

Lunes	Chilaquiles light
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de Aguacate mediano3 tazas de Totopos horneados Susalia1 pieza de Jitomate1 cucharada de servir de Frijol molido60 gramos de Pechuga de pollo sin piel1 taza de Espinaca cruda picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Colocar en un sartén los totopos.Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.Integrar el pollo desmenuzado y espinacas.Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.

Lunes	Pan con crema de almendras y cacao
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao), al gusto1 rebanada de Pan integral de 50 calorías por pieza2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.Untar sobre el pan tostado.

Lunes	Poke bowl
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado164 gramos de Arroz cocido90 gramos de Atún fresco1 1/2 de cucharada sopera de Queso crema2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer el atún con el método saludable de tu preferencia.Montar en un bowl con todos los ingredientes.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 pieza de Tostadas Horneadas
- 25 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.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Espinacas
- 2 cucharada cafetera de Ajonjolí
- 3 pieza de Tostadas Horneadas
- 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

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Pan integral
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 pieza de Jitomate
- 2 pieza de Clara de huevo
- 20 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Cocinar las claras como huevo revuelto.
2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).
3. Por último, poner encima el aguacate.
4. Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.

Molletes con huevo

Martes

Pan con queso crema, pera y canela

Snack 1



Ingredientes

- | canela en polvo al gusto
- | 1/2 cucharada sopera de queso crema
- | 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías
- | 1 cucharada cafetera de almendra fileteada
- | 20 gramos de pera finamente picada

Procedimiento

1. Untar el queso crema sobre el pan.
2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

Martes

Crema de brócoli

Snack 2



Ingredientes

- | 3/4 de taza de Leche de soya
- | 2/3 de taza de Brócoli cocido
- | 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto.
2. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).

Martes

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

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

Machacado con huevo y Agua de melón

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 3/4 de taza de Avena en hojuelas
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 15 gramos de Carne molida de pavo

Procedimiento

- Licuar las hojuelas de avena y reservar.
- En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.
- Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcacke por ambos lados.
- Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Hotcakes de avena

Miércoles

Snack 1



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.

Pan tostado con claras de huevo y aguacate

Miércoles	Pollo al chipotle con puré de papa
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Chile chipotle seco1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido4 cucharadas soperas de Crema ácida120 gramos de Pechuga de pollo sin piel1/2 de taza de Brócoli crudo1 cucharada cafetera de Mantequilla1 taza de Fruta picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar la crema con chile chipotle cocido y servir sobre el pollo ya cocido.Acompañar con brócoli y puré de papa con mantequilla. Postre: Fruta picada.

Miércoles	Durazno y almendras
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Durazno prisco12 piezas de Almendra Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Acompañar la fruta con almendras.

Miércoles	Sándwich de pollo y calabaza
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Calabacita al gustoTomate al gusto1 cucharada cafetera de Mayonesa1 pieza de Manzana2 piezas de Pan integral de menos de 50 calorías60 gramos de Milanesa de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la plancha.Formar un sándwich con el resto de los ingredientes.Postre: Una manzana .

Jueves	French toast y latte vegano
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Leche de soya2 cucharadas cafetera de Harina de trigo1 rebanada de Pan integral2 disparos de un segundo Aceite en spray1 cucharada sopera de Nuez picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.Remojar el pan vegano en la mezcla por los dos lados por 30 segundos.Calentar un sartén con aceite y cocinar a fuego medio- alto hasta que quede dorado.Servir con nuez picada, jarabe de maple sin azúcar (opcional) y 3/4 T de leche de soya (agregar café opcional).

Jueves	Quesadilla Mozzarella
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Tortilla de maíz28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas y añadir el queso.Acompañar con guacamole.

Jueves	Filete de pescado con verduras, papa y pasta
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de pasta integral cocida1/2 pieza de papa mediana1 taza de mezcla de verduras1 cucharada sopera de salsa alfredo1 cucharada cafetera de mantequilla1 pieza de manzana160 gramos de filete de pescado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar el pescado y las verduras.Cocer la pasta en agua y una vez que esté al dente agregar la salsa Alfredo.Cocer la papa y untar la mantequilla encima.Postre: manzana.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta Picada
- 3 piezas de Galletas Marías
- 3 Piezas de Almendras
- 35 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación).
2. Kiwi, Blue Berry) Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.
3. Acompañar con almendras.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 90 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de Cebolla
- 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 pieza de Pan tostado
- 3 pieza de Claras de huevo
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cortar y lavar la cebolla y el tomate.
2. Poner a acitronar la cebolla y después el tomate.
3. Agregar las claras de huevo.
4. Acompañar con pan tostado.

Viernes

Yogurt bebible con almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)
- 5 piezas de Almendras

Procedimiento

- Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras.

Viernes

Chile poblano relleno de quinoa con salsa de aguacate

Comida



Ingredientes

- sal, pimienta y jugo de limón al gusto
- 1/4 de pieza de papa picada
- 1/3 de pieza de aguacate hass
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1/2 taza de champiñón crudo
- 1/2 taza de berenjena picada
- 1 pieza de chile poblano
- 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- 1 pieza de diente de ajo
- 1 cucharada sopera de chile ancho picado
- 2 cucharadas soperas de cilantro
- 2 cucharadas soperas de cilantro
- 2 cucharadas soperas de cilantro

Procedimiento

- En un sartén cocinar por 10 minutos los vegetales con el aceite de oliva, agregar la quinoa, almendras, sal y pimienta al gusto.
- Para la salsa, licuar el aguacate con jugo de limón al gusto, cilantro y una pizca de sal.
- Rellenar los chiles desvenados sin piel con la mezcla del punto uno y servir sobre una cama de salsa de aguacate.

Viernes

Oat milk latte + fruta

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 de taza de Leche de avena
- 1/2 de taza de Café negro
- 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).
- Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.
- Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.

Viernes

Cena



Entomatadas de queso

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
- 60 gramos de queso panela o queso fresco

Procedimiento

1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.
2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.
3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.
4. Acompañar con aguacate.

Sábado

Desayuno



Quesadillas italianas

Ingredientes

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

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.

Sábado

Snack 1



Yoghur con avena y nueces

Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Sábado	Bowl Arroz con pollo y espinaca						
Comida							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo</td><td>1 1 taza de Arroz</td><td>1 2 taza de Espinaca</td></tr><tr><td>1 3 cucharada cafetera de Aceite</td><td>1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.2. Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.3. Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.	1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 1 taza de Arroz	1 2 taza de Espinaca	1 3 cucharada cafetera de Aceite	1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 1 taza de Arroz	1 2 taza de Espinaca					
1 3 cucharada cafetera de Aceite	1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel						

Sábado	Ensalada caprese						
Snack 2							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto</td><td>1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td><td>1 3/4 de pieza de Jitomate bola</td></tr><tr><td>1 1 taza de Arúgula</td><td>1 1 rebanada de Pan tostado integral</td><td>1 20 gramos de Queso panela</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Rebanar queso panela y jitomate.2. Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.3. Acompañar con pan tostado integral.	1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 3/4 de pieza de Jitomate bola	1 1 taza de Arúgula	1 1 rebanada de Pan tostado integral	1 20 gramos de Queso panela
1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 3/4 de pieza de Jitomate bola					
1 1 taza de Arúgula	1 1 rebanada de Pan tostado integral	1 20 gramos de Queso panela					

Sábado	Claras de huevo con pimiento						
Cena							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1/3 pieza de Aguacate</td><td>1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</td><td>1 1 taza de Pimiento verde</td></tr><tr><td>1 1 pieza de Tomate</td><td>1 3 pieza de Claras de huevo</td><td>1 1 1/2 pieza de Pan Tostado</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el pimiento y el tomate (al gusto) En un sartén poner los vegetales previamente cortados, agregando la Cucharadita de aceite Agregar las claras de Huevo, tapar y dejarlo cocer.2. Una ves preparado, acompañar con el pan tostado y aguacate.	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 1 taza de Pimiento verde	1 1 pieza de Tomate	1 3 pieza de Claras de huevo	1 1 1/2 pieza de Pan Tostado
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 1 taza de Pimiento verde					
1 1 pieza de Tomate	1 3 pieza de Claras de huevo	1 1 1/2 pieza de Pan Tostado					

Domingo

Desayuno



Taquitos de queso panela y champiñón

Ingredientes

- 1 Salsa casera sin aceite al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1 1/2 taza de Champiñones picados
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 2 pieza de Tortillas de maíz
- 1 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar en un sartén antiadherente la mantequilla y las verduras picadas.
2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.
3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.

Domingo

Snack 1



Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel

Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de miel
- 1 1 rebanada de Pan integral
- 1 1 1/2 piezas de fresa rebanada
- 1 2 cucharadas soperas de Queso ricotta

Procedimiento

1. Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta.
2. Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.

Domingo

Comida



Pasta cremosa

Ingredientes

- 1 1 3/4 de taza de Pasta cocida
- 1 77 gramos de Queso mozzarella
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1/2 de taza de Puré de tomate enlatado

Procedimiento

1. Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.
3. Incorporar en un sartén la pasta, puré de tomate, aceite de oliva y queso tipo mozzarella vegano; cocinar hasta gratinar y servir.

Domingo

Snack 2



Rollitos de calabaza con queso panela

Ingredientes

- | 1/2 pieza de Calabaza
- | 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- | 3 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.

Domingo

Cena



Tacos de claras de huevo con acelgas

Ingredientes

- | 1/2 pieza de Papa
- | 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- | 3 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)
- | 3 piezas de Claras de huevo
- | 1 1/2 taza de Acelgas

Procedimiento

1. lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una ves listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas.
2. Una ves listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer.
3. Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.