

Lunes	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 - Mezclar todos los ingredientes.

Lunes	Jícama, zanahoria y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 1 taza de zanahoria 1 taza de jícama 10 piezas almendras Procedimiento - Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere). - Acompañar con almendras.

Lunes	Pescado a la veracruzana
Comida	
	Ingredientes - Jitomate al gusto 1/4 taza de Cebolla y ajo 1/2 taza de Arroz 1/2 taza de Verduras 1 taza de Pimiento morrón picado 1 taza de Fruta picada 8 pieza de Aceitunas 10 pieza de Almendras 80 gramos de Camarones 240 gramos de Filete de pescado Procedimiento - Preparar una salsa con jitomate, ajo y cebolla. - Agregarla a un sartén junto con el morrón. - Cocinar el filete y camarones a la plancha y servir por encima la salsa, agregar las aceitunas. - Acompañar con arroz y verduras. - Comer fruta y almendras de postre.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa
- 14 piezas de zanahorias mini (baby carrots)

Procedimiento

1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.
2. Servir como aderezo para las zanahorias mini.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 3 piezas de Clara de huevo
- 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 taza de Uva
- 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

2. Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.
 3. Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.
 4. Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.
 5. Servir acompañado de jitomate.
- Postre: Uvas.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 taza de cebolla picada
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 taza de melón picado
- 1 taza de espinacas
- 1 rebanada de pan integral
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 piezas de claras de huevo
- 30 gramos de queso oaxaca light

Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.
2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso oaxaca light.
3. Servir con aguacate y pan integral Postre: melón picado.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Lechuga picada
- 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado
- 2 piezas de Clara de huevo cocida
- 5 piezas de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema.
2. Picar las claras en cuadritos, mezclar con el apio y la mayonesa.
3. Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 2 tazas de Pasta de codito
- 5 rebanadas de Jamón de pavo
- 4 cucharadas sopera de Crema ácida
- 80 gramos de Queso panela
- 1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 33 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.
2. Agregar aguacate.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 2/3 de lata de Atún en agua drenado
- 2 cucharadas cafetera de Mayonesa
- 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.
- 1/2 de taza de Mezcla de verduras

Procedimiento

1. Mezclar el atún con mayonesa, los vegetales y servir sobre los panes.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de verduras
- 1/2 taza de melón picado
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías
- 75 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo.
2. En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa.
3. Formar un sándwich con las rebanadas de pan.
4. Postre: melón picado.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- 1 de taza de jícama picada
- 12 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

Miércoles	Zucchini en salsa de aguacate
Comida	
	Ingredientes - jugo de limón al gusto - albahaca fresca al gusto 2/3 pieza de Aguacate mediano 1 taza de soja cocida 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva 3 piezas de calabacita alargada 16 piezas de Tomate cherry 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.

Miércoles	Crema de brócoli
Snack 2	
	Ingredientes 1 taza de Leche de soya 2/3 de taza de Brócoli cocido 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana Procedimiento - Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto. - Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).

Miércoles	Tostadas veganas
Cena	
	Ingredientes 42 gramos de Queso de soya 3/4 de taza de Lechuga 65 gramos de Frijol promedio cocido 3 piezas de Tostada de maíz horneada 1 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento - Untar frijoles a las tostadas y coronar con lechuga, guacamole y queso.

Jueves	Peach pie Smoothie bowl
Desayuno	
	Ingredientes 1 Vainilla, canela al gusto 3/4 taza de Yogur light 2 pieza de Durazno 3 cucharada sopera de Granola baja en grasa 12 pieza de Almendras 50 gramos de Queso cottage light Procedimiento 1. Licuar 1 1/2 duraznos (pueden ser congelados) con el yogurt, queso cottage, vainilla y canela. 2. Agregar hielos. 3. Servir en un tazón y decorar con 1/2 durazno por encima, granola y almendras picadas.

Jueves	Cubitos de Fruta
Snack 1	
	Ingredientes 1 taza de Leche light 7 piezas de Fresas Medianas 10 Piezas de Almendras Procedimiento 1. Lavar y desinfectar las fresas. 2. Poner a licuar las fresas y la leche. 3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min. 4. Acompañar con almendras.

Jueves	Salpicón de res
Comida	
	Ingredientes 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 1/3 de pieza de Aguacate madiano 1 pieza de Jitomate bola 6 piezas de Tostada de maíz horneada 132 gramos de Falda de res 3 tazas de Lechuga 1/2 de pieza de Pera Procedimiento 1. Cocer y deshebrar la falda de res. 2. En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al gusto y aceite. 3. Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea. 4. Acompañar con tostadas y aguacate.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de plátano
- 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 4 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 4 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 pieza de Jitomate
- 5 piezas de Tortilla de nopal
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada

Procedimiento

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.
- Postre: fruta picada.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

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

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.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 pieza de manzana
- 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)
- 5 piezas de Almendras

Procedimiento

- Consumir el yogurt bien refrigerado, acompañar con almendras y manzana.

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.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 pieza de Pan tostado
- 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

- En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
- Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Viernes

Cena



Ingredientes

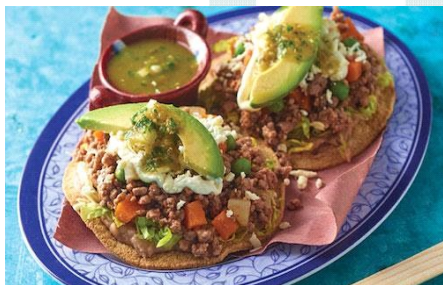
- 1 taza de Lechuga
- 1 pieza de Pan pita Taquero
- 1 pieza de Mandarina
- 3 cucharada sopera de Guacamole
- 70 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Poner a cocer el pollo, calentar la pieza de pan pita.
2. Agregar al pan pita el guacamole, lechuga y el pollo anteriormente preparado.
3. Postre: Mandarina.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 taza de Cebolla cruda
- 1/2 pieza de Zanahoria
- 1/2 pieza de Tomate
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 3 piezas de Tostadas deshidratadas
- 4 piezas de Papa Cabray
- 66 gramos de Molida de res

Procedimiento

1. Lavar y cortar en cubos finos los vegetales.
2. En un sartén a fuego bajo poner a cocer la carne molida, después agregar los vegetales.
3. Servir el preparado a las tostadas y acompañar con guacamole.
4. Acompañar con papa cambray.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 de taza de Uva
- 2 tazas de Palomitas sin grasa
- 50 gramos de Pierna de cerdo
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.
- 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.
- 3) Servir acompañado de uvas.

Sábado	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico		
Comida	Ingredientes 60 gramos de Quinoa 1/2 de pieza de Limón real 140 gramos de Milanesa de pollo cruda 1 pieza de Ajonjolí 3 cucharadas cafetera de Aceite de oliva 2 cucharadas cafetera de Vinagreta 1 taza de Lechuga 8 piezas de Jitomate cereza 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado 20 gramos de Queso fresco 1 taza de Uva Procedimiento 1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón. 2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras. 3) Cortar el queso en cuadritos. 4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico. 5) En un bowl colocar la lechuga picada en el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.		



Sábado	Snack con galletas habaneras		
Snack 2	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1 1/4 taza de Pepino 6 pieza de Galletas habaneras Procedimiento 1. Crear un dip de aguacate con pepino. 2. Acompañar con galletas.		



Sábado	Mini albóndigas		
Cena	Ingredientes 1/2 de pieza de Jitomate bola 1/2 de taza de Arroz cocido 60 gramos de Molida de res 1 cucharada cafetera de Aceite Procedimiento 1. Formar albóndiga con la carne. 2. Licuar el jitomate previamente cocido. 3. Cocinar la albóndiga con el jitomate a fuego lento tapado. 4. Acompañar con arroz.		



Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Tomate
- 4 pieza de Tostadas Horneadas
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 60 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, tomate y encima el pollo desmenuzado.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto
- 1 rebanada de Pan integral
- 2 1/2 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.

Domingo

Comida



Ingredientes

- 2 tazas de Pasta cocida
- 105 gramos de Queso mozzarella
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1/2 de taza de Puré de tomate enlatado

Procedimiento

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

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 de taza de Cebolla
- 1 taza de Espinacas
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 25 gramos de Queso Oaxaca rallado

Procedimiento

- Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.
- Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.
- Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Chile poblano
- 3 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- 30 gramos de Pechuga sin piel deshebrada

Procedimiento

- Asar el chile poblano y cortar en rajas.
- En un sartén calentar el aceite y añadir el chile y el pollo previamente cocido.
- Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).
- Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.