

Lunes	Omelette y avena
Desayuno	
	Ingredientes 1/4 de taza de Fresa rebanada 1/2 de taza de Hojuelas de avena 1/2 de taza de Espinaca cruda picada 1 pieza de Clara de huevo 1 rebanada de Pechuga de pavo 3 disparos de un segundo Aceite en spray 1 pieza de Huevo fresco Procedimiento - Rociar un sartén con aceite en spray. - Añadir el huevo, dejar cocinar; cuando esté cocido añadir pechuga de pavo y espinaca y formar un omelette. - Acompañar con avena con fresas.

Lunes	Plátano con yogurt griego
Snack 1	
	Ingredientes 1/4 de pieza de Plátano 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete 3 cucharadas soperas de Yogurt griego Procedimiento - Rebanar el plátano. - Servir con el yogurt griego. - Agregar mantequilla de cacahuete.

Lunes	Milanesa de pollo con puré y ensalada
Comida	
	Ingredientes 105 gramos de Milanesa de pollo 1 pieza de Papa cocida 1 taza de Mezcla de verduras 1 1/2 de taza de Fruta picada 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento - Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto. - Hervir la papa en agua para preparar el puré. - Preparar una ensalada con los vegetales. Postre: Fruta picada.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal
- 11/2 taza de Germen de alfalfa
- 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Untar el guacamole al pan, integral el queso, el germen de alfalfa y disfruta.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Uva
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Molida de res
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de pieza de Jitomate

Procedimiento

1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.
 2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz.
- Postre: uvas.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 de taza de Fruta picada
- 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 3 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 2 piezas de Galleta de arroz
- 35 gramos de Salmón ahumado
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

- Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

Martes

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de Morrón
- 1 pieza de Calabacita
- 1 taza de Brócoli
- 1 taza de Fruta picada
- 4 piezas de Tostadas de nopal
- 150 gramos de Salmón

Procedimiento

- Preparar los vegetales y el salmón a la parrilla.
- Servir con tostadas.
- Acompañar con fruta de postre.

Martes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Cena



Ingredientes

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

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de jícama
- 8 piezas almendras

Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

Miércoles	Pescado a la plancha con puré		
Comida			
	Ingredientes 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1/2 taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal 1 1/2 taza de Mantequilla 1 120 gramos de Filete de pescado 1 1 cucharada sopera de Crema 3 piezas de Tostada de maíz horneada Procedimiento 1. Preparar el filete de pescado a la plancha. 2. Acompañar el pescado con puré de papa con crema y mantequilla, verduras y aguacate.		

Miércoles	Jicama con zanahoria		
Snack 2			
	Ingredientes 1 1/2 taza de Jicama picada 1 1/2 taza de Zanahoria picada 1 1 pieza de Limón 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp 1 1 pieza de Galletas habaneras Procedimiento 1. Lavar y cortar la jicama y la zanahoria. 2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.		

Miércoles	Sopa Minestrone		
Cena			
	Ingredientes 1 1/4 de taza de Mezcla de verduras 1 1/4 de taza de Jugo de tomate 1 1/4 de taza de Pasta cocida 1 1/2 de taza de Alubia cocida (chica o grande) 1 18 gramos de Queso parmesano 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva Procedimiento 1. En una olla a fuego medio poner el aceite y añadir verduras. 2. Agregar el jugo de tomate, agua y especias al gusto y dejar cocer. 3. Añadir la pasta y alubias previamente cocidas y servir con queso vegano tipo parmesano.		

Jueves	Claras de huevo en salsa de tomate
Desayuno 	Ingredientes 1 pieza de Tomate 1 taza de Verdura mixta 1 pieza de Tortilla 1 cucharada sopera de Quesón 2 pieza de Papa Cambray 2 pieza de Claras de huevo 11/2 cucharada cafetera de Aceite Procedimiento 1. Lavar el tomate y ponerlo a licuar agregar especias (al gusto). 2. En un sartén aparte, cocinar las claras de huevo y agregar la salsa de tomate previamente licuada. 3. Poner a hervir las papas cambray. 4. Acompañar con verduras mixtas, quesón y papas cambray.

Jueves	Dip finas hierbas
Snack 1 	Ingredientes 2 piezas de Tostada de maíz horneada 3 cucharadas sopera de Quesón promedio 2 cucharadas cafetera de Queso crema Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas y acompañar con tostadas horneadas.

Jueves	Chile relleno de carne
Comida 	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 3/4 taza de Arroz 1 taza de Fruta 2 pieza de Chile poblano 150 gramos de Carne molida Procedimiento 1. Poner el chile en un comal, quemar la piel y pelarlo. 2. Guisar la carne molida con salsa roja casera. 3. Rellenar el chile con la carne molida y acompañar con arroz y aguacate. 4. Acompañar con fruta como postre.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla
- 1 1/2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 taza de Espinacas
- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 17.5 gramos de Queso Oaxaca rallado

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.
2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.
3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1 1 pieza de tortilla
- 1 2 pieza de Chile poblano
- 2 cucharada sopera de Crema ácida
- 1 30 gramos de queso panela

Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar los vegetales cortados en julianas.
2. Agregar la crema ácida y el queso panela.
3. Cocinar por 8 minutos más.
4. Servir con tortilla.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 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.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Toronja
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Toronja con almendras

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Pierna de pollo con piel cocida
- 10 piezas de Papa de cambray
- 1/4 de taza de Arroz cocido
- 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico
- 1 taza de Uva

Procedimiento

- 1) Precalentar el horno a 200 °C.
- 2) Cortar en piezas grandes los vegetales y las papas.
- 4) Colocar en un molde para hornear junto con la pierna de pollo y un poco de romero. Cocinar con un poco de agua por 30 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido.

Pierna de pollo con pimiento y arroz

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 cucharada cafetera de Cococa en polvo

Procedimiento

1. Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena).
2. Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.

Energy balls

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pimiento
- 1 cucharada de servir de Arroz integral
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Claras de huevo
- 15 gramos de Quinoa

Procedimiento

1. Lavar y cortar el vegetal.
2. Poner a cocer el arroz y la quinoa en agua.
3. Una vez listo en un sartén agregar el aceite, las claras y los demás ingredientes.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1/4 taza de Yogurt griego sin azúcar
- 1/3 taza de Avena
- 1/2 taza de Leche light o vegetal
- 1 taza de Fresas picadas
- 6 pieza de Almendras picadas

Procedimiento

1. Cocinar la avena con leche y agua, agregar el cacao.
2. Servir con fresas, yogurt y almendras.

Avena de chocolate con fresas

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto
- 1/3 taza de Zanahoria
- 1/2 taza de Pepino
- 1/2 taza de Jícama
- 1/2 taza de Mango
- 15 pieza de Totopos Susalia

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Botanita light

Sábado	Enchiladas suizas		
Comida			
	Ingredientes 1 salsa verde casera al gusto 1 1/3 de pieza de aguacate 1 1 cucharada sopera de crema light 3 piezas de tortilla de maíz 30 gramos de queso oaxaca light 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento - Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida. - Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite). - Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.		

Sábado	Elote preparado		
Snack 2			
	Ingredientes 1 cucharada cafetera de Crema ligera 1 1/2 pieza de Elote entero 30 gramos de Queso panela rallado Procedimiento - Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.		

Sábado	Sándwich de espinacas y queso de cabra		
Cena			
	Ingredientes - Espinaca cruda al gusto 1 cucharada sopera de Guacamole 1 pieza de Manzana 2 rebanada de pan integral (50 calorías) 2 cucharada sopera de queso de cabra suave Procedimiento - Mezclar las espinacas con el queso de cabra (cocinar en un sartén si se prefiere caliente). - Agregar el guacamole a la mezcla. - Formar un sándwich con el pan integral. - Postre: Una manzana .		

Domingo	Cereal con leche
Desayuno	
	Ingredientes 1 3/4 taza de Cereal Multibran Flakes 1 taza de Leche light 2 cucharada cafetera de almendra fileteada Procedimiento 1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Domingo	Edamames con ajonjolí
Snack 1	
	Ingredientes 1 1/2 tazas de edamames 1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí Procedimiento 1. Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos. 2. Escurrir. 3. Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.

Domingo	Milanesa de res encebollada
Comida	
	Ingredientes 1 1/2 taza de cebolla en julianas 2/3 de pieza de aguacate 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite 1 cucharada cafetera de aceite de canola 1 pieza de manzana 2 piezas tortilla de maíz 90 gramos de milanesa de res a la plancha Procedimiento 1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla. 2. Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas. 3. Postre: manzana picada.

Domingo

Snack 2



Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel

Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de miel
- 1 rebanada de Pan integral
- 1 1/2 piezas de fresa rebanada
- 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

Cena



Tostadas veganas

Ingredientes

- 35 gramos de Queso de soya
- 3/4 de taza de Lechuga
- 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- 3 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Untar frijoles a las tostadas y coronar con lechuga, guacamole y queso.