

Lunes	Enfrioladas
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de aguacate1 60 gramos de Queso panela rallado1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite1 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.2. Acompañar con aguacate.

Lunes	Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de pieza de plátano machacado1 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)1 2 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.2. Untar sobre el rice cake.

Lunes	Tostadas de ceviche de pescado
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)1 1/2 taza de coctel de frutas (mezcla de frutas)1 3/4 taza de Jugo de limón1 1 pieza de Aguacate hass1 5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas1 160 gramos de Filete de pescado cortado en cubos Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el pescado en cubos y dejar reposar como mínimo dos horas en el jugo de limón en el refrigerador.2. Servir en tostadas con aguacate y acompañar con pico de gallo al gusto.

Lunes	Toronja con almendras
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Toronja3 cucharada sopera de Queso cottage10 pieza de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Lunes	Sandwich turkey ranch
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Germinado de alfalfa1 Hoja de Lechuga romana1 pieza de Jamon de pavo2 rodajas de Tomate2 piezas de pan de barra3 cucharada sopera de Aderezo ranch3 rodajas de Cebolla30 gramos de Queso panela <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.2. Integrar los vegetales y aderezo.

Martes	Licuada tropical
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/4 pieza de Plátano1/3 taza de Avena1/2 taza de Mango picado1 taza de Leche light8 pieza de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes.

Martes

Crema de brócoli

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de soya
- 1 2/3 de taza de Brócoli cocido
- 1 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

Tostadas de picadillo

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate mediano
- 1 1 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/3 de taza de Frijol molido
- 1 6 piezas de Tostada de nopal horneada
- 1 1 taza de Lechuga
- 1 1 cucharada sopera de Crema
- 1 90 gramos de Molida de res

Procedimiento

- 1) Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.
- 2) Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.
- 3) Servir con aguacate y crema.

Martes

Coctel de frutas y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 1 14 piezas de almendras

Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

Martes

Ensalada de pollo con papa

Cena



Ingredientes

- 1 apio al gusto
- 1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 1/2 pieza de papa picada
- 60 gramos de pechuga de pollo desmenuzada
- 1 pieza de manzana

Procedimiento

1. Cocer la pechuga de pollo y la papa.
2. Una vez que estén bien cocidos, mezclar en un bowl con el apio y la mayonesa.
3. Acompañar con manzana picada.

Miércoles

Papas en salsa

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 taza de espinacas
- 40 gramos de queso panela rallado
- 1/2 pieza de Papa
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1/2 pieza de tomate bola
- 1 pieza de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)

Procedimiento

1. Cocer el tomate y licuar para hacer una salsa.
2. Condimentar al gusto.
3. Picar la papa en cubitos y cocinar en un sartén antiadherente.
4. Una vez bien cocida agregar la salsa de tomate y las espinacas.
5. Servir acompañado de queso panela rallado, aguacate, frijoles y tortilla.

Miércoles

Jitomate relleno de atún

Snack 1



Ingredientes

- 1 perejil finamente picado al gusto
- 1 pieza de jitomate guaje
- 1/2 pieza de lata de atún drenado
- 2 piezas de naranja
- 1/2 cucharada cafetera de mayonesa

Procedimiento

1. Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.
2. Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.
3. Postre: naranja.

Miércoles	Caldo de verduras con pollo
Comida	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Arroz cocido1 pieza de Calabacita alargada cruda1 pieza de Tortilla de maíz1/2 de pieza de Papa cocida77.5 gramos de Aguacate madiano1 taza de Zanahoria picada cruda3/4 de taza de Melón picado1/2 pieza de Chayote140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado sin azúcar
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.3. Acompañar con aguacate y tortilla. <p>Postre: melón picado con coco rallado.</p>

Miércoles	Fast mix de zanahoria
Snack 2	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">jugo de limón al gusto2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso1 taza de pepino9 piezas de pistache1 1/2 taza de zanahoria rallada
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo.2. Agregar jugo de limón al gusto.

Miércoles	Quesadilla en tortilla de nopal
Cena	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Aguacate60 gramos de Queso oaxaca light1 pieza de Naranja6 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	Bistec ranchero
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías46.5 gramos de Aguacate mediano5 piezas de Papa de cambrey1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico60 gramos de Bistec de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar la milanesa en cuadritos.Cocinar la carne y rellenar las tortillas, acompañar con aguacate y papa

Jueves	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.

Jueves	Picadillo con arroz
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Verduras120 gramos de Molida de res1 cucharada de servir de Arroz cocido3/4 de pieza de Papa cocida3 cucharadas sopera de Guacamole3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar la carne molida con las verduras y la papaServir acompañado de arroz, tortillas y guacamole

Jueves

Snack 2



Yoghur con avena y nueces

Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Jueves

Cena



Mini albóndigas

Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 60 gramos de Molida de res
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Formar albóndiga con la carne.
2. Licuar el jitomate previamente cocido.
3. Cocinar la albóndiga con él jitomate a fuego lento tapado.
4. Acompañar con arroz.

Viernes

Desayuno



Sándwich de atún

Ingredientes

- 1 2/3 de lata de Atún en agua drenado
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 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.

Viernes

Berenjenas con tomate y mozzarella

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Papa
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 15 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa
- 1 100 gramos de Berenjena
- 1 1 pieza de Jitomate bola

Procedimiento

1. Cortar la berenjena, el tomate y la papa en rodajas.
2. Colocar en capas y espolvorear el queso por encima.
3. Untar la mezcla con aceite y sazonar con algunas hojitas de albahaca y ajo.
4. Hornear a 180 °C por 15 minutos.

Viernes

Pollo en salsa con arroz y verduras

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1 pieza de Papa cocida
- 1 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 1 2 cucharadas cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha y cortarla en cubos.
2. Mezclar con las verduras y agregar salsa de tomate al gusto.
3. Acompañar con arroz y rebanaditas de aguacate.

Viernes

Manzana con zanahoria y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de manzana roja
- 1 8 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- 1 10 piezas de almendras

Procedimiento

1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Viernes

Granola-Yogurt Bowl

Cena



Ingredientes

- 1 94 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 18 gramos de Granola con fruta seca, baja en grasas
- 1 4 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Sábado

Taquitos de deshebrada

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1 1/4 de taza de salsa casera
- 1 2 piezas de tortillas de maíz
- 1 60 gramos de Carne para deshebrar

Procedimiento

1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.
2. Preparar los taquitos con las tortillas.
3. Acompañar con salsa casera sin aceite.

Sábado

Tostadas con nopalitos

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 pieza de Tostada de maíz horneada
- 1 1 taza de Nopal cocido
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 20 gramos de Queso fresco
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate.
- 2) Servir en tostadas con queso encima.

Sábado

Pechuga de pollo a la plancha con papas y verduras

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Verduras cocidas
- 1 1/2 taza de Melón picado
- 1 1 pieza de Papa mediana
- 2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 1 rebanada de Pan tostado
- 1 180 gramos de Pechuga de pollo a la plancha

Procedimiento

1. Cocer la pechuga de pollo a la plancha.
2. Servir acompañado de verduras y papa picada con un poco de mantequilla.
3. Acompañar con una rebanada de pan tostado integral con un poco de mantequilla untada.
4. Servir de postre el Melón picado .

Sábado

Sopa de betabel

Snack 2



Ingredientes

- 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- 1/2 de taza de Leche de soya
- 1/3 de pieza de Betabel crudo
- 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana

Procedimiento

1. Cocer el betabel en agua.
2. Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto (añadir agua de ser necesario).
2. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).

Sábado

Tostadas de atún

Cena



Ingredientes

- 1/2 lata de Atún en agua drenado
- 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.

Domingo	Taquitos de frijol	
Desayuno		
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 taza de Frijoles molidos1 taza de Lechuga	<ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate2 rebanada de Jamón de pavo1/2 pieza de Jitomate3 pieza de Torti-Regias Delgaditas
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar los tacos con los ingredientes.	

Domingo	Batido de almendras	
Snack 1		
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar	<ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Fruta picada2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela* (opcional).	

Domingo	Tostadas con pollo y frijoles	
Comida		
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 taza de Cebolla picada1 pieza de Manzana20 gramos de Queso panela	<ul style="list-style-type: none">1 taza de Lechuga picada2 cucharadas de servir de Frijoles molidos105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada1 pieza de Aguacate hass4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.Postre: manzana.	

Domingo

Snack 2



Huevo duro con jitomate

Ingredientes

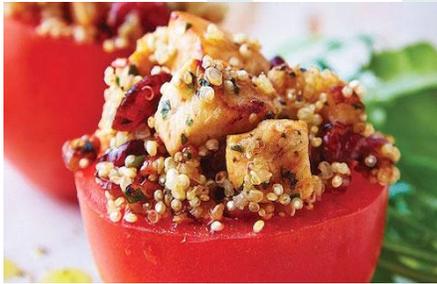
- 1 1 pieza de Guayaba
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 3/4 de pieza de Huevo cocido
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada

Procedimiento

- 1) Hervir el huevo por 10 minutos.
- 2) Hacer una salsa con el tomate.
- 3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa.
- 4) Partir por la mitad el huevo cocido.
- 5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.

Domingo

Cena



Jitomate relleno de pollo y quinoa

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de soya
- 1 2 pieza de Tomate
- 1 30 gramos de Quinoa
- 1 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar el tomate, Cortarlo por la mitad y ahuecarlo.
2. Cortar el pollo en cubos finos.
3. En un sartén agregar el pollo, cucharadas de soya y los condimentos al gusto.
4. Una vez listo rellenar los tomates.
5. Acompañar con aguacate.