

Lunes	Sándwich de atún
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 49.5 gramos de Atún en agua drenado 1 1/4 de cucharada cafetera de Mayonesa 1 pieza de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza. Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes. Postre: Naranja.

Lunes	Melón con queso cottage y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Melón 3 cucharadas soperas de Queso cottage 5 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.

Lunes	Pasta cremosa
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 1/4 de taza de Pasta cocida 56 gramos de Queso mozzarella 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva 1/2 de taza de Puré de tomate enlatado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Lunes	Cubitos de Fruta
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Leche light6 Piezas de Almendras9 piezas de Fresas Medianas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y desinfectar las fresas.2. Poner a licuar las fresas y la leche.3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.4. Acompañar con almendras.

Lunes	Crepas de avena con fresas
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 lata de Yogurt griego sin azúcar1/3 taza de Avena1 taza de Fresas picadas2 pieza de Claras de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar la avena para crear harina.2. Agregar las claras y condimentos al gusto, volver a licuar y dejar reposar.3. Pasar la mezcla a un sartén antiadherente y hacer tortillas delgadas.4. Rellenar con yogurt y fresas.

Martes	Taquitos de jicama con requesón
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Zanahoria rallada1 taza de Pepino rallado3 pieza de Tortillas de jicama3 cucharada sopera de Requesón3 cucharada sopera de Guacamole4 pieza de Habaneras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar los vegetales y rallarlos.2. Tomar una tortilla de jicama e ir agregando la Cucharada sopera de requesón junto con los vegetales.3. Tomar las galletas habaneras y untar el guacamole.

Martes

Salty rice cake

Snack 1



Ingredientes

- | 1 pieza de Rice cake
- | 1/2 de rebanada de Pechuga de pavo
- | 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- | 1 cucharada sopera de Guacamole
- | 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.
2. Acompañar con fresas.

Martes

Pescado en salsa con arroz y verduras

Comida



Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 taza de Verduras cocidas
- | 1 pieza de Tomate
- | 1 1/2 de cucharada sopera de Crema
- | 2 cucharadas de servir de Arroz cocido
- | 120 gramos de Filete de pescado
- | 1/2 de taza de Elote desgranado

Procedimiento

1. Preparar el filete de pescado a la plancha.
2. Licuar el tomate y sazonar al gusto.
3. Mezclar el pescado con salsa de tomate y crema.
4. Acompañar con arroz, elote, verduras y rebanaditas de aguacate.

Martes

Manzana con zanahoria y almendras

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 pieza de manzana roja
- | 6 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- | 8 piezas de almendras

Procedimiento

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

Martes

Cereal con fresas y huevo revuelto

Cena



Ingredientes

- | 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- | 1/4 de taza de Fresa rebanada
- | 3/4 de taza de Hojuelas de maíz
- | 1 pieza de Huevo entero fresco
- | 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar el cereal con la leche y las fresas.
- 2) Acompañar con huevo revuelto.

Miércoles

Omelette con champiñones

Desayuno



Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 taza de Champiñones rebanados
- | 1 pieza de Jitomate guaje
- | 2 pieza de Claras de huevo
- | 3 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas

Procedimiento

1. En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero.
2. Agregar los champiñones a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal).
3. Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear.
4. Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.

Miércoles

Nopal asado relleno de queso panela

Snack 1



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Tomate
- | 1/2 taza de Elote amarillo
- | 2 pieza de Nopal
- | 2 cucharada cafetera de Crema ligh
- | 70 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.

Miércoles

Pasta con aguacate y camarón

Comida



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

Helado de fruta natural

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Fruta congelada
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Miércoles

Taquitos de huevo con jamón

Cena



Ingredientes

- 1/4 de taza de verduras
- 1/4 de taza de salsa casera sin aceite
- 1 pieza de huevo
- 1 pieza de guayaba
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una

Procedimiento

- En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.
- Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.
- Postre: Guayaba.

Jueves	Claras de huevo en salsa	
Desayuno		
Ingredientes		
1 1 pieza de Jitomate bola	1 1/3 de pieza de Aguacate madiano	1 1 cucharada de servir de Frijol molido
1 2 piezas de Tostada de nopal horneada	1 2 piezas de Clara de huevo	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
Procedimiento		
1. Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción.		
2. Acompañar con frijoles y aguacate.		

Jueves	Yogurt con chocolate y fresas	
Snack 1		
Ingredientes		
1 Cocoa sin azúcar al gusto	1 2 piezas de Almendras	1 3 1/2 piezas de Fresa entera mediana
1 50 mililitros de Yogurt griego		
Procedimiento		
1. Mezclar todos los ingredientes.		

Jueves	Pollo con ejotes y camote	
Comida		
Ingredientes		
1 1/2 taza de Zanahoria	1 1 taza de Ejotes	1 1 pieza de Camote
1 3 cucharada cafetera de Aceite	1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
Procedimiento		
1. Lavar y cortar el camote en tiras.		
2. En un sartén asar el pollo, los ejotes y zanahoria.		

Jueves

Pudin de chía con fresas

Snack 2



Ingredientes

- 1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- 1 1/4 de taza de Leche de soya
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía

Procedimiento

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.

Jueves

Sopa de fideo y frijoles

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Jugo de tomate
- 1 1/4 de taza de Fideo cocido
- 1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- 1 22 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.

Viernes

Miguitas con huevo en salsa

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Salsa de chile
- 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.
3. Añadir el huevo y mezclar.
4. Acompañar con salsa y naranja.

Viernes

Snack 1



Zanahoria con aderezo de pepino

Ingredientes

- 1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto
- 1 1/2 taza de Pepino picado
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.
2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.
3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.
4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.

Viernes

Comida



Pescado a la veracruzana

Ingredientes

- 1 Jitomate al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla y ajo
- 1 1/3 taza de Arroz
- 1 1 taza de Pimiento morrón picado
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 8 pieza de Aceitunas
- 1 40 gramos de Camarones
- 1 160 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Preparar una salsa con jitomate, ajo y cebolla.
2. Agregarla a un sartén junto con el morrón.
3. Cocinar el filete y camarones a la plancha y servir por encima la salsa, agregar las aceitunas.
4. Acompañar con arroz.
5. Comer furta de postre.

Viernes

Snack 2



Salchicha, queso panela y tomate

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Salchicha de pavo
- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 4 piezas de Tomate cherry
- 1 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.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 rebanada de pan integral de 50 calorías
- 1 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1 40 gramos de queso panela desmoronado

Procedimiento

1. Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 30 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.
2. Servir con guacamole.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Leche de soya
- 1 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela* (opcional).

Sábado	Filete de res en salsa de tomate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 90 gramos de Filete de res1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 1/2 de pieza de Papa cocida1 1/4 de taza de Arroz cocido1 1 taza de Uva verde1 2 1/4 de cucharada cafetera de Aceite1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua.2) En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate.3) Preparar arroz cocido con zanahoria.

Sábado	Jitomate relleno de atún
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 perejil finamente picado al gusto1 1/3 de pieza de lata de atún drenado1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa1 1 pieza de jitomate guaje1 2 piezas de naranja
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Sábado	Yakimeshi
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola1 1 cucharada de servir de Arroz cocido1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda1 1/2 de taza de Brócoli crudo1 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda1 45 gramos de Milanesa de pollo1 1/2 de pieza de Manzana
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar la milanesa en cuadritos y cocinar.2. Mezclar en un sartén el arroz con las verduras picadas finamente.3. Por último, agregar el pollo y gotitas de salsa de soya baja en sodio si se desea. Postre: Manzana.

Domingo	Papitas con morrón
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 taza de Pico de gallo1/2 pieza de Papa1 pieza de Pimiento verde chico2 rebanada de Jamón de pavo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Picar la papa en cubos pequeños, cocinar junto con el morrón, pico de gallo y jamón.2. Acompañar con aguacate.

Domingo	Verduras con aderezo
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Verduras3 cucharada sopera de Aderezo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar las verduras con aderezo.

Domingo	Tacos de carne
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">4 cucharadas sopera de Guacamole1/2 de taza de Col cruda picada1/2 pieza de Jitomate3 piezas de Tortilla de maíz90 gramos de Milanesa de res1 cucharada de servir de Frijol molido1/2 de cucharada sopera de Crema ligera <p>Procedimiento</p> <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.

Domingo

Snack 2



Quesadilla con aguacate

Ingredientes

- | 1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 22.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- | 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.
2. Agregar aguacate.

Domingo

Cena



Chilaquiles

Ingredientes

- | 1/2 pieza de Tomate
- | 1 pieza de clara de huevo
- | 1 1/2 cucharada sopera de guacamole
- | 3 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 la clara de huevo y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.
3. Acompañar con guacamole.