

Lunes	Revueltos de huevo y tomate
Desayuno	
	Ingredientes 1/2 de pieza de Jitomate bola 2 piezas de Tortilla de maíz 1 pieza de Clara de huevo 2 disparos de un segundo Aceite en spray 1 pieza de Huevo fresco Procedimiento - En un sartén calentar el aceite. - Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo. - Acompañar con tortillas.

Lunes	Mug Cake Frutos Rojos
Snack 1	
	Ingredientes 27 gramos de Blueberries 1 cucharada sopera de Avena en hojuelas 2 piezas de Clara de huevo 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento - 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.

Lunes	Enchiladas suizas
Comida	
	Ingredientes - salsa verde casera al gusto 1/3 de pieza de aguacate 2 cucharada sopera de crema light 4 piezas de tortilla de maíz 30 gramos de queso oxaca light 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento - Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida. - Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite). - Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.

Lunes	Piña colada
Snack 2	
	Ingredientes 1 taza de Leche de coco sin azúcar Silk 50 gramos de Piña picada 2 cucharadas cafetera de Creama de coco natural 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo Procedimiento - Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).

Lunes	Huevo con machacado
Cena	
	Ingredientes 1/4 de taza de mezcla de verduras 2/3 pieza de Aguacate 1 cucharada de servir de frijol molido 2 piezas de Clara de huevo 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza 11 gramos de Carne de res seca Procedimiento - Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo. - Servir en tacos con aguacate y frijoles.

Martes	Queso flameado con verduras
Desayuno	
	Ingredientes 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada 1/2 de taza de Espinaca cruda picada 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 52.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento - En un sartén, cocinar las rebanadas de cebolla y espinacas. Agregar el queso y dejar que se derrita. - Acompañar con tortillas y guacamole.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 3 piezas de Tortilla de nopal
- 30 gramos de Queso de soya

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de Zanahoria
- 1 taza de Ejotes
- 1 pieza de Camote
- 1 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 1 cucharada de servir de Lnetejas
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y cortar el camote en tiras.
2. En un sartén asar el pollo, los ejotes y zanahoria.
3. Acompañar con lentejas.

Pollo con ejotes y camote

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 27 gramos de Blueberries
- 1 cucharada sopera de Avena en hojuelas
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Muele la avena para formar harina.
2. 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).
3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.
4. Agregar de topping crema de cacahuete.

Mug Cake Frutos Rojos

Martes

Cena



Quesadillas con espinacas

Ingredientes

- 1 taza de Espinaca
- 6 pieza de Tortillas delgadas
- 11/2 cucharada sopera de Guacamole
- 65 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

1. Poner a calentar las tortillas y agregar el queso junto con la espinaca.
2. Acompañar con guacamole.

Miércoles

Desayuno



Quesadilla de queso panela con elote

Ingredientes

- 1/4 de taza de Elote amarillo cocido
- 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

1. Colocar en un sartén el elote y queso panela.
 2. Poner en el comal las tortillas.
 3. Rellenarlas con frijoles y el guiso.
- Postre: manzana.

Miércoles

Snack 1



Paleta de yogurth con granola

Ingredientes

- Canela molida y vainilla al gusto
- 1/2 taza de Leche de almendra
- 1 cucharada cafetera de Granola
- 5 piezas de Almendra triturada
- 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.
2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera. Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Miércoles	Crema de zanahoria y pollo			
Comida 	Ingredientes			
	1 sazónador de pollo al gusto	1 salsa casera sin aceite al gusto	1 1/4 de taza de cebolla	
	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de leche light o vegetal	1 1/2 taza de caldo de pollo	
	3/4 de taza de papa	1 taza de zanahoria	1 cucharada cafetera de mantequilla	
	1 cucharada sopera de crema light	1 taza de pimiento morrón y cebolla	1 taza de pimiento morrón y cebolla	1 taza de pimiento morrón y cebolla
	Procedimiento			
	1. Crema de zanahoria: Picar todas las verduras y poner a hervir en una olla.			
	2. Una vez que estén cocidas, licuar con el caldo de pollo y la leche.			
	3. Hervir nuevamente, agregar la mantequilla y sazónador de pollo al gusto.			
	4. Servir con crema ligera.			
	5. Fajitas de pollo: Picar el pimiento y la cebolla en tiras y colocar en un sartén antiadherente.			
	6. Agregar la milanesa de pollo en tiras.			
	7. Sazonar con pimienta.			
	8. Acompañar con tortilla, aguacate y salsa casera.			

Miércoles	Canapés de manzana con queso cottage		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 pieza de manzana	2 cucharada cafetera de coco rallado	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.		

Miércoles	Queso flameado con verduras		
Cena			
	Ingredientes		
	1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada	5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
	52.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light	1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole	
	Procedimiento		
	1. En un sartén, cocinar las rebanadas de cebolla y espinacas. Agregar el queso y dejar que se derrita.		
	2. Acompañar con tortillas y guacamole.		

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 Pico de gallo al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Claras de huevo
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles
- 1 3 pieza de Tortilla de nopal o Tortillas Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar el huevo con pico de gallo.
2. Acompañar con tortillas, frijoles y aguacate.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 30 gramos de Blueberries congeladas
- 1 2 cucharadas cafetera de Semilla de hemp

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1 2 piezas de Naranja
- 1 3 cucharadas cafetera de Aceite de oliva
- 1 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 4 piezas de Nopal crudo
- 1 2 cucharadas cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 1 120 gramos de Salmón fresco

Procedimiento

- 1) Colocar en un sartén el jugo de la naranja, así como la miel de maple y hervir. Una vez que llegue a ebullición se cocina por 15 minuto a fuego bajo más hasta formar una especie de salsa. Fuera del fuego se añade un poco de aceite y reservamos.
- 2) Horneamos el salmón a 200 °C durante 15 minutos.
- 3) Servir el salmón sobre una cama de nopales con la salsa encima, acompañado de arroz.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de Salchicha de pavo
- 1 pieza de manzana
- 4 piezas de Tomate cherry
- 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

- Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry.
- Acompañar con manzana.

Jueves

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Champiñones rebanados
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Jitomate guaje
- 1 pieza de huevo entero
- 3 piezas de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas

Procedimiento

- En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero.
- Agregar los champiñones a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal).
- Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear.
- Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Fruta picada
- 40 gramos de Queso fresco
- 1 cucharada cafetera de Semilla de chía

Procedimiento

1. Picar la fruta, acompañar con queso fresco y chía.

Ensalada de frutas y queso

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1/4 de taza de cebolla cocida
- 1/2 taza de Salsa casera sin aceite
- 1/2 pieza de papa asada
- 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 3 piezas de Tortillas de maíz
- 120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel

Procedimiento

1. Asar el pollo.
2. Consumir con los complementos correspondientes.

Pollo asado

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 de taza de Papaya picada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 36 gramos de Queso cottage
- 2 cucharadas cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Licuar la papaya con el queso y endulzante permitido (opcional). Agregar un chorrito de agua de ser necesario.
2. Servir frío con toppings de amaranto y coco.

Mousse de papaya

Viernes

Cena



Yogurt con chocolate, cacahuete y manzana

Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 pieza de Manzana verde golden
- 3 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete

Procedimiento

1. Crear capas con el yogurt, crema de cacahuete y manzana.
2. Agregar cacao en polvo al gusto.

Sábado

Desayuno



Cereal con fresas y huevo revuelto

Ingredientes

- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 3/4 de taza de Hojuelas de maíz
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

- 1) Preparar el cereal con la leche y las fresas.
- 2) Acompañar con huevo revuelto, verduras y tortilla.

Sábado

Snack 1



Parfait de piña

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sábado	Tiradito de pulpo		
Comida	Ingredientes		
	1 1/2 pieza de Aguacate	1 taza de Cilantro	1 cucharada cafetera de Aceite
	1 pieza de Tomate	2 pieza de Limon	3 pieza de Chile jalapeño
	4 Pieza de Tostadas Horenadas	6 pieza de Cebollita cambray	6 pieza de Papa cambray
	75 gramos de Pulpo cocido		
	Procedimiento		
	1. Lavar y cortar el chile jalapeño, las cebollitas, tomate y el cilantro.		
	2. En un bowl vaciar los vegetales previamente cortados junto con el pulpo y el aceite de oliva, exprimírle 2 limones, sal pimienta (al gusto).		
	3. Servir en las tostadas Horneadas, acompañar con aguacate y papas cambray.		

Sábado	Quesadilla Mozzarella		
Snack 2	Ingredientes		
	1 pieza de Tortilla de maíz	28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa	1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
	Procedimiento		
	1. Calentar las tortillas y añadir el queso.		
	2. Acompañar con guacamole.		

Sábado	Machacado con huevo y Agua de melón		
Cena	Ingredientes		
	1/4 de pieza de Jitomate bola	1 pieza de Chile jalapeño	1/2 de taza de Melón picado
	4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 cucharada sopera de Machacado de res	3 disparos de un segundo Aceite en spray
	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.		

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 piezas de Pimiento
- 1 cucharada de servir de Arroz integral
- 4 piezas de Claras de huevo
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 25 gramos de Quinoa

Procedimiento

1. Lavar y cortar el vegetal.
2. Poner a cocer el arroz y la quinoa en agua.
3. Una vez listo en un sartén agregar el aceite, las claras y los demás ingredientes.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Manzana verde
- 3 cucharadas soperas de Quesón
- 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Procedimiento

1. Mezclar la manzana con el queso y las almendras.

Domingo

Comida



Ingredientes

- 2 piezas de Naranja
- 3 cucharadas cafetera de Aceite de oliva
- 1/2 de taza de Arroz cocido
- 4 piezas de Nopal crudo
- 2 cucharadas cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 120 gramos de Salmón fresco

Procedimiento

- 1) Colocar en un sartén el jugo de la naranja, así como la miel de maple y hervir. Una vez que llegue a ebullición se cocina por 15 minutos a fuego bajo más hasta formar una especie de salsa. Fuera del fuego se añade un poco de aceite y reservamos.
- 2) Horneamos el salmón a 200 °C durante 15 minutos.
- 3) Servir el salmón sobre una cama de nopales con la salsa encima, acompañado de arroz.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 3/4 de pieza de Papa cocida
- 24 gramos de Pierna de cerdo
- 1/4 de pieza de Huevo fresco
- 1 disparo de un segundo de Pam

Procedimiento

- 1) Cocer, pelar la papa y machacarla.
- 2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.
- 3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.

Tortitas de papa con pierna de cerdo

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/2 taza de Pimientos
- 1/2 taza de Brocoli
- 3 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1/2 pieza de Calabaza
- 1/2 pieza de Papa
- 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1/2 taza de Cebolla
- 1 pieza de Tortilla

Procedimiento

1. Lavar los vegetales, y cortar al gusto.
2. En un Sartén poner a cocinar los vegetales junto con el pollo.
3. Servirlos en un Bowl, y acompañar con guacamole.
4. Acompañar con tortilla.

Bowl de Verduras asadas con pollo