

Lunes	Tostada francesa con manzana		
Desayuno			
			
Ingredientes 1 Vainilla y canela al gusto 1 1/4 taza de Leche light 1 1/2 pieza Manzana verde golden 1 1 pieza de huevo 1 2 rebanadas de Pan integral 1 10 mitades de Corazón de nuez			
Procedimiento 1. Picar la manzana en cubitos y mezclarla con canela. (Opcional: Agregar unas gotitas de limón). 2. Batir con un tenedor el huevo con leche, vainilla y canela. 3. Remojar las rebanadas de pan en la mezcla de huevo por ambos lados. 4. Colocar en un sartén antiadherente y cocinar por ambos lados. 5. Rellenar con la manzana en cubitos y enrollar (Opcional: Puede cocer la manzana previamente si prefiere que sea suave). 6. Decorar por encima con la nuez picada.			

Lunes	Pay de limón		
Snack 1			
			
Ingredientes 1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto 1 5 pieza de Galletas María 1 5 gramos de Nuez picada 1 6 cucharada sopera de Requesón			
Procedimiento 1. Licuar el requesón con jugo de limón al gusto. 2. Stevia y un chorrito de vainilla. 3. En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas. 4. Congelar mínimo por 30 minutos. 5. Decorar con nuez picada.			

Lunes	Hot Dog Vegano		
Comida			
			
Ingredientes 1 2 piezas de Pan de hot dog 1 3 1/2 de pieza de Salchicha vegetariana 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa vegana 1 2 cucharadas sopera de Salsa catsup 1 1 pieza de Jitomate bola 1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada 1 3 piezas de Chile jalapeño			
Procedimiento 1. Calentar las salchichas veganas y armar hot dog con el pan vegano, verduras, mayonesa vegana, catsup y mostaza* (opcional).			

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 cucharada sopera de Mantequilla de almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela* (opcional).

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Jugo de naranja
- 1 taza de Champiñones
- 2 piezas de Tortillas delgaditas
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 6 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 ves listo acompañar con tortillas y jugo de naranja.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Clara de huevo
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado
- 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 3 piezas de Guayaba

Procedimiento

1. Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén.
 2. Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida.
- Postre: guayaba.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 2 pieza de Jamon de pavo
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 3 hojas de Lechuga romana
- 4 piezas de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.
2. Acompañar con galletas habaneras.

Martes

Comida



Ingredientes

- 2 1/2 cucharada sopera de Crema
- 3 cucharada de servir de Lentejas
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 70 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.
2. Una ves lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 de pieza de plátano machacado
- 2 piezas de rice cake (galleta de arroz)
- 2 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
2. Untar sobre el rice cake.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido
- 2 piezas de Tortilla de harina
- 1 pieza de Jitomate deshidratado
- 1/2 de cucharada sopera de Aguacate mediano

Procedimiento

- 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.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 pieza de Jitomate
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 3 piezas de Clara de huevo
- 2 piezas de Pan integral
- 3/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.
2. Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.
3. Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de leche light
- 1 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 1/2 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
- 3 piezas de Galletas marías

Procedimiento

1. Mezclar la leche con el cacao.
2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

Miércoles	Taquitos de pollo	
Comida		
	Ingredientes 1 Salsa casera al gusto 1 1/2 taza de Cebolla rebanada 1 2/3 pieza de Aguacate 1 1 pieza de Jitomate 1 2 cucharada sopera de Crema ácida 1 3 pieza de Tortilla de maíz 1 3 taza de Lechuga 1 195 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada	
	Procedimiento 1. Calentar las tortillas y formar los taquitos con el resto de los ingredientes.	

Miércoles	Tuna rice cake	
Snack 2		
	Ingredientes 1 2 piezas de Galleta de arroz 1 33 gramos de Atún en agua drenado 1 2 cucharadas sopera de Guacamole 1 1/4 de taza de Fresa rebanada	
	Procedimiento 1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake. 2. Acompañar con fresas.	

Miércoles	Pan tostado con melón	
Cena		
	Ingredientes 1 1/4 taza de Queso cottage light 1 1 taza de Melón 1 2 rebanada de Pan integral 40kcal 1 4 rebanada de Jamón de pavo 1 10 pieza de Almendras	
	Procedimiento 1. Tostar el pan y untar con queso cottage. 2. Servir por encima melón y almendras picadas. 3. Acompañar con rollitos de jamón.	

Jueves	Chilaquiles
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/3 de pieza de aguacate 1 pieza de Tomate 1 pieza de huevo entero 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas 80 gramos de Queso panela light Procedimiento - Romper las tostadas en trozos. - Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner el huevo estrellado y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela. - Acompañar con aguacate.

Jueves	Camote con queso
Snack 1	
	Ingredientes 95 gramos de Camote cocido 35 gramos de Queso vegano unttable Procedimiento - Cocer el camote con tu método de cocción saludable preferido (hervido, al horno, asado, etc). - Montar el camote y coronar con queso vegano de tu preferencia, sal de ajo y finas hierbas* (opcional).

Jueves	Ensalada de coditos
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 - Mezclar todos los ingredientes.

Jueves

Snack 2



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.

Cubitos de Fruta

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 4 cucharadas sopera de Guacamole
- 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico
- 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 pieza de Papa picada
- 1/3 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cocinar la pechuga de pollo y cortarla en tiras.
 2. Acompañar con pimiento, papa y cebolla cocinados al sartén.
- Postre: fruta picada.

Fajitas de pollo con verduras

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 de taza de Nopal cocido
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir el nopal, el huevo y dejar cocinar a fuego medio.
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.
4. Acompañar con naranja.

Nopalitos con huevo

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 33 gramos de Atún en agua drenado
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.
2. Acompañar con fresas.

Viernes

Comida



Ingredientes

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

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.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

Viernes	McMuffin Fit
Cena 	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 pieza de Jitomate 1/2 taza de Espinacas 1 pieza Thin-Rounds Integral 100kcal 1 pieza de Huevo 1 taza de Fruta picada 2 rebanada de Jamón de pavo Procedimiento - Preparar el huevo estilo revuelto. - Calentar el pan y el jamón. - Untar las rebanadas de pan con aguacate, rellenar con el resto de los ingredientes. - Acompañar con fruta como postre.

Sábado	Chilaquiles
Desayuno 	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 1 pieza de Tomate 1 pieza de huevo entero 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas 80 gramos de Queso panela light Procedimiento - Romper las tostadas en trozos. - Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner el huevo estrellado y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela. - Acompañar con aguacate.

Sábado	Manzana con requesón y nuez de la india
Snack 1 	Ingredientes 1 pieza de Manzana verde 3 cucharadas soperas de Requesón 8 piezas de Nuez de la india tostada sin sal Procedimiento - Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1 125 gramos de Rib eye sin grasa
- 1 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 tazas de Uva

Procedimiento

- 1) Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más.
 - 2) Cocer las papas y prepararlas como puré.
 - 3) Saltear zanahoria con un poco de aceite.
- Postre: Uvas.

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- 1 12 piezas de uva
- 1 12 piezas de Fresa mediana
- 1 36 gramos de queso mozzarella bajo en grasa

Procedimiento

1. Desinfectar la fruta.
2. En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.

Sábado

Cena



Ingredientes

- 1 65 gramos de Fresa rebanada
- 1 65 gramos de Hojuelas de avena
- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 1/2 de rebanada de Pechuga de pavo
- 1 5 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 huevo, dejar cocinar; cuando esté cocido añadir pechuga de pavo y espinaca y formar un omelette.
3. Acompañar con avena con fresas.

Domingo	Mango smoothie bowl
Desayuno	
	Ingredientes 1 94 gramos de Yogurt sin lácteos 1 2 cucharadas sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas 1 5 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras 1 1/4 de taza de Mango picado Procedimiento 1. Licuar el mango con yogurt y vaciar en un bowl. 2. Añadir toppings de granola y mantequilla de almendras.

Domingo	Gotas de yogurt y fresa
Snack 1	
	Ingredientes 1 1 taza de yogurt griego 1 8 piezas de Fresas medianas 1 9 piezas de Almendras Procedimiento 1. Lavar y desinfectar las fresas. 2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes. 3. Acompañar con almendras.

Domingo	Sopa de fideo y fajitas
Comida	
	Ingredientes 1 Salsa casera de jitomate al gusto 1 1/2 taza de Zanahoria 1 1/2 taza de Cebolla 1 2/3 pieza de Aguacate 1 2 taza de Fideo cocido 1 105 gramos de Milanesa de pollo 1 105 gramos de Milanesa de res Procedimiento 1. Preparar un caldo condimentado al gusto con jitomate y cebolla. 2. Agregar la zanahoria y fideos. 3. Acompañar con fajitas de res y pollo a la plancha y aguacate.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Mangonadas

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado
- 1 40 gramos de Queso panela
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 2 piezas de Galletas de maíz horneadas sin grasa (salmas)
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Dorar los vegetales (jitomate, cebolla, etc.), agregar los champiñones. Opcional: Agregar chile serrano.
2. Acompañar con frijoles, queso y aguacate.

Champiñones a la mexicana