

Lunes	Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca
Desayuno	
	Ingredientes 1/4 taza de cebolla picada 1/3 de pieza de aguacate 1 taza de espinacas 1 rebanada de pan integral 1 cucharada de servir de frijol molido 2 piezas de claras de huevo 15 gramos de queso oaxaca light Procedimiento - En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo. - Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso Oaxaca light. - Servir con aguacate y pan integral.

Lunes	Pay de limón
Snack 1	
	Ingredientes - Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto 5 piezas de Galletas María 6 cucharada sopera de Requesón Procedimiento - Licuar el requesón con jugo de limón al gusto. - Stevia y un chorrito de vainilla. - En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas. - Congelar mínimo por 30 minutos.

Lunes	Rib eye con puré de papa y zanahoria
Comida	
	Ingredientes 100 gramos de Rib eye sin grasa 3/4 de pieza de Papa cocida 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda 1 cucharada cafetera de Aceite 2 tazas de Uva Procedimiento - Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más. - Cocer las papas y prepararlas como puré. - Saltear zanahoria con un poco de aceite. Postre: Uvas.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Crema ligera
- 1 1/2 pieza de Elote entero
- 40 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

Elote preparado

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Champiñones rebanados
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Jitomate guaje
- 1 pieza de huevo entero
- 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.

Omelette con champiñones

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Leche de soya
- 2 cucharadas cafetera de Harina de trigo
- 1 rebanada de Pan integral
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 cucharada sopera de Nuez picada

Procedimiento

1. Mezclar la harina, 1/4 T de leche de soya, endulzante sin calorías de tu preferencia, vainilla, canela y sal en un bowl y mezclar o licuar hasta que queden combinados.
2. Remojar el pan vegano en la mezcla por los dos lados por 30 segundos.
3. Calentar un sartén con aceite y cocinar a fuego medio- alto hasta que quede dorado.
4. Servir con nuez picada, jarabe de maple sin azúcar (opcional) y 3/4 T de leche de soya (agregar café opcional).

French toast y latte vegano

Martes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 2 1/2 de cucharada sopera de Crema
- 161 gramos de Espagueti integral cocido
- 105 gramos de Milanese de res
- 1 1/2 de pieza de Chile poblano
- 1/4 de taza de Leche Lala Light
- 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla

Procedimiento

- 1) Preparar la milanese a la plancha.
- 2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).
- 3) Acompañar con verduras.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1/2 taza de Jícama
- 1/2 taza de Zanahoria
- 1 taza de Pepino
- 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 Café soluble y cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 1/3 taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 pieza de Plátano congelado
- 1 taza de Leche light o vegetal
- 8 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes, agregar hielo al gusto.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Espinaca
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- 25 gramos de Queso panela
- 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca.
2. Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 2 cucharadas 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.

Miércoles

Comida



Ceviche de pescado con mango

Ingredientes

- 1 sal de mar al gusto
- 1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro)
- 3/4 de taza de jugo de limón
- 1 pieza de Mango de manila
- 1 cucharada sopera de guacamole
- 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 4 piezas de Tostadas de maíz horneadas
- 160 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Cortar el filete de pescado y el mango en cubos y colocar dentro del jugo de limón por al menos 2 horas.
2. Agregar las verduras, aceite de oliva y sazonar con sal de mar.
3. Servir en tostadas con guacamole.

Miércoles

Snack 2



Chocolate, galletas marías con queso crema

Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 taza de leche light
- 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
- 3 piezas de Galletas marías

Procedimiento

1. Mezclar la leche con el cacao.
2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

Miércoles

Cena



Burritos de huevo y champiñones

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Champiñones
- 3/4 taza de Fruta picada
- 1 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 2 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar las claras revueltas con los champiñones y jitomate.
2. Servir con las tortillas y enrollar los taquitos.
3. Acompañar con aguacate y fruta como postre.

Jueves	Toast de espinaca	
Desayuno		
	Ingredientes 1 pieza de Huevo 1 pieza de Clara de huevo 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías) 3 tazas de Espinaca cruda picada 1 pieza de Jitomate bola 1/3 de pieza de Aguacate mediano Procedimiento - Cortar la espinaca en pedacitos. - Integrar en un plato el huevo, la clara, las espinacas, condimentar al gusto y revolver. - Remojar el pan en la mezcla. - Colocar en un sartén y cocinar. Servir con rebanadas de jitomate y aguacate.	

Jueves	Plátano con yogurt griego	
Snack 1		
	Ingredientes 1/4 de pieza de Plátano 1 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.	

Jueves	Poke bowl	
Comida		
	Ingredientes 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado 1 taza de Arroz cocido 120 gramos de Atún fresco 2 cucharadas sopera de Queso crema 2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento - Cocer el atún con el método saludable de tu preferencia. - Montar en un bowl con todos los ingredientes.	

Jueves

Snack 2



Garbanzos rostizados

Ingredientes

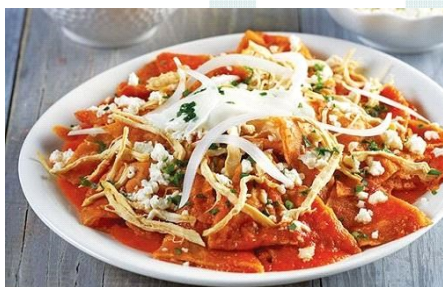
- 1 Ajo y paprika en polvo al gusto
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 80 gramos de Garbanzo cocido

Procedimiento

1. Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva.
2. Hornear a 170 °C por 25 minutos.
3. Retirar del horno y agregar los condimentos.
4. Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.

Jueves

Cena



Chilaquiles light

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1 3 tazas de Totopos horneados Susalia
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 1 taza de Espinaca cruda picada

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 y espinacas.
4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.

Viernes

Desayuno



Rajas con crema light

Ingredientes

- 1 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1 1 pieza de tortilla
- 1 2 pieza de Chile poblano
- 1 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

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de plátano machacado
- 1 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
2. Untar sobre el rice cake.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1 taza de Verduras
- 1 120 gramos de Molida de res
- 1 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 1 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 3 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

1. Preparar la carne molida con las verduras y la papa
2. Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de avena
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 1/2 de taza de Café negro
- 1 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).
2. Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.
3. Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Espinacas
- 1 pieza de Tomate
- 2 cucharada cafetera de ajonjolí
- 3 pieza de Tostadas Horneadas
- 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el pollo.
2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.
3. Desmenuzar el pollo previamente cocido.
4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate y encima el pollo desmenuzado con el ajonjolí.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- Cacao sin azúcar, canela, vainilla al gusto
- 1/3 taza de Hojuelas de avena
- 1/2 pieza de Plátano
- 3/4 taza de Leche light o almendras sin azúcar
- 11 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Poner en un sartén antiadherente las hojuelas de avena y dejar que tuesten un poco.
2. Agregar las almendras picadas, cocoa, vainilla y canela al gusto.
3. Revolver bien.
4. Dejar enfriar y acompañar con leche y plátano.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1/4 de taza de Leche de soya
- 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 2 cucharadas cafetera de Semilla de chía
- 1/4 de taza de Café negro
- 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un jar una noche antes de su consumo (agregar sustituto de azúcar y vainilla*opcional).
2. Dejar reposar en refrigeración.
3. A la mañana siguiente cubrir con una capa de cacao en polvo.

Sábado

Comida



Chile relleno de carne

Ingredientes

- 1 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.

Sábado

Snack 2



Pan con crema de almendras y cacao

Ingredientes

- cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao), al gusto
- 1 rebanada de Pan integral
- 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)

Procedimiento

1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.
2. Untar sobre el pan tostado.

Sábado

Cena



Ensalada de aguacate con atún

Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 5 piezas de Galletas Habaneras
- 35 gramos de Atún fresco

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con galletas habaneras.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Espinacas
- 2 rebanada de Pan integral
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 25 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.
3. Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.
4. Poner por encima el aguacate, jitomate y sazonar con pimienta al gusto.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 1 taza de Mango
- 12 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar el mango con agua y congelar en un molde.
2. Servir con Tajín y acompañar con almendras.

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 2/3 taza de Espagueti
- 1 2/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Calabacita
- 1 1 pieza de Pimiento morrón
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 240 gramos de Camarones

Procedimiento

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

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 Cacao sin azúcar al gusto
- 1 1/2 pieza de Plátano congelado
- 1 50 gramos de Yogur griego sin azúcar

Procedimiento

1. Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.

Helado de chocolate

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 cocoa sin azúcar al gusto
- 1 1/2 taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 4 piezas de fresas
- 1 15 piezas de Almendras

Procedimiento

1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt, cocoa y un chorrito de agua.
2. Dejar reposar en el refrigerador.
3. Por la mañana, agregar almendras y la fruta fresca antes de servir.

Overnight oats con chocolate