

Lunes	Muesli
Desayuno	
	Ingredientes 1 taza de Leche de soya 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas 1/4 de taza de Fruta picada Procedimiento - La noche anterior mezclar todos los ingredientes en un bowl o frasco con tapa, dejar reposar toda la noche. - Disfrutar fresco.

Lunes	Manzana con zanahoria y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 pieza de manzana roja 4 piezas de zanahoria mini (baby carrot) 7 piezas de almendras Procedimiento - Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Lunes	Brochetas de pollo
Comida	
	Ingredientes 1/2 taza de Cebolla blanca 1 taza de Pimiento fresco 1 pieza de Papa 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite 4 cucharada cafetera de Ajonjolí 8 piezas de Jitomate cereza 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento - Cortar y lavar lo vegetales (pimiento, cebolla). - Cortar el pollo en cubos, después ir agregándolos al palillo junto con los vegetales. - En un comal o a la parrilla poner a cocer las brochetas. - Cortar la papa en rodajas y ponerlas a cocer. - Una vez listo, poner las rodajas de papa y encima las brochetas, espolvorear el ajonjolí.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Fruta congelada
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

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

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Naranja
- 3 piezas de Espárragos
- 3 hojas Lechuga romana
- 3 pieza de Tortillas delgaditas
- 3 pieza de Claras de huevo
- 2 1/3 pieza de Guacamole

Procedimiento

- Lavar y cortar los espárragos.
- Poner a dorar los espárragos, y agregar las claras de huevo.
- Poner la hoja de lechuga como cama y agregar encima las claras de huevo con espárragos.
- Acompañar con Guacamole y tortillas.
- Postre: Naranja.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 pieza de Guayaba

Procedimiento

- Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén.
 - Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida.
- Postre: guayaba.

Martes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Yoghur con avena y nueces

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Lechuga
- 1 1/4 de pieza de Jitomate
- 1 3 piezas de Tortilla
- 1 90 gramos de Pechuga sin piel deshebrada
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.
2. Acompañar con ensalada y guacamole.

Tacos de pollo y ensalada fresca

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Papa cocida
- 1 20 gramos de Pierna de cerdo
- 1 1/4 de pieza de Huevo fresco
- 1 1 disparo de un segundo de Pam

Procedimiento

- 1) Cocer, pelar la papa y machacarla.
- 2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.
- 3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.

Tortitas de papa con pierna de cerdo

Martes

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

- Cocinar el huevo estilo estrellado en una sartén antiadherente y posteriormente dorar el jamón.
- Untar la tostada con frijoles y poner encima el huevo y jamón.
- Agregar los chicharos.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

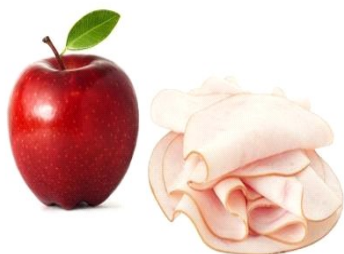
- 1/2 de taza de Uva
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 45 gramos de Molida de res
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de pieza de Jitomate

Procedimiento

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

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 3/4 de pieza de manzana
- 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

- Consumir frescos.

Miércoles	Pollo con calabaza y esquite
Comida	
	Ingredientes 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1/2 taza de Cebolla blanca 1 1/2 taza de Elote amarillo desgranado 1 pieza de Calabaza 1 pieza de Tortilla 1 cucharada cafetera de Aceite 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento 1. Lavar y cortar la calabaza y la cebolla (al gusto). 2. En un sartén agregar el aceite y acitronar la cebolla, después agregar el pollo, al final la calabaza y el elote. 3. Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate.

Miércoles	Durazno y almendras
Snack 2	
	Ingredientes 2 piezas de Durazno prisco 7 piezas de Almendra Procedimiento 1. Acompañar la fruta con almendras.

Miércoles	Cortadillo con papas
Cena	
	Ingredientes 1 pieza de Jitomate 1/2 de pieza de Papa picada 36 gramos de Milanese de res 1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías 2 1/2 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento 1. Picar la milanese y papa en cuadritos. 2. Agregar a un sartén la carne con papa. 3. Licuar el tomate, agregarlo al guiso y acompañar con tortilla y guacamole.

Jueves	Machacado con huevo y Agua de melón
Desayuno 	Ingredientes 1/4 de pieza de Jitomate bola 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1 pieza de Clara de huevo 1 pieza de Chile jalapeño 1 cucharada sopera de Machacado de res 1/2 de taza de Melón picado 5 disparos de un segundo Aceite en spray 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.

Jueves	Jícama, zanahoria y almendras
Snack 1 	Ingredientes 1/2 taza de jícama 1 taza de zanahoria 5 piezas almendras Procedimiento - Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere). - Acompañar con almendras.

Jueves	Tostadas de ceviche de pescado
Comida 	Ingredientes 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile) 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas 2/3 pieza de Aguacate hass 120 gramos de Filete de pescado cortado en cubos 3/4 taza de Jugo de limón Procedimiento - Cortar el pescado en cubos y dejar reposar como mínimo dos horas en el jugo de limón en el refrigerador. - Servir en tostadas con aguacate y acompañar con pico de gallo al gusto. - Servir en tostadas con aguacate.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 2 piezas de Naranja
- 7 piezas de Almendra

Procedimiento

- Acompañar la fruta con almendras.

Naranjas y almendras

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 taza de leche vegetal o leche light
- 1 cucharada cafetera de Miel de abeja
- 9 piezas medianas Fresas
- 12 pieza de Almendras

Procedimiento

- Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.
- Acompañar con las almendras.

Licudo de fresa con almendras

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 2 piezas de Tostada de nopal horneada
- 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

- Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción.
- Acompañar con frijoles y aguacate.

Claras de huevo en salsa

Viernes

Snack 1



Ingredientes

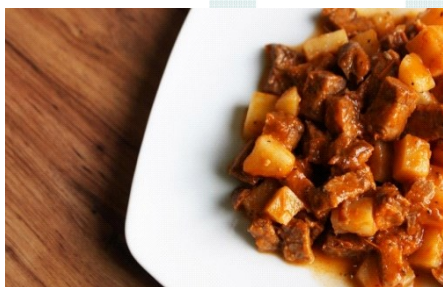
- | 2 piezas de Durazno prisco
- | 7 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Viernes

Comida



Ingredientes

- | 1/2 de pieza de Jitomate bola
- | 100 gramos de Papa cocida
- | 70 gramos de Arroz cocido
- | 90 gramos de Carne de res (promedio)
- | 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.
2. Cocinar en un sartén con aceite la carne, agregar el jitomate licuado y dejar reducir.
3. Añadir la papa previamente cocida.
4. Servir con 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.

Viernes

Cena



Omelette con champiñones

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Champiñones rebanados
- 1 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.

Sábado

Desayuno



Revueltos de huevo y tomate

Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 3 piezas de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.
3. Acompañar con tortillas y naranja.

Sábado

Snack 1



Camote con queso

Ingredientes

- 53 gramos de Camote cocido
- 4 cucharadas cafetera 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

Comida



Zucchini en salsa de aguacate

Ingredientes

- ▮ jugo de limón al gusto
- ▮ albahaca fresca al gusto
- ▮ 1/3 de taza de soja cocida
- ▮ 2/3 pieza de Aguacate mediano
- ▮ 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- ▮ 3 piezas de calabacita alargada
- ▮ 12 piezas de Tomate cherry

Procedimiento

1. Preparar la calabacita en forma de pasta, cocer y reservar.
2. Licuar el aguacate con el aceite de oliva hasta obtener una consistencia cremosa.
3. En un bowl, mezclar los ingredientes y agregar jugo de limón y albahaca al gusto.

Sábado

Snack 2



Berry smoothie bowl

Ingredientes

- ▮ 38 gramos de Yogurt sin lácteos
- ▮ 30 gramos de Blueberries congeladas
- ▮ 1 cucharada cafetera de Semilla de hemp

Procedimiento

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

Sábado

Cena



Chilaquiles light

Ingredientes

- ▮ 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- ▮ 3 tazas de Totopos horneados Susalia
- ▮ 1 pieza de Jitomate
- ▮ 1 cucharada de servir de Frijol molido
- ▮ 30 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Colocar en un sartén los totopos.
2. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.
3. Integrar el pollo desmenuzado.
4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 cucharada sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas
- 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Domingo

Comida



Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada

Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 taza de ensalada mixta de verduras
- 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido
- 1 cucharada de servir de frijoles
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 taza de melón picado
- 90 gramos de milanesa de pollo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.
2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada y aguacate.
3. Postre: melón picado.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- ▮ 2/3 de taza de Leche de coco sin azúcar Silk
- ▮ 40 gramos de Piña picada
- ▮ 1 cucharada cafetera de Crema de coco natural
- ▮ 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).

Domingo

Cena



Ingredientes

- ▮ 1/4 de pieza de Jitomate bola
- ▮ 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- ▮ 1 cucharada de servir de Frijol molido
- ▮ 2 piezas de Tostada de nopal horneada
- ▮ 2 piezas de Clara de huevo

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.