

Lunes	Tostada francesa con manzana
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Vainilla y canela al gusto1 1/4 taza de Leche light1 1/2 pieza Manzana verde golden1 rebanada de Pan integral1 1 pieza de Clara de huevo1 7 mitades de Corazón de nuez Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar la manzana en cubitos y mezclarla con canela (Opcional: Agregar unas gotitas de limón).2. Batir con un tenedor la clara de huevo con leche, vainilla y canela.3. Remojar la rebanada 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	Pan con crema de almendras y cacao
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto1 1 rebanada de Pan integral de 50 calorías por pieza1 11/2 cucharada cafetera de crema de almendras (100% natural) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.2. Untar sobre el pan tostado.

Lunes	Macarrones en salsa de tomate con atun
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Pimiento fresco1 1 pieza de Tomate1 1 pieza de Cebolla1 2 cucharada sopera de Crema entera1 2 cucharada cafetera de Aceite1 2 hojas Laurel1 50 gramos de Macarron crudo1 75 gramos de Atun fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer la pasta en agua, con 1 hoja de laurel.2. 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.3. la salsa previamente preparada se le agregara el atún.4. Servir los Macarrones y bañar con las salsa agregando la cucharada sopera de crema.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- | 1/4 de taza de Uva
- | 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa
- | 30 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.

Lunes

Cena



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Tomate
- | 1 pieza de clara de huevo
- | 1 1/2 cucharada sopera de guacamole
- | 3 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- | 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Romper las tostadas en trozos.
2. Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner la clara de huevo y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.
3. Acompañar con guacamole.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 de taza de Fruta picada
- | 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- | 2 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Martes

Elote preparado

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Elote entero
- 1 cucharada cafetera de Crema ligera
- 30 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

- Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

Martes

Brochetas de pollo

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de Cebolla blanca
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 taza de Pimiento fresco
- 4 cucharada cafetera de Ajonjoli
- 1 pieza de Papa
- 8 piezas de Jitomate cereza

Procedimiento

- Cortar y lavar lo vegetales (pimiento, cebolla).
- Cortar el pollo en cubos, después ir agregándolos al palillo junto con los vegetales.
- En un comal o a la parrilla poner a cocer las brochetas.
- Cortar la papa en rodajas y ponerlas a cocer.
- Una ves listo, poner las rodajas de papa y encima las brochetas, espolvorear el ajonjoli.

Martes

Yoghur con avena y nueces

Snack 2



Ingredientes

- 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- 1 cucharada cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Martes

Queso flameado con verduras

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 36 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 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.

Miércoles

Sándwich de jamón de pavo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 2 rebanada de Pan integral 45 kcal
- 1 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.

Miércoles

Plátano con queso cottage y almendra

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de plátano
- 1 1 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 1 2 1/2 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

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

Miércoles	Atún sellado
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de Lechuga1 90 gramos de Atún fresco1 1/4 de pieza de Jitomate bola1 1 cucharada cafetera de Aceite1 3/4 de taza de Arroz cocido1 2 cucharadas soperas de Guacamole <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Calienta un sartén con aceite a fuego medio.2. Sellar el atún por los lados, el tiempo dependerá del grosor del atún y gusto de la persona (aproximadamente 2min por lado).3. Acompañar con ensalada fresca y arroz.

Miércoles	Fresas con yogurt griego y nuez
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto1 2 cucharadas soperas de yogurt griego1 1/2 taza de fresa picada1 1/2 cucharada cafetera de nuez picada <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Miércoles	Tostadas veganas
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 30 gramos de Queso de soya1 2 piezas de Tostada de maíz horneada1 3/4 de taza de Lechuga1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Untar frijoles a las tostadas y coronar con lechuga y queso vegano.

Jueves

Taquitos de frijol

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Frijol molido
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 3 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Jueves

Manzana con requesón y nuez de la india

Snack 1



Ingredientes

- 3/4 de pieza de Manzana verde
- 2 cucharadas soperas de Requesón
- 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Procedimiento

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

Jueves

Tacos de bistec con papa

Comida



Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 68 gramos de Papa cocida
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 90 gramos de Bistec
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Cocinar la carne y montar taquitos.
2. Acompañar con verdura, papa y guacamole.

Jueves

Sweet rice cake

Snack 2



Ingredientes

- | 1/4 de taza de Fresa rebanada
- | 1 pieza de Rice cake
- | 18 gramos de Requesón promedio
- | 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, mantequilla de maní y fresas al rice cake.

Jueves

Quesadillas con espinacas

Cena



Ingredientes

- | 1 taza de Espinaca
- | 1 cucharada sopera de Guacamole
- | 4 pieza de Tortillas delgaditas
- | 40 gramos de Queso oaxaca lighth

Procedimiento

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

Viernes

Queso panela guisado

Desayuno



Ingredientes

- | 1 pieza de Jitomate bola
- | 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- | 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
- | 50 gramos de Queso panela
- | 1 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.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Fruta Picada
- 3 piezas de Galletas Marías
- 3 Piezas de Almendras
- 35 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación).
2. Kiwi, Blue Berry) Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.
3. Acompañar con almendras.

Mini pizzas de frutas

Viernes

Comida



Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/3 taza de Cebolla rebanada
- 1 cucharada sopera de Crema ácida
- 1 pieza de Jitomate
- 2 pieza de Tortilla de maíz
- 3 taza de Lechuga
- 120 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y formar los taquitos con el resto de los ingredientes.

Taquitos de pollo

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 de taza de Leche de soya
- 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras

Procedimiento

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

Batido de almendras

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Salsa de chile
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 3 piezas de Clara de huevo
- 5 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.
3. Añadir el huevo y mezclar.
4. Acompañar con salsa y naranja.

Miguitas con huevo en salsa

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido
- 1 pieza de Tortilla de harina
- 1 pieza de Jitomate deshidratado
- 1/2 de cucharada soper 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.

Quesadillas italianas

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 3/4 de taza de Fruta picada
- 27 gramos de Requesón promedio
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Fruta con requesón

Sábado

Ensalada de coditos

Comida



Ingredientes

- | 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- | 1 taza de Pasta de codito
- | 3 rebanadas de Jamón de pavo
- | 2 cucharadas sopera de Crema ácida
- | 40 gramos de Queso panela
- | 1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado

Mug Cake Frutos Rojos

Snack 2



Ingredientes

- | 27 gramos de Blueberries
- | 1/4 de taza de Avena en hojuelas
- | 1 pieza de Clara de huevo
- | 1 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.

Sábado

Tortilla de papa

Cena



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Pimiento rojo
- | 1/2 pieza de Papa
- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 2 piezas de Tortillas delgaditas
- | 2 piezas de Claras de huevo
- | 15 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Lavar y cortar lo vegetales.
2. Cortar la papa en rodajas y en un sartén ponerlas a cocer a fuego bajo.
3. Una ves cocidas a termino medio poner los vegetales y vaciar el huevoUna ves listo espolvorear queso y acompañar con tortilla.

Domingo

Desayuno



Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate

Ingredientes

- | 1/3 de pieza de Aguacate
- | 1 rebanada de Jamón de pavo
- | 1 taza de Espinacas crudas
- | 2 rebanadas de Pan integral (45 calorías por pieza)
- | 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. Cocinar las claras de huevo con jamón.
2. Colocar sobre el pan.
3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

Domingo

Snack 1



Manzana con zanahoria y almendras

Ingredientes

- | 1/2 pieza de manzana roja
- | 4 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- | 7 piezas de almendras

Procedimiento

1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Domingo

Comida



"Volcanes" de verdura

Ingredientes

- | 2 piezas de Tortilla de maíz
- | 56 gramos de Queso de soya
- | 1/3 de pieza de Aguacate hass
- | 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- | 1/2 de taza de Salsa de chile
- | 1/4 de pieza de Papa cocida

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en el comal hasta que queden tostadas.
2. Añadir queso vegano y gratinar.
3. Coronar con las verduras de tu preferencia.
4. Acompañar con aguacate, salsa y papa.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 27 gramos de Requesón promedio
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Fruta con requesón

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 2 rebanada de Pan integral 45 kcal
- 1 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.

Sándwich de jamón de pavo