

Lunes	Huevo en salsa verde
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Salsa verde casera al gusto1 1/3 pieza de Aguacate1 1 taza de Fruta picada3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas1 8 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar el huevo y agregar la salsa verde.2. Acompañar con tortillas, frijoles y aguacate.3. Comer fruta y almendras como postre.
	<ul style="list-style-type: none">1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 4 pieza de Claras de huevo

Lunes	Yogurt bebible con almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de manzana1 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)1 5 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Consumir el yogurt bien refrigerado, acompañar con almendras y manzana.

Lunes	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 1 1/3 de taza de Espagueti integral cocido1 135 gramos de Milanesa de res1 1 1/2 de pieza de Chile poblano1 1/4 de taza de Leche Lala Light1 1 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.

Lunes	Gotas de yogurt y fresa
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de yogurt griego8 piezas de Fresas medianas9 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y desinfectar las fresas.Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.Acompañar con almendras.

Lunes	Licudo de fresa con almendras
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada cafetera de Miel de abeja2 tazas de leche vegetal o leche light6 pieza de Almendras7 mitades Nuez9 piezas medianas Fresas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.Acompañar con las almendras y las nueces.

Martes	Entomatadas de queso
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías80 gramos de queso panela o queso fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.Acompañar con aguacate.

Martes

Fruta con requesón

Snack 1



Ingredientes

- | 1 1/4 de taza de Fruta picada
- | 36 gramos de Requesón promedio
- | 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Martes

"Volcanes" de verdura

Comida



Ingredientes

- | 3 piezas de Tortilla de maíz
- | 105 gramos de Queso de soya
- | 1/3 de pieza de Aguacate hass
- | 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- | 1/2 de taza de Salsa de chile
- | 68 gramos de Papa cocida

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en el comal hasta que queden tostadas.
2. Añadir queso vegano y gratinar.
3. Coronar con las verduras de tu preferencia.
4. Acompañar con aguacate, salsa y papa.

Martes

Energy balls

Snack 2



Ingredientes

- | 1/4 de taza 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.

Martes

Cena



Sándwich de huevo

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate bola
- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo
- 2 rebanadas de Pan integral

Procedimiento

1. Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.
2. Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.
3. Postre: manzana picada.

Miércoles

Desayuno



Champiñones a la mexicana

Ingredientes

- 1 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado
- 1 40 gramos de Queso panela
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 2 piezas de Galletas de maíz horneadas sin grasa (salmas)
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Dorar los vegetales (jitomate, cebolla, etc.), agregar los champiñones. Opcional: Agregar chile serrano.
2. Acompañar con frijoles, queso y aguacate.

Miércoles

Snack 1



Nopal asado relleno de queso panela

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 2 pieza de Nopal
- 3 cucharada cafetera de Crema lighth
- 3 pieza de Tortillas delgaditas
- 90 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenas con queso panela y tomate.
2. Agregar crema y acompañar con tortillas.

Miércoles	Espagueti a la boloñesa	
Comida		
		
Ingredientes		
1 Salsa casera (Jitomate, ajo y orégano) al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Zanahoria
1 1 taza de Espagueti	1 1 cucharada sopera de Crema ácida	1 1 taza de Pepino
1 1 pieza de Jitomate	1 3 taza de Lechuga	1 165 gramos de Carne molida de res
Procedimiento		
1. Preparar la carne molida con salsa casera de jitomate y servir sobre el espagueti. 2. Agregar crema. 3. Acompañar con ensalada de lechuga con vegetales.		

Miércoles	Nopal asado relleno de queso panela	
Snack 2		
		
Ingredientes		
1 1/2 pieza de Tomate	1 2 pieza de Nopal	1 3 cucharada cafetera de Crema lighth
1 3 pieza de Tortillas delgaditas	1 90 gramos de Queso panela	
Procedimiento		
1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenar con queso panela y tomate. 2. Agregar crema y acompañar con tortillas.		

Miércoles	Omelette y avena	
Cena		
		
Ingredientes		
1 1/4 de taza de Fresa rebanada	1 2/3 de taza de Hojuelas de avena	1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
1 1 pieza de Clara de huevo	1 1 rebanada de Pechuga de pavo	1 5 disparos de un segundo Aceite en spray
1 1 pieza de Huevo fresco		
Procedimiento		
1. Rociar un sartén con aceite en spray. 2. Añadir el huevo, dejar cocinar; cuando esté cocido añadir pechuga de pavo y espinaca y formar un omelette. 3. Acompañar con avena con fresas.		

Jueves	Avena pay de manzana
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Canela y vainilla al gusto1 1/3 taza de Avena1 1 taza de Manzana verde1 14 pieza de Mitades de corazón de nuez1 75 gramos de Queso cottage light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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 cuadrillos y dejamos que termine su cocción.3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.

Jueves	Sopa de betabel
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos1 3/4 de taza de Leche de soya1 1/3 de pieza de Betabel crudo1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer el betabel en agua.2. Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto (añadir agua de ser necesario).2. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).

Jueves	Milanesa de res encebollada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2/3 de pieza de aguacate1 1 taza de cebolla en julianas1 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite1 1 cucharada cafetera de aceite de canola1 1 pieza de manzana1 3 piezas tortilla de maíz1 150 gramos de milanesa de res a la plancha Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.2. Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.3. Postre: manzana picada.

Jueves	Mug Cake Frutos Rojos
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 27 gramos de Blueberries1 1/4 de taza de Avena en hojuelas1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete1 2 piezas de Clara de huevo1 1/4 de taza de Frambuesa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Muele la avena para formar harina.2. En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, frutos, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.4. Agregar de topping crema de cacahuete.

Jueves	Fajitas de pollo con verduras
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada1 4 cucharadas sopera de Guacamole1 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1 1 pieza de Papa picada1 1/3 de taza de Fruta picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar la pechuga de pollo y cortarla en tiras.2. Acompañar con pimiento, papa y cebolla cocinados al sartén. Postre: fruta picada.

Viernes	Huevo montado
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 cucharadas de servir de Frijol molido1 1 pieza de Huevo entero fresco1 1 cucharada cafetera de Aceite1 2 pieza de Tostadas de nopal1 1 pieza de Jitomate Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.2. Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.3. Acompañar con salsa casera.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 2 cucharada cafetera de Queso crema
- 5 piezas de Galletas habaneras integrales
- 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

- Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
- Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Galletas con jamón y queso panela

Viernes

Comida



Ingredientes

- jugo de limón al gusto
- 1 taza de soja cocida
- 16 piezas de Tomate cherry
- albahaca fresca al gusto
- 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 2/3 pieza de Aguacate mediano
- 3 piezas de calabacita alargada

Procedimiento

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

Zucchini en salsa de aguacate

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- 2 pieza de Pan Tostado Integral
- 2 pieza de Jamón de pavo
- 2 rebanada de Tomate

Procedimiento

- Poner a tostar los panes.
- Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Pan Tostado con queso crema y jamón

Viernes

Tiradito de betabel

Cena



Ingredientes

- 1 Vinagre balsámico y jugo de limón al gusto
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo
- 1 1 pieza de Betabel
- 1 35 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Cocinar el betabel y cortar en láminas finas.
2. Aderezar con vinagre balsámico, aceite de oliva y jugo de limón.

Sábado

Avena de chocolate con fresas

Desayuno



Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 1/2 taza de Yogurt griego sin azúcar
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 taza de Fresas picadas
- 1 1/2 taza de Leche light o vegetal
- 1 7 pieza de Almendras picadas

Procedimiento

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

Sábado

Melón y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 taza de Melón
- 1 15 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Sábado	"Volcanes" de verdura						
Comida							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 3 piezas de Tortilla de maíz</td><td>1 105 gramos de Queso de soya</td><td>1 1/3 de pieza de Aguacate hass</td></tr><tr><td>1 1/2 de taza de Mezcla de verduras</td><td>1 1/2 de taza de Salsa de chile</td><td>1 68 gramos de Papa cocida</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas en el comal hasta que queden tostadas.2. Añadir queso vegano y gratinar.3. Coronar con las verduras de tu preferencia.4. Acompañar con aguacate, salsa y papa.	1 3 piezas de Tortilla de maíz	1 105 gramos de Queso de soya	1 1/3 de pieza de Aguacate hass	1 1/2 de taza de Mezcla de verduras	1 1/2 de taza de Salsa de chile	1 68 gramos de Papa cocida
1 3 piezas de Tortilla de maíz	1 105 gramos de Queso de soya	1 1/3 de pieza de Aguacate hass					
1 1/2 de taza de Mezcla de verduras	1 1/2 de taza de Salsa de chile	1 68 gramos de Papa cocida					

Sábado	Melón y almendras		
Snack 2			
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1 taza de Melón</td><td>1 15 pieza de Almendras</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar la fruta con almendras.	1 1 taza de Melón	1 15 pieza de Almendras
1 1 taza de Melón	1 15 pieza de Almendras		

Sábado	Overnight oats con Durazno						
Cena							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa</td><td>1 1/3 de taza de Hojuelas de avena</td><td>1 2 piezas de Durazno prisco</td></tr><tr><td>1 3 cucharadas soperas de queso cottage</td><td>1 18 piezas de Almendras</td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt y queso cottage.2. Dejar reposar en el refrigerador.3. Por la mañana, agregar almendras y fruta fresca.	1 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa	1 1/3 de taza de Hojuelas de avena	1 2 piezas de Durazno prisco	1 3 cucharadas soperas de queso cottage	1 18 piezas de Almendras	
1 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa	1 1/3 de taza de Hojuelas de avena	1 2 piezas de Durazno prisco					
1 3 cucharadas soperas de queso cottage	1 18 piezas de Almendras						

Domingo

Desayuno



Toast de champiñón con queso vegano

Ingredientes

- 1 2 rebanadas de Pan tostado
- 1 3 1/2 de taza de Champiñón crudo entero
- 1 1 pieza de Ajo
- 1 2 cucharadas soperas de Queso vegano untable
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) En un sartén a fuego medio saltear los champiñones con el ajo.
- 2) Untar el queso sobre el pan tostado y colocar encima el champiñón preparado y unas hojitas de tomillo.

Domingo

Snack 1



Frappé de piña colada

Ingredientes

- 1 3/4 taza de Piña congelada
- 1 1 pieza de Almendras
- 1 1 taza de Leche light o de coco
- 1 1 1/2 cucharada soperas de Coco rallado

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Domingo

Comida



Cortadillo y arroz

Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 135 gramos de Papa cocida
- 1 3/4 de taza de Arroz cocido
- 1 150 gramos de Carne de res (promedio)
- 1 1 1/2 de 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.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 5 pieza de Galletas María
- | 15 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar las galletas con almendras.

Galletas y almendras

Domingo

Cena



Ingredientes

- | 3/4 de taza de Lechuga
- | 60 gramos de Milanesa de res
- | 1 pieza de Mandarina
- | 1/4 de pieza de Jitomate bola
- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- | 1 cucharada sopera de Crema ácida

Procedimiento

1. Cocinar la carne en un sartén con aceite.
2. Picar la carne y montar tostadas junto con la verdura picada.
3. Acompañar con una mandarina.

Tostadas de res