanada de Tomate Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Lunes	Pescado en salsa con arroz y verduras
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 taza de Verduras cocidas2 piezas de Jitomate bola2 cucharadas sopera de Crema2 cucharadas de servir de Arroz cocido140 gramos de Filete de pescado1/2 de taza de Elote desgranado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar el filete de pescado a la plancha.Licuar el tomate y sazonar al gusto.Mezclar el pescado con salsa de tomate y crema.Acompañar con arroz, elote, verduras y rebanaditas de aguacate.

Lunes	Pudin de chía con fresas
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 40 gramos de Yogurt sin lácteos1 2 cucharadas cafetera de Semilla de chía1 1/4 de taza de Leche de soya1 1/4 de taza de Fresa rebanada <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar* (opcional).2. Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver.3. Dejar reposar en el refrigerador.

Lunes	Calabacitas rellenas de pollo
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 Salsa casera al gusto1 135 gramos de Pollo desmenuzado1 1/3 pieza de Aguacate1 2 pieza de Calabacita <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Guisar el pollo con salsa casera.2. Servir sobre las calabacitas y hornear hasta que se cocinen.3. Acompañar con aguacate.

Martes	French toast y latte vegano
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Leche de soya1 2 cucharadas cafetera de Harina de trigo1 2 disparos de un segundo Aceite en spray1 1 cucharada sopera de Nuez picada1 1 rebanada de Pan integral <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la harina, 1/4 T de leche de soya, endulzante sin calorías de tu preferencia, vainilla, canela y sal en un bowl y mezclar o licuar hasta que queden combinados.2. Remojar el pan vegano en la mezcla por los dos lados por 30 segundos.3. Calentar un sartén con aceite y cocinar a fuego medio- alto hasta que quede dorado.4. Servir con nuez picada, jarabe de maple sin azúcar (opcional) y 3/4 T de leche de soya (agregar café opcional).

Martes

Rollitos de calabaza con queso panela

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Fresas con queso cottage

Snack 2



Ingredientes

- | 1/4 taza de Queso cottage light
- | 1 taza de Fresas picadas
- | 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.

Martes	Tacos de champiñón con aderezo de chipotle
Cena	
	Ingredientes
	1 2 tazas de Champiñon crudo entero
	1 1/4 de taza de Jugo de naranja natural
	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa vegana
	1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
	1 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo
	1 1/4 de taza de Col morada cruda picada
	1 1 pieza de Ajo
	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
	Procedimiento
	1) En un sartén cocinar los champiñones con el jugo de naranja y agregar un poco de agua hasta que estén suaves.
	2) Posteriormente pasarlos a un sartén con un poco de aceite, ajo y hojas de laurel.
	3) Mezclar la mayonesa con el chipotle en adobo.
	4) Servir en taquitos acompañados de la salsa de chipotle preparada y col morada.

Miércoles	Nopalitas con huevo
Desayuno	
	Ingredientes
	1 1/2 de taza de Nopal cocido
	1 2 piezas de Tortilla de maíz
	1 1 pieza de Clara de huevo
	1 2 disparos de un segundo Aceite en spray
	1 1 pieza de Huevo fresco
	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.

Miércoles	Arándanos, almendras y jícama
Snack 1	
	Ingredientes
	1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
	1 3/4 de taza de jícama picada
	1 10 piezas de Almendras
	Procedimiento
	1. Mezclar los ingredientes.

Miércoles	Tacos de carne
Comida	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 4 cucharadas soperas de Guacamole1 3 piezas de Tortilla de maíz1 1 cucharada soperas de Crema ligera1 1 taza de Col cruda picada1 105 gramos de Milanesa de res1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet1 1 cucharada de servir de Frijol molido
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar la milanesa en cubos y cocinar.2. Rellenar las tortillas con la carne picada.3. Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.

Miércoles	Melón y almendras
Snack 2	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Melón1 10 pieza de Almendras
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar la fruta con almendras.

Miércoles	Taquitos de camarón y queso
Cena	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 cucharadas soperas de Guacamole1 30 gramos de Queso Oaxaca light1 3 pieza de tortillas de nopal o de maíz de 20 calorías cada una1 40 gramos de camarón fresco1 3 piezas de guayaba
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar los camarones en un sartén antiadherente.2. Agregar el queso rallado.3. Servir en taquitos con guacamole.4. Postre: Guayaba.

Jueves

Desayuno



Quesadillas italianas

Ingredientes

- 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1/2 de pieza de Tortilla de harina
- 1 1/2 de cucharada sopera de Aguacate mediano
- 1 1/2 de pieza de Jitomate deshidratado

Procedimiento

- 1) Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- 3) Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.

Jueves

Snack 1



Tostada de nopales con queso

Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 pieza de Tostadas Horneadas
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso.
2. Una vez listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.

Jueves

Comida



"Volcanes" de verdura

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.

Jueves

Fresas con queso cottage

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Queso cottage light
- 1 taza de Fresas picadas
- 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.

Jueves

Machacado con huevo y Agua de melón

Cena



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.

Viernes

Enfrijoladas

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite
- 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- 60 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.
2. Acompañar con aguacate.

Viernes	Bocaditos de brocoli	
Snack 1		
		
Ingredientes		
1 1/2 taza de Brocoli	1 1 cucharada cafetera de Mantequilla	1 4 pieza de Galletas Habaneras
1 40 gramos de Queso panela		
Procedimiento		
1. Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla. 2. Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.		

Viernes	Fideos de arroz con pollo	
Comida		
		
Ingredientes		
1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda	1 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda	1 70 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos
1 100 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada	1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	
Procedimiento		
1. Cortar las verduras en julianas. 2. Calentar un sartén con aceite a fuego medio y saltear las verduras. 3. Añadir el pollo y dejar cocinar. 4. Agregar los fideos de arroz previamente cocidos al sartén y mezclar todo. 5. Condimentar al gusto con ingredientes permitidos.		

Viernes	Zanahoria con limón y chile	
Snack 2		
		
Ingredientes		
1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto	1 1 taza de Zanahoria rallada	1 14 pieza de Cacahuete natural
Procedimiento		
1. Mezclar todos los ingredientes.		

Viernes

Cena



Ingredientes

- | | | |
|---|-------------------------------|-----------------------------------|
| 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite | 1 2 piezas de Clara de huevo | 1 1 taza de Espinaca cruda picada |
| 1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado | 1 1/2 de pieza de Papa cocida | 1 1 pieza de Huevo entero fresco |
| 1 3 piezas de Guayaba | | |

Procedimiento

1. Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén.
 2. Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida.
- Postre: guayaba.

Tortilla española

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- | | | |
|---|-----------------------------|------------------|
| 1 1 cucharada cafetera de Miel de abeja | 1 7 pieza de Almendras | 1 7 mitades Nuez |
| 1 1 1/2 taza de leche vegetal o leche light | 1 14 piezas medianas Fresas | |

Procedimiento

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

Licuada de fresa con almendras

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- | | | |
|---|-------------------------|---|
| 1 Salsa casera al gusto | 1 1/2 pieza de Jitomate | 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos |
| 1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas | | |

Procedimiento

1. Acompañar los totopos con salsa, jitomate y frijoles.

Totopos con frijoles

Sábado	Fajitas de pollo con frijoles
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de mezcla de verduras al gusto1/2 cucharada cafetera de aceite de canola2/3 de pieza de aguacate hass1 cucharada de servir de frijoles molidos3 piezas de tortillas de maíz90 gramos de milanesa de pollo en tiras
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.

Sábado	Tostada con dip de requesón
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Tostada de maíz horneada3 cucharadas sopera de Requesón promedio1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Servir las tostadas con el requesón, guacamole y sal.

Sábado	Chilaquiles
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate1/2 pieza de Tomate1 pieza de clara de huevo4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas40 gramos de Queso panela light
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Romper las tostadas en trozos.Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner la clara de huevo y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.Acompañar con aguacate.

Domingo

Desayuno



Ensalada de frijol mixta

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1 2/3 de taza de Frijol promedio cocido
- 1 18 gramos de Semilla de girasol

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl, agregar sal, pimienta y limón (opcional).

Domingo

Snack 1



Yogurt con chocolate y fresas

Ingredientes

- 1 Cocoa sin azúcar al gusto
- 1 4 piezas de Almendras
- 1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 1 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Domingo

Comida



Tiradito de pulpo

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Cilantro
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Limon
- 1 3 pieza de Chile jalapeño
- 1 4 Pieza de Tostadas Horenadas
- 1 6 pieza de Cebollita cambray
- 1 6 pieza de Papa cambray
- 1 75 gramos de Pulpo cocido

Procedimiento

1. Lavar y cortar el chile jalapeño, las cebollitas y el cilantro.
2. En un bowl vaciar los vegetales previamente cortados junto con el pulpo y el aceite de oliva, exprimirle 2 limones, sal pimienta (al gusto).
3. Servir en las tostadas Horneadas, acompañar con aguacate y papas cambray.

Domingo

Snack 2



Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo

Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Uva
- 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa
- 40 gramos de Pierna de cerdo
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.
- 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.
- 3) Servir acompañado de uvas.

Domingo

Cena



Huevo con papas a la mexicana

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1/2 pieza de Papa
- 1 pieza de Huevo
- 1 taza de Fruta picada
- 2 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

1. Cocinar la papa picada en un sartén, agregar el pico de gallo y huevo.
2. Acompañar con aguacate.
3. Servir fruta como postre.