

Lunes	Muesli
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Leche de soya1 1/4 de taza de Hojuelas de avena4 cucharadas cafetera de Nueces mixtas1/4 de taza de Yogurt sin lácteos1/4 de taza de Fruta picada <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. La noche anterior mezclar todos los ingredientes en un bowl o frasco con tapa, dejar reposar toda la noche.2. Disfrutar fresco.

Lunes	Quesadillas veganas
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">3 piezas de Tortilla de nopal30 gramos de Queso de soya <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.

Lunes	Milanesa de pollo con puré y ensalada
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">135 gramos de Milanesa de pollo1 pieza de Papa cocida1 taza de Mezcla de verduras2 tazas de Fruta picada1 cucharada sopera de Aceite <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.2) Hervir la papa en agua para preparar el puré.3) Preparar una ensalada con los vegetales. <p>Postre: Fruta picada.</p>

Lunes	Totopos con frijoles
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Salsa casera al gusto1 1/4 pieza de Aguacate1 1/2 pieza de Jitomate1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar los totopos con salsa, jitomate, aguacate y frijoles.

Lunes	Jamón guisado en salsa
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Salsa casera al gusto1 1/3 pieza de Aguacate1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 2 pieza de Claras de huevo1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas1 4 rebanada de Jamón de pavo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar el jamón y calentarlo junto con la salsa. Preparar las claras como huevo revuelto.2. Servir la salsa con jamón por encima.3. Acompañar con aguacate, frijoles y tortillas.

Martes	Pancakes de avena frutos rojos
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2/3 de taza de Hojuelas de avena1 2 piezas de Clara de huevo1 1 pieza de Huevo fresco1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla1 1/4 de taza de Fresa rebanada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Moler las hojuelas de avena hasta conseguir una harina.2. Mezclar la avena con las claras, canela y endulzante permitido (opcional).3. Añadir agua de ser necesario.4. Hacer pancakes en un sartén con mantequilla.5. Acompañar con fresas.

Martes

Galletas, manzana y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 piezas de Manzana
- 3 1/2 piezas de Galletas María
- 12 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Martes

Ceviche de pescado con mango

Comida



Ingredientes

- sal de mar al gusto
- 1/3 de pieza de aguacate hass
- 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro)
- 3/4 de taza de jugo de limón
- 1 pieza de Mango de manila
- 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 6 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 aguacate.

Martes

Mangonadas

Snack 2



Ingredientes

- Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 taza de Mango
- 17 piezas de Almendras

Procedimiento

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

Martes

Sándwich de jamón y queso crema

Cena



Ingredientes

- 1 Vegetales (Jitomate, espinacas) al gusto
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 2 rebanada de Pan integral
- 1 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 2 cucharada cafetera de Queso crema bajo en grasa

Procedimiento

1. Tostar el pan y untar con queso crema.
2. Preparar el sándwich con jamón y vegetales.
3. Acompañar con fruta como postre.

Miércoles

Empalmes de frijol con queso

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Lechuga
- 1 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 1 50 gramos de Queso panela light
- 1 1/2 pieza de Jitomate

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y untar con frijoles.
2. Poner el queso espolvoreado por dentro.
3. Servir con lechuga, jitomate y aguacate.

Miércoles

Mason jar

Snack 1



Ingredientes

- 1 Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto

Procedimiento

1. Disfruta de un snack saludable.

Miércoles	Fajitas de pollo con frijoles
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto1 2/3 de pieza de aguacate hass1 1 cucharada de servir de frijoles molidos1 1 cucharada cafetera de aceite de canola1 1 taza de fruta picada1 3 piezas de tortillas de maíz1 120 gramos de milanesa de pollo en tiras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.3. Postre: Fruta picada.

Miércoles	Nachos ligeros con guacamole
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)1 2 cucharadas soperas de Guacamole1 20 gramos de queso panela desmoronado1 60 gramos de totopos de nopal horneados Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.2. Servir con totopos horneados.

Miércoles	Sopa de fideo y frijoles
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Jugo de tomate1 1/2 de taza de Fideo cocido1 1/2 de taza de Frijol promedio cocido1 28 gramos de Queso de soya1 1/3 de pieza de Aguacate hass Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer el fideo al gusto con jugo de tomate.2. En un tazón incorporar el fideo con el frijol y acompañar con queso vegano y aguacate.

Jueves	Sándwich de panela
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Lechuga, pepino, tomate al gusto1 1/3 pieza de Aguacate1 1 cucharada cafetera de Mayonesa2 rebanada de Pan integral1 70 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar un sándwich con los ingredientes.

Jueves	Energy balls
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 37 gramos de Yogurt sin lácteos1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete1 1 cucharada cafetera de Cococa en polvo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena).2. Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.

Jueves	Pastel de carne
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Zanahoria rallada1 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile3/4 taza de Arroz1 1 pieza de Calabacita rallada1 2 pieza de Clara de huevo1 180 gramos de Molida de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acitronar la cebolla y el ajo.2. Mezclar en un recipiente las verduras ralladas, cebolla, clara de huevo y carne molida.3. Sazonar al gusto.4. Pasar la mezcla a un pedazo de papel aluminio y enrollar.5. Poner en una charola y hornear por 45 minutos a 180°.6. Acompañar con arroz y aguacate.

Jueves

Pudín de chía con fruta

Snack 2



Ingredientes

- | 1/3 taza de Yogurt light
- | 1 taza de Fruta picada
- | 1 cucharada sopera de Chía

Procedimiento

1. Hidratar las semillas de chía con agua.
2. Servir con fruta picada y yogurt.
3. * Recuerda tomar suficiente agua durante el día.

Jueves

Enfrijoladas

Cena



Ingredientes

- | 1/3 de pieza de aguacate
- | 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos sin aceite
- | 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- | 60 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.
2. Acompañar con aguacate.

Viernes

Mezcla de frutas con yogurt y almendras

Desayuno



Ingredientes

- | 3/4 de taza de fruta picada
- | 6 piezas de Almendras
- | 150 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Viernes

Rice cake con fresa y cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Galletas de arroz
- 1/2 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio

Procedimiento

- Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Viernes

Tostadas de carnitas de atún

Comida



Ingredientes

- 8 piezas de Tostada de maíz horneada
- 120 gramos de Atún fresco
- 2 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 pieza de Mandarina

Procedimiento

- Cocinar el atún.
- Montar tostadas con guacamole, pepino y atún.
- Acompañar con una mandarina.

Viernes

Coctel de frutas y almendras

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Yogurt con fresa, plátano y nuez

Cena



Ingredientes

- | 1/4 pieza de Plátano
- | 1/2 taza de Fresa
- | 1 taza de Yogurt light
- | 3 cucharadas cafeteras de nuez picada

Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

Sábado

Panela asada con verduras

Desayuno



Ingredientes

- | 2 cucharadas sopera de Guacamole
- | 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- | 1 pieza de Pimiento verde crudo chico
- | 80 gramos de Queso panela
- | 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz
- | 1 pieza de Durazno prisco

Procedimiento

1. Rebanar el queso en lamina y ponerlo a cocer en un sartén antiadherente y dejar que tome un color dorado.
 2. Acompañar con pimiento y cebolla cocinados al sartén.
- Postre: durazno.

Sábado

Galletas de manzana con avena

Snack 1



Ingredientes

- | 1/3 taza de Avena
- | 1 pieza de Manzana hecha puré
- | 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes.
2. Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Sábado	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 2 piezas tortilla de maíz1 120 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.

Sábado	Piña colada
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Leche de coco sin azúcar Silk1 50 gramos de Piña picada1 2 cucharadas cafetera de Crema de coco natural1 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).

Sábado	Quesadillas italianas
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido1 2 piezas de Tortilla de harina1 1 pieza de Jitomate deshidratado1 1/2 de cucharada sopera de Aguacate mediano Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto.3) Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.

Domingo	Cupcakes salados									
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="592 296 711 319">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 321 862 373">1 1/3 taza Hojuelas de avena</td><td data-bbox="954 331 1208 363">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="1304 321 1495 373">1 1/2 taza Pico de gallo</td></tr><tr><td data-bbox="630 405 909 457">1 1 rebanada de Jamón de pavo</td><td data-bbox="954 415 1157 447">1 1 pieza de Huevo</td><td data-bbox="1304 405 1438 457">1 1 1/2 taza Espinacas</td></tr><tr><td data-bbox="630 489 865 541">1 2 pieza de Claras de huevo</td><td data-bbox="954 489 1268 541">1 40 gramos de Queso panela light</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="592 569 727 592">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 594 1425 646">1. Picar el jamón, queso y espinacas, mezclar con el huevo como si fuera omelette y condimentar al gusto.<li data-bbox="592 648 1511 701">2. Pasar a un molde de muffins engrasado con aceite en aerosol y hornear por 15 minutos a 180°.<li data-bbox="592 703 878 726">3. Acompañar con aguacate.	1 1/3 taza Hojuelas de avena	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza Pico de gallo	1 1 rebanada de Jamón de pavo	1 1 pieza de Huevo	1 1 1/2 taza Espinacas	1 2 pieza de Claras de huevo	1 40 gramos de Queso panela light	
1 1/3 taza Hojuelas de avena	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza Pico de gallo								
1 1 rebanada de Jamón de pavo	1 1 pieza de Huevo	1 1 1/2 taza Espinacas								
1 2 pieza de Claras de huevo	1 40 gramos de Queso panela light									

Domingo	Parfait de piña						
<p data-bbox="285 829 399 865">Snack 1</p> 	<p data-bbox="592 900 711 924">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 934 846 987">1 42 gramos de Piña picada</td><td data-bbox="938 924 1182 997">1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado</td><td data-bbox="1263 934 1507 987">1 3 cucharadas sopera de Queso cottage</td></tr><tr><td data-bbox="630 1029 854 1102">1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="592 1140 727 1163">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1165 748 1188">1. Picar la piña.<li data-bbox="592 1190 1349 1213">2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).	1 42 gramos de Piña picada	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado	1 3 cucharadas sopera de Queso cottage	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado		
1 42 gramos de Piña picada	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado	1 3 cucharadas sopera de Queso cottage					
1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado							

Domingo	Coctel de camarones						
<p data-bbox="289 1379 396 1415">Comida</p> 	<p data-bbox="592 1463 711 1486">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 1497 959 1549">1 pico de gallo (tomate, cebolla, cilantro) al gusto</td><td data-bbox="1008 1497 1240 1549">1 1 pieza de aguacate mediano</td><td data-bbox="1304 1507 1528 1539">1 1 pieza de manzana</td></tr><tr><td data-bbox="630 1581 971 1633">1 2 cucharadas soperas de salsa catsup</td><td data-bbox="1008 1581 1198 1633">1 12 cuadritos de galletas saladas</td><td data-bbox="1304 1581 1479 1633">1 240 gramos de camarones</td></tr></table> <p data-bbox="592 1656 727 1680">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1682 1065 1705">1. Picar las verduras y mezclar los ingredientes.<li data-bbox="592 1707 946 1730">2. Acompañar con galletas saladas.<li data-bbox="592 1732 862 1755">3. Postre: manzana picada.	1 pico de gallo (tomate, cebolla, cilantro) al gusto	1 1 pieza de aguacate mediano	1 1 pieza de manzana	1 2 cucharadas soperas de salsa catsup	1 12 cuadritos de galletas saladas	1 240 gramos de camarones
1 pico de gallo (tomate, cebolla, cilantro) al gusto	1 1 pieza de aguacate mediano	1 1 pieza de manzana					
1 2 cucharadas soperas de salsa catsup	1 12 cuadritos de galletas saladas	1 240 gramos de camarones					

Domingo

Snack 2



Mini pizzas de frutas

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta Picada
- 4 piezas de Galletas Marías
- 4 Piezas de Almendras
- 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.

Domingo

Cena



Pimiento asado relleno de pollo

Ingredientes

- 1 pieza de Pimiento rojo
- 2 cucharada de servir de Arroz
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 30 gramos de Queso Oaxaca
- 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar el pimiento, ponerlo en un sartén a asar.
2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
3. Una ves listo vaciar el pollo en el pimiento y espolvorear el queso.
4. Acompañar con Arroz.