

Lunes

Yogurt con chocolate, cacahuete y manzana

Desayuno



Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 pieza de Manzana verde golden
- 3 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete

Procedimiento

1. Crear capas con el yogurt, crema de cacahuete y manzana.
2. Agregar cacao en polvo al gusto.

Lunes

Zanahorias mini con aderezo casero

Snack 1



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa
- 14 piezas de zanahorias mini (baby carrots)

Procedimiento

1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.
2. Servir como aderezo para las zanahorias mini.

Lunes

Platon de quinoa con pollo

Comida



Ingredientes

- 1/2 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Tomate
- 3 Hojas de Lechuga romana
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 90 gramos de Quinoa
- 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar la quinoa.
2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
3. Integrar los ingredientes en un platón.

Lunes	Yogurt con manzana y crema de cacahuete
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Manzana verde golden1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete1 cucharada cafetera de granola baja en grasa50 mililitros de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt, manzana y granola.

Lunes	Sincronizadas
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de fruta picada1 taza de Espinacas1 pieza de Jitomate guaje2 rebanadas de Jamón de pavo2 cucharadas soperas de guacamole4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)30 gramos de queso oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas.Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas).Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.Postre: fruta picada.

Martes	Tostadas de atún
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Mezcla de verduras3/4 de lata de Atún en agua drenado1 cucharada soperas de Aguacate hass1 cucharada cafetera de mayonesa4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer las verduras y drenar el atún.Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.Servir en tostadas con aguacate.

Martes

Zanahorias mini con aderezo casero

Snack 1



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa
- 14 piezas de zanahorias mini (baby carrots)

Procedimiento

- Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.
- Servir como aderezo para las zanahorias mini.

Martes

Rollitos de Lechuga

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Cebolla
- 1 taza de Arroz integral
- 6 Hojas de Lechuga romana
- 8 cucharada soperas de Guacamole
- 150 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

- Poner a cocer el arroz integral y condimentarlo al gusto.
- Acitronar la cebolla e ir agregando el pollo y dejarlo cocinar.
- Extender las hojas de lechuga, rellenar con el pollo desmenuzado y el aguacate.
- Acompañar con arroz.

Martes

Yogurt con chocolate y fresas

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

Martes

Cena



Omelette con acelgas y jitomate

Ingredientes

- 1/4 de pieza de Jitomate
- 1/2 de taza de Acelga cruda
- 1 pieza de Naranja
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 pieza de Huevo entero fresco

Procedimiento

- En un sartén calentar el aceite.
- Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.
- Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.
- Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

Miércoles

Desayuno



Claras de huevo con espinacas

Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 taza de cóctel de frutas
- 1 rebanada de pan integral
- 2 tazas de espinacas
- 2 cucharada sopera de leche light o vegetal
- 4 pieza de claras de huevo
- 40 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

- En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche.
- Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas.
- Servir con aguacate y pan integral.
- Postre: cóctel de frutas con yogurt griego (utilizar endulzante artificial sin calorías en caso necesario).

Miércoles

Snack 1



Snack botanero

Ingredientes

- 1 pieza de Salchicha de pavo
- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Pepino
- 8 pieza de Aceitunas

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.
- Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.

Miércoles	Tacos de pollo y ensalada fresca
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de Lechuga1 2 cucharadas cafetera de Aceite1 1 pieza de Naranja1 1/4 de pieza de Jitomate1 2 cucharadas sopera de Guacamole1 40 gramos de Queso fresco1 90 gramos de Pechuga sin piel deshebrada1 4 piezas de Tortilla de maíz Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.2. Acompañar con ensalada, guacamole, queso fresco y naranja.

Miércoles	Almond milk mocha frappuccino
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras1 1/2 de taza de Café negro1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar1 1/4 de taza de Fresa rebanada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).2. Servir en un vaso; acompañar con fresas.

Miércoles	Ensalada de frijol mixta
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Mezcla de verduras1 1/2 de taza de Frijol promedio cocido1 22 gramos de Semilla de girasol1 1/4 de taza de Garbanzo cocido Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl, agregar sal, pimienta y limón (opcional).

Jueves	Quesadilla en tortilla de nopal
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Aguacate1 pieza de Naranja60 gramos de Queso oaxaca light6 pieza de Tortilla de nopal
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una ves listas, agregar el aguacate.2. Postre: 1 Naranja.

Jueves	Naranjas y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Naranja17 piezas de Almendra
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar la fruta con almendras.

Jueves	Filete de pescado en salsa de tomate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2/3 de pieza de aguacate hass1 taza de mezcla de verduras1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite)1 cucharada cafetera de mantequilla2 cucharada de servir de arroz integral2 piezas de tostadas de maíz horneadas1 pieza de jitomate bola (para salsa)1 taza de jugo de frutas natural120 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.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 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

Cena



Ingredientes

- 1/4 de taza de Chicharos
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 rebanada de jamón de pavo
- 2 pieza de Tostada de maíz o nopal horneada
- 2 piezas de Huevo

Procedimiento

1. Cocinar el huevo estilo estrellado en una sartén antiadherente y posteriormente dorar el jamón.
2. Untar las tostadas con frijoles y poner encima el huevo y jamón.
3. Agregar los chicharos.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 2/3 pieza de Aguacate
- 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas
- 90 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Viernes

Berry smoothie bowl

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Tostadas de carnitas de atún

Comida



Ingredientes

- 1 8 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 120 gramos de Atún fresco
- 1 2 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 1 pieza de Mandarina

Procedimiento

1. Cocinar el atún.
2. Montar tostadas con guacamole, pepino y atún.
3. Acompañar con una mandarina.

Viernes

Fresas con yogurt griego y nuez

Snack 2



Ingredientes

- 1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1 1/2 taza de fresa picada
- 1 1 cucharada soperas de nuez picada
- 1 3 cucharadas soperas de yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Viernes

Yogurt con frutos rojos

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)
- 10 piezas Almendras
- 50 gramos de Queso cottage light
- 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar el yogurt griego con el queso cottage.
2. Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla.
3. Usar de topping las almendras picadas.

Sábado

Chilaquiles

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 pieza de Tomate
- 1 pieza de huevo entero
- 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Romper las tostadas en trozos.
2. Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner el huevo estrellado y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.
3. Acompañar con aguacate.

Sábado

Plátano con yogurt griego

Snack 1



Ingredientes

- 1/4 de pieza de Plátano
- 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuate
- 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuate.

Sábado

Pescado con ensalada y arroz

Comida



Ingredientes

- 1 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 3 taza de Lechuga
- 1 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar
- 1 160 gramos de Filete de pescado
- 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 1 taza de Fruta picada

Procedimiento

1. cocinar el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Sábado

Camote con queso

Snack 2



Ingredientes

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

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).

Sábado

Nopalitos con huevo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Nopal cocido
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir el nopal, el huevo y dejar cocinar a fuego medio.
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.
4. Acompañar con naranja.

Domingo	Claras de huevo, arroz, quinoa y pimiento						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 394 873 426">1 1/2 pieza de Pimiento</td><td data-bbox="954 384 1230 436">1 1 cucharada de servir de Arroz integral</td><td data-bbox="1295 384 1511 436">1 4 piezas de Claras de huevo</td></tr><tr><td data-bbox="634 468 906 520">1 11/2 cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="954 478 1198 510">1 25 gramos de Quinoa</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 573 873 594">1. Lavar y cortar el vegetal.<li data-bbox="597 594 1052 615">2. Poner a cocer el arroz y la quinoa en agua.<li data-bbox="597 615 1417 646">3. Una ves listo en un sartén agregar el aceite, las claras y los demás ingredientes.	1 1/2 pieza de Pimiento	1 1 cucharada de servir de Arroz integral	1 4 piezas de Claras de huevo	1 11/2 cucharada cafetera de Aceite	1 25 gramos de Quinoa	
1 1/2 pieza de Pimiento	1 1 cucharada de servir de Arroz integral	1 4 piezas de Claras de huevo					
1 11/2 cucharada cafetera de Aceite	1 25 gramos de Quinoa						

Domingo	Dip finas hierbas						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 913 711 934">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 934 894 987">1 2 piezas de Tostada de maíz horneada</td><td data-bbox="930 934 1203 987">1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio</td><td data-bbox="1268 934 1498 987">1 1 cucharada sopera de Queso crema</td></tr><tr><td data-bbox="634 1018 834 1092">1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1123 727 1144">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1144 1101 1165">1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas.<li data-bbox="597 1165 1109 1197">2. Acompañar con tostadas horneadas y zanahoria.	1 2 piezas de Tostada de maíz horneada	1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio	1 1 cucharada sopera de Queso crema	1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda		
1 2 piezas de Tostada de maíz horneada	1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio	1 1 cucharada sopera de Queso crema					
1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda							

Domingo	Rollitos de Lechuga						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1455 711 1476">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1486 834 1518">1 1 taza de Cebolla</td><td data-bbox="954 1486 1214 1518">1 1 taza de Arroz integral</td><td data-bbox="1295 1476 1523 1528">1 6 Hojas de Lechuga romana</td></tr><tr><td data-bbox="634 1560 894 1612">1 8 cucharada sopera de Guacamole</td><td data-bbox="954 1560 1255 1612">1 150 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1644 727 1665">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1665 1174 1686">1. Poner a cocer el arroz integral y condimentarlo al gusto.<li data-bbox="597 1686 1214 1707">2. Acitronar la cebolla e ir agregando el pollo y dejarlo cocinar.<li data-bbox="597 1707 1417 1738">3. Extender las hojas de lechuga, rellenar con el pollo desmenuzado y el aguacate.<li data-bbox="597 1738 841 1759">4. Acompañar con arroz.	1 1 taza de Cebolla	1 1 taza de Arroz integral	1 6 Hojas de Lechuga romana	1 8 cucharada sopera de Guacamole	1 150 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
1 1 taza de Cebolla	1 1 taza de Arroz integral	1 6 Hojas de Lechuga romana					
1 8 cucharada sopera de Guacamole	1 150 gramos de Pechuga de pollo sin piel						

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Manzana verde golden
- | 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- | 1 cucharada cafetera de granola baja en grasa
- | 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

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

Domingo

Cena



Ingredientes

- | 1/4 pieza de Plátano
- | 1/2 taza de Fresa
- | 1 taza de Yogurt light
- | 3 cucharadas cafeteras de nuez picada

Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.