

Lunes	Claras de huevo con pimiento
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 cucharada cafetera de Aceite1 taza de Pimiento verde1 pieza de Tomate1 pieza de Pan Tostado2 pieza de Claras de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el pimiento y el tomate (al gusto) En un sartén poner los vegetales previamente cortados, agregando la Cucharadita de aceite Agregar las claras de Huevo, tapar y dejarlo cocer.Una ves preparado, acompañar con el pan tostado y aguacate.

Lunes	Melón con queso cottage y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de taza de Melón2 cucharada sopera de Queso cottage5 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes.

Lunes	Filete de pescado en salsa de tomate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate hass1 taza de mezcla de verduras1 pieza de jitomate bola (para salsa)1 cucharada de servir de arroz integral1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite)1 cucharada cafetera de mantequilla2 piezas de tostadas de maíz horneadas120 gramos de filete de pescado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar el tomate para la salsa y hervir.Una vez que la salsa este un poco espesa, agregar el filete de pescado con las verduras, la mantequilla y cocinar por 20 minutos a fuego medio.Servir en tostadas de maíz con aguacate.Acompañar con frijoles y arroz.

Lunes

Snack 2



Canapés de manzana con queso cottage

Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de manzana
- 1 1 cucharada cafetera de coco rallado
- 1 3 cucharadas soperas queso cottage

Procedimiento

1. Lavar la manzana y cortar en laminas.
2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.
3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

Lunes

Cena



Avena pay de manzana

Ingredientes

- 1 Canela y vainilla al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Manzana verde
- 1 7 pieza de Mitades de corazón de nuez
- 1 50 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.
3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.

Martes

Desayuno



Taquitos de queso panela y champiñón

Ingredientes

- 1 Salsa casera sin aceite al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1 1/2 taza de Champiñones picados
- 1 2 pieza de Tortillas de maíz
- 1 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar en un sartén antiadherente las verduras picadas.
2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.
3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.

Martes

Coctel de frutas y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 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.

Martes

Tacos de lenteja

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Crema
- 2 cucharada de servir de Lentejas
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 45 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.
2. Una ves lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

Martes

Tiramisú overnight oats

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 de taza de Leche de soya
- 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- 1 cucharada 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.

Martes	Sincronizadas
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Espinacas1 pieza de Jitomate guaje1 cucharada sopera de guacamole2 rebanadas de Jamón de pavo4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)12 gramos de queso oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas.Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas).Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.

Miércoles	Molletes con huevo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1 pieza de Pan integral1 cucharada de servir de Frijoles molidos2 piezas de Clara de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar las claras como huevo revuelto.Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).Por último, poner por encima el aguacate en rebanadas.

Miércoles	Yogurt con manzana y crema de cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 pieza de Manzana verde golden1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete2 1/2 cucharadas soperas de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Miércoles	Tostadas de picadillo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate mediano1 pieza de Jitomate guaje1/3 de taza de Frijol molido3 piezas de Tostadas de nopal horneadas1 taza de Lechuga1/2 de cucharada sopera de Crema60 gramos de Molida de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.Servir con aguacate y crema.

Miércoles	Mug Cake Frutos Rojos
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">27 gramos de Blueberries1/4 de taza de Avena en hojuelas1 pieza de Clara de huevo1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Muele la avena para formar harina.En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, blueberries, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.Agregar de topping crema de cacahuete.

Miércoles	Overnight oats con chocolate
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">cocoa sin azúcar al gusto1/4 de taza de Hojuelas de avena1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa4 piezas de fresas8 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt, cocoa y un chorrito de agua.Dejar reposar en el refrigerador.Por la mañana, agregar almendras y la fruta fresca antes de servir.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1 1/4 de taza de salsa casera
- 1 3 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías
- 1 45 gramos de Carne para deshebrar

Procedimiento

1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.
2. Preparar los taquitos con las tortillas.
3. Acompañar con salsa casera sin aceite.

Taquitos de deshebrada

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1 38 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 35 gramos de Mamey
- 1 7 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Licuar el mamey con el yoghurt hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Distribuye cacahuates en la base de tu vaso o bowl, agrega la mezcla de mamey y yoghurt, maple sugar free* (opcional) y añade ralladura de naranja* encima (opcional).

Copa de mamey con yoghur y cacahuete

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 1 pieza de Tostada de maíz horneada
- 1 3 taza de Lechuga
- 1 1/2 de cucharada sopera de Aderezo tipo cesar
- 1 100 gramos de Filete de pescado
- 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano

Procedimiento

1. cocinar el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Pescado con ensalada y arroz

Jueves

Parfait de piña

Snack 2



Ingredientes

- 1 21 gramos de Piña picada
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 1 1 cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Picar la piña.
2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).

Jueves

Huevos motuleños

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Nopales con claras

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Nopal cocido
- 1 1 pieza de clara de huevo
- 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 1 piezas de tortilla de maíz
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de canola

Procedimiento

1. Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.
2. En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.
3. Servir acompañados de frijoles y tortilla.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 tazas de yogurt griego
- 5 piezas de Almendras
- 8 piezas de Fresas medianas

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.
3. Acompañar con almendras.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1/2 de taza de Arroz salvaje cocido
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado
- 2 cucharadas soperas de Crema ácida
- 112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

1. Cortar el pollo en cubos y cocinarlo.
2. Agregar la crema y champiñones.
3. Acompañar con arroz salvaje.

Pollo con champiñones y arroz

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1/2 taza de fresa picada
- 1/2 cucharada cafetera de nuez picada
- 2 cucharadas soperas de yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Fresas con yogurt griego y nuez

Viernes

Quesadillas con frijoles

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sábado

Machacado con huevo y Agua de melón

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 pieza de Chile jalapeño
- 1/2 de taza de Melón picado
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 cucharada sopera de Machacado de res
- 5 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Clara de huevo

Procedimiento

1. Rociar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el machacado y "dorar".
3. Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo.
4. Acompañar con tortilla y agua de melón.

Sábado

Fruta con requesón

Snack 1



Ingredientes

- 3/4 de taza de Fruta picada
- 27 gramos de Requesón promedio
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Sábado	Tostadas con pollo y frijoles
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Cebolla picada1 2/3 de pieza de Aguacate hass1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 1 taza de Lechuga picada1 1 pieza de Manzana1 2 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas1 20 gramos de Queso panela1 90 gramos de Pechuga de pollo deshebrada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.3. Postre: manzana.

Sábado	Durazno y almendras
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Durazno prisco1 7 piezas de Almendra Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar la fruta con almendras.

Sábado	Tacos de requeson
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de Aguacate hass1 1/2 pieza de Jitomate1 1 cucharada de servir de Frijol molido1 2 cucharadas sopera de Requesón promedio1 3 piezas de Tortilla de nopal Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón.2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.3. Acompañar con frijol molido.

Domingo	Entomatadas de queso	
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 325 711 346">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 363 813 415"> 1/3 de pieza de aguacate <li data-bbox="634 457 865 531"> 40 gramos de queso panela o queso fresco <p data-bbox="597 562 727 583">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 588 1105 609">1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes. <li data-bbox="597 613 1127 634">2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate. <li data-bbox="597 638 1148 659">3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado. <li data-bbox="597 663 881 684">4. Acompañar con aguacate. 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="906 352 1235 426"> 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite) <li data-bbox="1300 352 1523 426"> 3 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías

Domingo	Manzana con requesón y nuez de la india	
<p data-bbox="285 829 399 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 982 711 1003">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 1008 813 1060"> 3/4 de pieza de Manzana verde <p data-bbox="597 1087 727 1108">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1113 1148 1134">1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras. 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="906 1008 1190 1060"> 2 cucharadas soperas de Requesón <li data-bbox="1227 1008 1479 1060"> 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Domingo	Pozole vegano	
<p data-bbox="289 1430 396 1461">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1381 711 1402">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 1430 881 1461"> orégano y sal al gusto <li data-bbox="634 1514 857 1566"> 1/3 de taza de soya cocida <li data-bbox="634 1608 881 1640"> 1 pieza de chile ancho <li data-bbox="634 1682 865 1755"> 1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados <p data-bbox="597 1787 727 1808">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1812 1487 1864">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="597 1869 1515 1890">2. En una olla agregar el maíz pozolero, los champiñones, la soya y la mezcla de la licuadora. <li data-bbox="597 1894 1417 1915">3. Dejar que los ingredientes se integren y condimentar con sal y orégano al gusto. <li data-bbox="597 1919 1487 1940">4. Servir acompañado de lechuga, cebolla, rábano picado, jugo de limón al gusto y tortilla. 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="906 1419 1174 1472"> 1/4 de taza de puré de tomate <li data-bbox="906 1514 1166 1566"> 1/2 taza de cebolla picada <li data-bbox="906 1608 1182 1640"> 1 pieza de diente de ajo <li data-bbox="906 1682 1190 1755"> 2 cucharada cafetera de aceite de oliva <li data-bbox="1227 1409 1471 1482"> 1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado <li data-bbox="1227 1514 1498 1566"> 1/2 taza de lechuga, cebolla y rábano picado <li data-bbox="1227 1598 1515 1650"> 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías

Domingo

Pan con mermelada y queso cottage

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- | 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- | 2 cucharadas soperas Queso cottage
- | 4 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
2. Acompañar con almendras.

Domingo

Cereal con leche

Cena



Ingredientes

- | 3/4 taza de Cereal Multibran Flakes
- | 1 taza de Leche light
- | 1 cucharada cafetera de almendra fileteada

Procedimiento

1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.