

Lunes	Mezcla de frutas con yogurt y almendras
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de fruta picada1 6 piezas de Almendras1 150 gramos de Yogurt griego <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.

Lunes	Mason jar - Smoothie de fresa y sandía
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 Jugo de limón al gusto1 1/4 taza de Fresas1 1/4 taza de Sandía1 1 cucharada sopera de Chía1 2 pieza de Espinacas <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes con hielo y agua al gusto.

Lunes	Sopa de tortilla
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 Chipotle sin azúcar al gusto1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Chayote1 1 cucharada sopera de Crema ácida1 2 pieza de Jitomate1 6 pieza de Tostadas de nopal1 150 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Licuar los jitomates con suficiente agua y especias al gusto.2. Hervir en una olla.3. Agregar el chayote y pollo desmenuzado al caldo.4. Trozar las tostadas y agregar a la sopa junto con crema, aguacate y chipotle al gusto.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 1 cucharada sopera de Granola baja en grasa
- 1 5 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes con hielo y agua al gusto.

Mason jar - Smoothie Almond joy

Lunes

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.

Sopa Minestrone

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 Salsa verde casera al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Claras de huevo
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar el huevo y agregar la salsa verde.
2. Acompañar con tortillas, frijoles y aguacate.

Huevo en salsa verde

Martes

Snack 1



Helado de chocolate

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Comida



Pasta cremosa

Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Pasta cocida
- 77 gramos de Queso mozzarella
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1/2 de taza de Puré de tomate enlatado

Procedimiento

- Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.
- Incorporar en un sartén la pasta, puré de tomate, aceite de oliva y queso tipo mozzarella vegano; cocinar hasta gratinar y servir.

Martes

Snack 2



Mangonadas

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Espinacas con queso

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Verduras (Cebolla, chile)
- 1 2 taza de Espinacas
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Cocinar las verduras en un sartén, agregar las espinacas y el queso.
2. Dejar que se gratine.
3. Acompañar con tortillas y aguacate.

Miércoles

Quesadillas griegas

Desayuno



Ingredientes

- 1 Especias italianas al gusto
- 1 1/2 pieza de Ajo picado
- 1 1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas
- 1 1 taza de Espinacas crudas
- 1 1 cucharada sopera de Yogurt griego
- 1 1 1/2 piezas de Tortilla de harina integral
- 1 22.5 gramos de Queso mozzarella light

Procedimiento

1. En un sartén de teflón cocinar el ajo con las espinacas y el tomate.
2. Una vez que estén cocidos los vegetales agregar el queso mozzarella.
3. Formar las quesadillas y cortar por la mitad.
4. Servir acompañadas de un dip natural de yogurt griego con especias.

Miércoles

Mini pizzas de frutas

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta Picada
- 1 4 piezas de Galletas Marías
- 1 4 Piezas de Almendras
- 1 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación).
2. Kiwi, Blue Berry) Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.
3. Acompañar con almendras.

Miércoles	Pozole vegano	
<p data-bbox="289 302 396 333">Comida</p> 	<p data-bbox="592 277 708 300">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 312 878 338">1 orégano y sal al gusto <li data-bbox="634 386 854 434">2/3 de taza de soya cocida <li data-bbox="634 468 862 516">1 pieza de diente de ajo <li data-bbox="634 550 862 598">1 cucharada sopera de aceite de oliva <p data-bbox="592 632 727 655">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 655 1487 703">1. En un sartén colocar el aceite de oliva con la cebolla, chile ancho, ajo y puré de tomate, cocinar por 5 minutos y pasar a la licuadora con un poco de agua. <li data-bbox="592 703 1515 728">2. En una olla agregar el maíz pozolero, los champiñones, la soya y la mezcla de la licuadora. <li data-bbox="592 728 1414 753">3. Dejar que los ingredientes se integren y condimentar con sal y orégano al gusto. <li data-bbox="592 753 1484 779">4. Servir acompañado de lechuga, cebolla, rábano picado, jugo de limón al gusto y tortilla. 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="943 302 1230 350">1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado <li data-bbox="943 396 1187 422">1 taza de cebolla picada <li data-bbox="943 468 1224 516">1 taza de lechuga, cebolla y rábano picado <li data-bbox="943 550 1214 598">1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados <li data-bbox="1284 302 1503 350">1/2 de taza de puré de tomate <li data-bbox="1284 386 1463 434">1 pieza de chile ancho <li data-bbox="1284 468 1507 516">1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías

Miércoles	Pay de limón	
<p data-bbox="289 879 396 911">Snack 2</p> 	<p data-bbox="592 875 708 898">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 1003 959 1052">1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto <p data-bbox="592 1085 727 1108">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 1108 1073 1134">1. Licuar el requeson con jugo de limón al gusto. <li data-bbox="592 1134 922 1159">2. Stevia y un chorrito de vainilla. <li data-bbox="592 1159 1463 1207">3. En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas. <li data-bbox="592 1207 948 1232">4. Congelar mínimo por 30 minutos. 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1050 1003 1219 1047">5 pieza de Galletas María <li data-bbox="1279 1003 1507 1052">6 cucharada sopera de Requesón

Miércoles	Toast de champiñón con queso vegano	
<p data-bbox="306 1430 378 1461">Cena</p> 	<p data-bbox="592 1425 708 1449">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 1549 943 1575">2 rebanadas de Pan tostado <li data-bbox="634 1619 959 1667">1 cucharada sopera de Queso vegano untable <p data-bbox="592 1701 727 1724">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 1724 1247 1749">1) En un sartén a fuego medio saltear los champiñones con el ajo. <li data-bbox="592 1749 1468 1797">2) Untar el queso sobre el pan tostado y colocar encima el champiñón preparado y unas hojitas de tomillo. 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1050 1535 1292 1583">3 tazas de Champiñón crudo entero <li data-bbox="1050 1619 1317 1667">1 cucharada cafetera de Aceite <li data-bbox="1386 1535 1516 1583">1 pieza de Ajo

Jueves	Waffles light
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 taza de Hojuelas de avena1 1/2 pieza de Plátano maduro2 pieza de Clara de huevo16 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar todos los ingredientes, condimentar al gusto con vainilla y canela.Dejar reposar la mezcla mientras la wafflera se calienta.Verter la mezcla en la wafflera y esperar a que se cocine.Opcional, acompañar con miel de maple sin azúcar.

Jueves	Piña colada
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Leche de coco sin azúcar Silk50 gramos de Piña picada2 cucharadas cafetera de Crema de coco natural1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).

Jueves	Poke bowl
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado1 taza de Arroz cocido120 gramos de Atún fresco2 cucharadas sopera de Queso crema2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer el atún con el método saludable de tu preferencia.Montar en un bowl con todos los ingredientes.

Jueves

Helado de fruta natural

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta congelada
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

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

Jueves

Omelet a la mexicana

Cena



Ingredientes

- 1/2 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros
- 1 1/2 rebanadas de pan integral
- 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 3 piezas de claras de huevo

Procedimiento

- En un sartén, colocar el aceite.
- Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.
- Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.

Viernes

Muffins de huevo y fruta con granola

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1/2 de taza de Fruta picada
- 2 cucharadas sopera de Granola 0% Azúcar
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 rebanada de Pechuga de pavo

Procedimiento

- En un bowl mezclar el huevo con la pechuga de pavo picada y la espinaca.
- Rociar un molde para cupcakes con aceite en spray.
- Verter la mezcla de huevo en el molde.
- Cocinar en el horno o air fryer a 350 °F o 180 ° C por 15 min aprox. o hasta que estén dorados.
- Acompañar con fruta permitida y granola.

Viernes

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).

Crema de brócoli

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla blanca
- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Calabaza
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 1 taza de Elote amarillo desgranado
- 1 2 pieza de Tortilla
- 1 90 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, tomate y al final la calabaza y el elote.
3. Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate.

Pollo con calabaza y esquite

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Arándanos secos
- 1 1/2 cucharada de servir de Chía
- 1 1/2 taza de Amaranto
- 1 90 gramos de Yogurt light

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Mason jar - Licuado de blueberries

Viernes

Avena con plátano y canela

Cena



Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 5 piezas de Nuez

Procedimiento

1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.
2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.
3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Sábado

Hotcakes de avena

Desayuno



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Avena en hojuelas
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 1 15 gramos de Carne molida de pavo

Procedimiento

- 1) Licuar las hojuelas de avena y reservar.
- 2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.
- 4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcacke por ambos lados.
- 5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Sábado

Paleta de yogurth con granola

Snack 1



Ingredientes

- 1 Canela molida y vainilla al gusto
- 1 1/2 taza de Leche de almendra
- 1 1 cucharada cafetera de Granola
- 1 5 piezas de Almendra triturada
- 1 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.
2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Sábado	Milanesa de res con espagueti
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Mezcla de verduras1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema1 161 gramos de Espagueti integral cocido1 105 gramos de Milanesa de res1 1 1/2 de pieza de Chile poblano1 1/4 de taza de Leche Lala Light1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Preparar la milanesa a la plancha.2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).3) Acompañar con verduras.

Sábado	Papitas cambray con queso panela
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla1 6 piezas de Papa cambray1 30 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.2. Una ves listas agregar mantequilla y queso panela.

Sábado	Muesli chocolatoso
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Cacao sin azúcar, canela, vainilla al gusto1 1/3 taza de Hojuelas de avena1 1/2 pieza de Plátano1 3/4 taza de Leche light o almendras sin azúcar1 11 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Domingo	Omelette de papa						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 338 711 359">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 363 906 411">1 1 pieza de Huevo entero fresco</td><td data-bbox="938 363 1170 411">1 2 piezas de Clara de huevo</td><td data-bbox="1203 363 1520 411">1 3/4 de pieza de Papa cocida</td></tr><tr><td data-bbox="630 443 906 491">1 1/4 de pieza de Jitomate bola</td><td data-bbox="938 443 1154 491">1 1/2 de taza de Uva</td><td data-bbox="1203 443 1503 491">1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite</td></tr></table> <p data-bbox="597 527 727 548">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 552 1287 573">2. Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.<li data-bbox="597 577 1433 598">3. Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.<li data-bbox="597 602 1458 623">4. Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.<li data-bbox="597 627 930 648">5. Servir acompañado de jitomate. <p data-bbox="597 653 727 674">Postre: Uvas.</p>	1 1 pieza de Huevo entero fresco	1 2 piezas de Clara de huevo	1 3/4 de pieza de Papa cocida	1 1/4 de pieza de Jitomate bola	1 1/2 de taza de Uva	1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
1 1 pieza de Huevo entero fresco	1 2 piezas de Clara de huevo	1 3/4 de pieza de Papa cocida					
1 1/4 de pieza de Jitomate bola	1 1/2 de taza de Uva	1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite					

Domingo	Pudín de chíá con fruta		
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 968 711 989">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 993 881 1014">1 1 taza de Fruta picada</td><td data-bbox="1052 993 1360 1014">1 1 cucharada sopera de Chíá</td></tr></table> <p data-bbox="597 1052 727 1073">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1077 1003 1098">1. Hidratar las semillas de chíá con agua.<li data-bbox="597 1102 849 1123">2. Servir con fruta picada.<li data-bbox="597 1127 1101 1148">3. * Recuerda tomar suficiente agua durante el día.	1 1 taza de Fruta picada	1 1 cucharada sopera de Chíá
1 1 taza de Fruta picada	1 1 cucharada sopera de Chíá		

Domingo	Tacos de lenteja						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1480 711 1501">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 1505 898 1554">1 2 1/2 cucharada sopera de Crema</td><td data-bbox="938 1505 1222 1554">1 3 cucharada de servir de Lentejas</td><td data-bbox="1263 1505 1498 1554">1 3 piezas de Tortillas delgaditas</td></tr><tr><td data-bbox="630 1585 873 1633">1 70 gramos de Queso panela</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1669 727 1690">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1694 1117 1715">1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.<li data-bbox="597 1719 1344 1740">2. Una ves lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.	1 2 1/2 cucharada sopera de Crema	1 3 cucharada de servir de Lentejas	1 3 piezas de Tortillas delgaditas	1 70 gramos de Queso panela		
1 2 1/2 cucharada sopera de Crema	1 3 cucharada de servir de Lentejas	1 3 piezas de Tortillas delgaditas					
1 70 gramos de Queso panela							

Domingo

Snack 2



Helado de chocolate

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.

Domingo

Cena



Huarache de nopal con frijoles

Ingredientes

- 1 1 1/2 cucharada de servir de Frijoles
- 1 1 1/2 cucharada sopera de crema
- 1 2 piezas de Nopal
- 1 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Asar los Nopales en comal.
2. Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.