

Lunes	Waffles light
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 taza de Hojuelas de avena 1/2 pieza de Plátano maduro 2 pieza de Clara de huevo 16 pieza de Almendras Procedimiento - 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.

Lunes	Naranjas y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 2 piezas de Naranja 12 piezas de Almendra Procedimiento - Acompañar la fruta con almendras.

Lunes	Carne de res con elote y verduras
Comida	
	Ingredientes - endulzante artificial (en caso necesario) al gusto 1/2 taza de verduras mixtas 1/2 pieza de papa mediana 1 pieza de elote amarillo 1 taza de fresa picada 2 cucharadas soperas de crema ligera 150 gramos de medallón de filete de res Procedimiento - Colocar el medallón de filete de res al horno o a la parrilla. - Acompañar con elote, papa y verduras. - Postre: Fresas con crema En un tazón colocar las fresas picadas. - Bañar con la crema ligera. - Agregar endulzante artificial en caso necesario.

Lunes	Helado de chocolate
Snack 2	
	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.

Lunes	Machacado con huevo y Agua de melón
Cena	
	Ingredientes 1 1/4 de pieza de Jitomate bola 1 1 pieza de Chile jalapeño 1 1/2 de taza de Melón picado 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1 1 cucharada sopera de Machacado de res 1 3 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 machacado y "dorar". 3. Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo. 4. Acompañar con tortilla y agua de melón.

Martes	Machacado con huevo y Agua de melón
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/4 de pieza de Jitomate bola 1 1 pieza de Chile jalapeño 1 1/2 de taza de Melón picado 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1 1 cucharada sopera de Machacado de res 1 3 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 machacado y "dorar". 3. Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo. 4. Acompañar con tortilla y agua de melón.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 taza de Jicama picada
- 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 pieza de Limón
- 2 piezas de Galletas habaneras
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp

Procedimiento

- Lavar y cortar la jicama y la zanahoria.
- Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Martes

Comida



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Pescado con ensalada y arroz

Martes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Frappé de piña colada

Martes

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Asar los Nopales en comal.
2. Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.
3. Acompañar con papa de galeana.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 2 piezas de Clara de huevo
- 15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1/2 de taza de Champiñón crudo entero
- 1 1/4 de rebanada de Tocino
- 1 1/2 de rebanada de Pan integral

Procedimiento

- 1) En un sartén colocar el tocino, la cebolla hasta que esté traslúcida, los champiñones al final y reservar.
- 2) En un bowl colocar el huevo, batir y condimentar al gusto.
- 3) Colocar la mezcla de huevo en un sartén antiadherente y una vez que esté casi listo el omelet, colocar de relleno los champiñones, cebolla, tocino y queso en un lado del omelet y doblar por la mitad.
- 4) Adornar con cebollín picado al gusto.

Miércoles

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 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.

Miércoles	Fideos de arroz con pollo
Comida	
	Ingredientes 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda 1 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda 70 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos 100 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento - Cortar las verduras en julianas. - Calentar un sartén con aceite a fuego medio y saltear las verduras. - Añadir el pollo y dejar cocinar. - Agregar los fideos de arroz previamente cocidos al sartén y mezclar todo. - Condimentar al gusto con ingredientes permitidos.

Miércoles	Plátano con yogurt griego
Snack 2	
	Ingredientes 1/4 de pieza de Plátano 1 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete 3 cucharadas soperas de Yogurt griego Procedimiento - Rebanar el plátano. - Servir con el yogurt griego. - Agregar mantequilla de cacahuete.

Miércoles	Huevo estrellado en pan pita
Cena	
	Ingredientes 1/2 taza de Espinaca 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole 1 pieza de Pan pita arabe taquero 25 gramos de Queso panela 1 pieza de Huevo fresco Procedimiento - En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca. - Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso.

Jueves	Quesadilla de queso panela con elote	
Desayuno		
	Ingredientes 1 1/4 de taza de Elote amarillo cocido 1 1/2 pieza de Manzana 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 60 gramos de Queso panela 1 cucharada de servir de Frijol molido Procedimiento - Colocar en un sartén el elote y queso panela. - Poner en el comal las tortillas. - Rellenarlas con frijoles y el guiso. Postre: manzana.	

Jueves	Sopa de betabel	
Snack 1		
	Ingredientes 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos 1/2 de taza de Leche de soya 1/3 de pieza de Betabel crudo 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana Procedimiento - Cocer el betabel en agua. - Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto (añadir agua de ser necesario). - Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).	

Jueves	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico	
Comida		
	Ingredientes 60 gramos de Quinoa 1/2 de pieza de Limón 120 gramos de Milanesa de pollo cruda 1 pieza de Ajo 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico 1 taza de Lechuga 4 piezas de Jitomate cereza 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado 20 gramos de Queso fresco 1/2 de taza de Uva Procedimiento - En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón. - En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras. - Cortar el queso en cuadritos. - Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico. - En un bowl colocar la lechuga picada el el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.	

Jueves

Snack 2



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

- 1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Jueves

Cena



Ingredientes

- Chile jalapeño al gusto
- 1/2 pieza de tomate huaje
- 1/2 taza de cebolla
- 1 pieza de Manzana
- 1 rebanada de pan integral
- 2 pieza de Jamón de pavo
- 40 gramos de queso panela

Procedimiento

1. Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua.
2. Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito.
3. Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos.
4. Acompañar con pan integral.
5. Postre: Una manzana.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de rebanada de Pan tostado
- 3 tazas de Champiñon crudo entero
- 1 pieza de Ajo
- 1 cucharada sopera de Queso vegano unttable
- 1 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.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

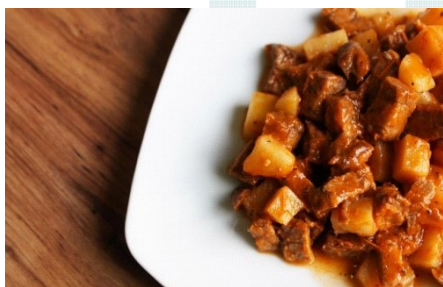
- 1 1/2 taza de Verduras
- 5 cucharada sopera de Aderezo

Procedimiento

1. Acompañar las verduras con aderezo.

Viernes

Comida



Ingredientes

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

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 3/4 de taza de Leche de soya
- 2/3 de taza de Brócoli cocido
- 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).

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Jitomate bola
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 cucharada sopera de guacamole
- 1 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.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Germinado de alfalfa
- 1 1 Hoja de Lechuga romana
- 1 1 pieza de Jamon de pavo
- 1 2 rodajas de Tomate
- 1 2 piezas de pan de barra 45 Kcal
- 1 2 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 1 3 rodajas de Cebolla
- 1 15 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.
2. Integrar los vegetales y aderezo.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 pieza de Pan Tostado
- 1 3 1/2 cucharada sopera de Requeson

Procedimiento

1. Agregar requesón a la pieza de pan tostado.

Sábado	Macarrones en salsa de tomate con atun
Comida	
	Ingredientes 1/2 pieza de Aguacate 1 pieza de Pimiento fresco 1 pieza de Tomate 1 pieza de Cebolla 1 cucharada cafetera de Aceite 2 Hojas Laurel 60 gramos de Macarron crudo 90 gramos de Atun fresco Procedimiento - Cocer la pasta en agua, con 1 hoja de laurel. - Cortar los vegetales (al gusto) En un sartén aparte poner el aceite, la cebolla, pimiento y el tomate agregando las especias al gusto, una vez listo ponerlo a licuar. - La salsa previamente preparada se le agregará el atún. - Servir los Macarrones y bañar con la salsa, acompañar con el aguacate.

Sábado	Fresas con queso cottage
Snack 2	
	Ingredientes 1/4 taza de Queso cottage light 1 taza de Fresas picadas 6 piezas de Almendras Procedimiento - Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.

Sábado	Muesli chocolatoso
Cena	
	Ingredientes - Cacao sin azúcar, canela, vainilla al gusto 1/3 taza de Hojuelas de avena 1/2 pieza de Plátano 3/4 taza de Leche light o almendras sin azúcar 11 piezas de Almendras Procedimiento - Poner en un sartén antiadherente las hojuelas de avena y dejar que tuesten un poco. - Agregar las almendras picadas, cocoa, vainilla y canela al gusto. - Revolver bien. - Dejar enfriar y acompañar con leche y plátano.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 Espinaca cruda al gusto
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 pieza de Manzana
- 2 rebanada de pan integral (50 calorías)
- 2 cucharada sopera de queso de cabra suave

Procedimiento

1. Mezclar las espinacas con el queso de cabra (cocinar en un sartén si se prefiere caliente).
2. Agregar el guacamole a la mezcla.
3. Formar un sándwich con el pan integral.
4. Postre: Una manzana .

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Uvas congeladas
- 12 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Domingo

Comida



Ingredientes

- 3/4 de taza de Elote desgranado
- 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 3 piezas de Tostada de maíz horneada
- 6 cucharadas sopera de Guacamole
- 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1/2 de pieza de Chile poblano
- 1 pieza de Manzana

Procedimiento

- 1) En una olla cocer el pollo y desmenuzarlo.
- 2) En un sartén preparar salsa de jitomate condimentada al gusto, agregar el pollo y el elote hasta integrar los ingredientes completamente.
- 3) Acompañar con tostadas y guacamole.

Domingo

Snack 2



Zanahoria baby con hummus de chipotle

Ingredientes

- 1 3 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 1 4 piezas de Zanahoria baby
- 1 14 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.
2. Acompañar con cacahuete.

Domingo

Cena



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 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 2 pieza de Tortillas de maíz
- 1 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar en un sartén antiadherente la mantequilla y 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.