

Lunes

Desayuno



Huevo revuelto con champiñones y jugo de naranja

Ingredientes

- 1/2 taza de Jugo de naranja
- 1 taza de Champiñones
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Tortillas delgadas
- 4 piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Lavar y cortar los champiñones En un sartén agregar el aceite y dorar los champiñones.
2. Agregar las claras de huevo y revolver.
3. Una vez listo acompañar con tortillas y jugo de naranja.

Lunes

Snack 1



Pan tostado con queso cottage y aguacate

Ingredientes

- 1 rebanada de Pan tostado
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 3 cucharada sopera de Queso cottage

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Servir con queso cottage y aguacate.

Lunes

Comida



Vegan pesto pasta

Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Pasta cocida
- 49 gramos de Queso parmesano
- 5 cucharadas cafetera de Salsa pesto
- 8 piezas de Jitomate cereza

Procedimiento

1. Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.
2. En un sartén "dorar" los jitomates con el pesto vegano, agregar la pasta y servir con queso tipo parmesano vegano.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- ▮ 1/3 de taza de Mango picado
- ▮ 3/4 de cucharada sopera de Queso crema
- ▮ 1 pieza de Pan integral de 45 calorías por pieza
- ▮ 3 cucharadas soperas de Queso cottage

Procedimiento

1. Untar el queso crema en el pan tostado, agregar encima la fruta y el queso cottage.

Lunes

Cena



Ingredientes

- ▮ 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda
- ▮ 2 piezas de Tortilla de maíz
- ▮ 56 gramos de Pechuga de pavo
- ▮ 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva

Procedimiento

1. Picar la verdura y saltearla en un sartén con aceite.
2. Agregar la pechuga de pavo y cocinar a fuego medio.
3. Acompañar con tortillas.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- ▮ 1/4 taza de Frijoles molidos
- ▮ 1/3 pieza de Aguacate
- ▮ 1 taza de Lechuga
- ▮ 2 rebanada de Jamón de pavo
- ▮ 3 pieza de Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Calabaza
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 4 pieza de Habaneras
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.
2. Acompañar con galletas habaneras.

Martes

Comida



Brochetas de camarón con mango

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 taza de Arándano seco
- 1 taza de Pimiento rojo
- 1 taza de Pimiento verde
- 1 pieza de Mango
- 1 taza de Acelgas
- 1 cucharada cafetera de Aderezo (ranch o mil islas)
- 1 1/2 taza de Lechuga
- 80 gramos de Camarón
- 90 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Saltear todos los vegetales cortados en cubos medianos.
2. Cocer los camarones y el pollo.
3. Poner el mango en cubos a temperatura ambiente.
4. Colocar los ingredientes en brochetas.
5. Acompañar con una ensalada preparada con lechuga, acelgas, arándanos y aderezo.

Martes

Snack 2



Fresas con queso cottage

Ingredientes

- 1/4 taza de Queso cottage light
- 1 taza de Fresas picadas
- 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Cebolla y ajo
- 1 taza de Brócoli
- 1 taza de Espinacas
- 2 pieza de Huevo
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Picar el brócoli en trozos muy pequeños y guisar con ajo y cebolla.
2. Dejar enfriar.
3. Batir los huevos con un tenedor y agregar el guiso de brócoli ya frío.
4. Tomar mezcla con una cuchara y ponerlas a dorar en una plancha untada con poco aceite solamente para que no se pegue.
5. Servir sobre una cama de espinacas.
6. Acompañar con aguacate y panela.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 taza de Mezcla de verduras
- 2 pieza de Pan integral
- 45 gramos de Milanesa de pollo
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1/4 de pieza de Papa
- 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

- 1) Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanesa de pollo y el pan.
- 2) Acompañar con papitas rebanadas.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.

Miércoles	Pollo al achiote							
Comida								
	Ingredientes <table border="0"> <tr> <td>1 Pasta de achiote al gusto</td> <td>1 1/4 taza de Cebolla</td> <td>1 1/2 taza de Jugo de naranja</td> </tr> <tr> <td>1 3/4 taza de Arroz</td> <td>1 pieza de Calabacita</td> <td>1 210 gramos de Pechuga de pollo</td> </tr> </table> Procedimiento 1. Licuar el jugo de naranja con la pasta de achiote y cebolla. 2. Cortar el pollo en tiras y dejar marinar en la mezcla por 15 minutos. 3. Cocinar el pollo a la plancha con el jugo de marinar. 4. Acompañar con arroz y tiras de calabacita a la plancha.		1 Pasta de achiote al gusto	1 1/4 taza de Cebolla	1 1/2 taza de Jugo de naranja	1 3/4 taza de Arroz	1 pieza de Calabacita	1 210 gramos de Pechuga de pollo
1 Pasta de achiote al gusto	1 1/4 taza de Cebolla	1 1/2 taza de Jugo de naranja						
1 3/4 taza de Arroz	1 pieza de Calabacita	1 210 gramos de Pechuga de pollo						

Miércoles	Tiramisú overnight oats							
Snack 2								
	Ingredientes <table border="0"> <tr> <td>1 1/4 de taza de Leche de soya</td> <td>1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos</td> <td>1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena</td> </tr> <tr> <td>1 2 cucharadas cafetera de Semilla de chía</td> <td>1 1/4 de taza de Café negro</td> <td>1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar</td> </tr> </table> Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes en un jar una noche antes de su consumo (agregar sustituto de azúcar y vainilla*opcional). 2. Dejar reposar en refrigeración. 3. A la mañana siguiente cubrir con una capa de cacao en polvo.		1 1/4 de taza de Leche de soya	1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos	1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena	1 2 cucharadas cafetera de Semilla de chía	1 1/4 de taza de Café negro	1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
1 1/4 de taza de Leche de soya	1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos	1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena						
1 2 cucharadas cafetera de Semilla de chía	1 1/4 de taza de Café negro	1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar						

Miércoles	Overnight oats fresa							
Cena								
	Ingredientes <table border="0"> <tr> <td>1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar</td> <td>1 1/4 de taza de Fresa rebanada</td> <td>1 1/2 de taza de Avena en hojuelas</td> </tr> <tr> <td>1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage</td> <td>1 1 1/2 de cucharada sopera de Chía</td> <td></td> </tr> </table> Procedimiento 1) Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage. 2) Refrigerar y dejar reposar durante la noche. 3) Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.		1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar	1 1/4 de taza de Fresa rebanada	1 1/2 de taza de Avena en hojuelas	1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage	1 1 1/2 de cucharada sopera de Chía	
1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar	1 1/4 de taza de Fresa rebanada	1 1/2 de taza de Avena en hojuelas						
1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage	1 1 1/2 de cucharada sopera de Chía							

Jueves	Toast de espinaca	
Desayuno		
	Ingredientes 1 pieza de Huevo 1 pieza de Clara de huevo 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías) 3 tazas de Espinaca cruda picada 1 pieza de Jitomate bola 1/3 de pieza de Aguacate mediano Procedimiento - Cortar la espinaca en pedacitos. - Integrar en un plato el huevo, la clara, las espinacas, condimentar al gusto y revolver. - Remojar el pan en la mezcla. - Colocar en un sartén y cocinar. Servir con rebanadas de jitomate y aguacate.	

Jueves	Jicama con zanahoria	
Snack 1		
	Ingredientes 1/2 taza de Jicama picada 1/2 taza de Zanahoria picada 1 pieza de Limon 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.	

Jueves	Pulpo al ajillo	
Comida		
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Cebolla y ajo 1/2 taza de Arroz 1/2 taza de Verduras 1 taza de Fruta picada 2 piezas de Tostadas de nopal 3 piezas de Chile guajillo 125 gramos de Pulpo cocido Procedimiento - Picar finamente los dientes de ajo, cebolla y chile guajillo. - Dejar que suelten su sabor en un sartén. - Agregar el pulpo y dejar reposar. - Acompañar con arroz, verduras y tostadas. - Servir fruta como postre.	

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Brocoli
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 40 gramos de Queso panela
- 4 pieza de Galletas Habaneras

Procedimiento

1. Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla.
2. Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo
- 2 taza de Espinacas
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Picar las espinacas, agregar al huevo y batir con un tenedor.
2. Tomar mezcla con una cuchara y poner en un sartén antiadherente.
3. Acompañar con tortillas y aguacate.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Espinacas
- 1 pieza de Tomate
- 2 cucharada cafetera de ajonjolí
- 3 pieza de Tostadas Horneadas
- 45 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 y encima el pollo desmenuzado con el ajonjolí.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 70 gramos de Camote cocido
- 1 2 cucharadas sopera de Queso vegano unttable

Procedimiento

1. Cocer el camote con tu método de cocción saludable preferido (hervido, al horno, asado, etc).
2. Montar el camote y coronar con queso vegano de tu preferencia, sal de ajo y finas hierbas* (opcional).

Viernes

Comida



Taquitos de pollo y jícama

Ingredientes

- 1 Chipotle sin azúcar al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 1/2 taza de Yogur sin azúcar
- 1 1 taza Sandía
- 1 1 taza de Pepino picado
- 1 6 pieza de Tortilla de jícama
- 1 20 gramos de Quinoa
- 1 180 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Hacer una salsa fresca con sandía picada finamente, pico de gallo y jugo de limón.
2. Preparar la pechuga a la plancha sazonada al gusto.
3. Servir los tacos con la tortilla de jícama rellena de pollo, salsa, pepino y zanahoria.
4. Hacer una salsa de yogur con chipotle para los tacos.
5. Acompañar con quinoa y aguacate.

Viernes

Snack 2



Fresas con yogurt griego y nuez

Ingredientes

- 1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1 1/2 taza de fresa picada
- 1 1 cucharada sopera de nuez picada
- 1 2 cucharadas soperas de yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Viernes

Cena



Claras de huevo en salsa

Ingredientes

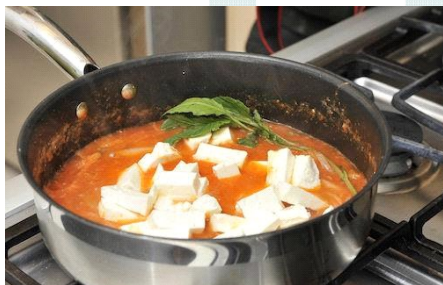
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 2 piezas de Tostada de nopal horneada
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción.
2. Acompañar con frijoles y aguacate.

Sábado

Desayuno



Queso panela guisado

Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 60 gramos de Queso panela
- 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz
- 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate, guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.
2. Dejar hervir.
3. Acompañar con tortilla y guacamole.

Sábado

Snack 1



Plátano con yogurt griego

Ingredientes

- 1/4 de pieza de Plátano
- 1 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Sábado	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 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 milanese 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 el el fondo, la milanese de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.		



Sábado	Sorbet de sandía		
Snack 2	Ingredientes - Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto 3/4 cucharada sopera de Chía 1 taza de Sandía congelada 1 taza de Pepino congelado Procedimiento 1. Licuar la sandía con pepino, jugo de limón, hielos y agua al gusto. 2. Espolvorear con las semillas de chía y Tajín.		



Sábado	Calabacitas con queso y elote		
Cena	Ingredientes - cilantro, sal y pimienta al gusto 1/4 taza de Cebolla 1/4 taza de Elote desgranado 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Fruta picada 1 pieza de Tomate huaje 3 piezas de Calabaza mediana 30 gramos de Queso panela light Procedimiento 1. En un sartén de teflón cocer los vegetales. 2. Mezclar en un bowl con aguacate rebanado y salpimentar al gusto. 3. Postre: Fruta picada.		



Domingo

Desayuno



Licuada de fresa con almendras

Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Miel de abeja
- 7 pieza de Almendras
- 7 mitades Nuez
- 1 1/2 taza de leche vegetal o leche light
- 14 piezas medianas Fresas

Procedimiento

1. Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.
2. Acompañar con las almendras y las nueces.

Domingo

Snack 1



Sashimi de atún fresco

Ingredientes

- Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto
- 1/4 taza de Mango
- 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 taza de Pepino
- 60 gramos de Atún fresco

Procedimiento

1. Picar el atún en cubitos, servir sobre las verduras y el mango con jugo de limón y salsa de soya.

Domingo

Comida



Bowl de salmón

Ingredientes

- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 taza de Arroz cocido
- 120 gramos de Salmón
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Cocinar el salmón a fuego medio.
2. Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | jugo de limón al gusto
- | 1 taza de zanahoria rallada
- | 1 taza de pepino
- | 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso
- | 9 piezas de pistache

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo.
2. Agregar jugo de limón al gusto.

Domingo

Cena



Ingredientes

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