

Lunes	Huevo con machacado
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de mezcla de verduras1/3 pieza de Aguacate1 pieza de Clara de huevo1 cucharada de servir de frijol molido2 piezas de Tortilla de maiz de 20 calorías por pieza11 gramos de Carne de res seca Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.Servir en tacos con aguacate y frijoles.

Lunes	Ensalada de frutas y queso
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de taza de Fruta picada40 gramos de Queso fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar la fruta y acompañar con queso fresco.

Lunes	Pescado a la plancha con puré
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1 pieza de Papa1/2 de taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal1 cucharada cafetera de Mantequilla120 gramos de Filete de pescado2 piezas de Tostada de maíz horneada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar el filete de pescado a la plancha.Acompañar el pescado con puré de papa y mantequilla, verduras y aguacate.

Lunes

Snack 2



Gotas de yogurt y fresa

Ingredientes

- 1 1/2 tazas de yogurt griego
- 5 piezas de Almendras
- 8 piezas de Fresas medianas

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.

Lunes

Cena



Hot cakes de manzana

Ingredientes

- 1/3 taza de Avena
- 1 pieza de Manzana
- 2 piezas de Claras de huevo
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Hacer pancakes con la mezcla.
3. Acompañar con miel de maple sin azúcar.

Martes

Desayuno



Huevo revuelto y licuado de fruta

Ingredientes

- 70 mililitros de Leche Deslactosada light
- 3/4 de taza de Fruta picada
- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Licuar fruta permitida con leche y servir frío.
2. Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray.
3. Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.

Martes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Comida



Ingredientes

- 1/4 taza de Cebolla picada
- 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 taza de Lechuga picada
- 1 pieza de Manzana
- 2 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas
- 20 gramos de Queso panela
- 90 gramos de Pechuga de pollo deshebrada

Procedimiento

- Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.
- Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.
- Postre: manzana.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 53 gramos de Camote cocido
- 4 cucharadas cafetera de Queso vegano untable

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).

Martes	Pasta con carne molida
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Verduras2/3 taza de Pasta1 cucharada de servir de Carne molida1 cucharada sopera de Aceite de oliva <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Guisar la carne con verduras y aceite de oliva.Servir sobre la pasta.

Miércoles	Molletes con huevo
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1 pieza de Pan integral1 cucharada de servir de Frijoles molidos2 pieza de Clara de huevo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cocinar las claras como huevo revuelto.Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).Por último, poner por encima el aguacate en rebanadas.

Miércoles	Fresas con yogurt griego y nuez
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">endulzante artificial (en caso necesario) al gusto1/2 taza de fresa picada1/2 cucharada cafetera de nuez picada2 cucharadas soperas de yogurt griego <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.Agregar endulzante artificial si es necesario.

Miércoles	Poke bowl
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado3/4 de taza de Arroz cocido90 gramos de Atún fresco1 cucharada sopera de Queso crema2 cucharadas sopera de Guacamole <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cocer el atún con el método saludable de tu preferencia.Montar en un bowl con todos los ingredientes.

Miércoles	Zanahoria baby con hummus de chipotle
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">2 cucharada sopera de Hummus de chipotle4 piezas de Zanahoria baby7 piezas de Cacahuete <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.Acompañar con cacahuete.

Miércoles	Quesadillas con espinacas
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 taza de Espinaca1 cucharada sopera de Guacamole4 pieza de Tortillas delgaditas40 gramos de Queso oaxaca ligh <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Poner a calentar las tortillas y agregar el queso junto con la espinaca.Acompañar con guacamole.

Jueves	Huevos motuleños
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Chicharos1 1/2 rebanada de jamón de pavo1 1 pieza de Tostada de maíz o nopal horneada1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 1 pieza de Huevo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el huevo estilo estrellado en una sartén antiadherente y posteriormente dorar el jamón.2. Untar la tostada con frijoles y poner encima el huevo y jamón.3. Agregar los chícharos.

Jueves	Pan con mermelada y queso cottage
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar1 1 rebanada de Pan integral 45kcal1 2 cucharadas soperas Queso cottage1 4 piezas de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.2. Acompañar con almendras.

Jueves	Tacos de bistec con papa
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 68 gramos de Papa cocida1 2 piezas de Tortilla de maíz1 90 gramos de Bistec1 1 cucharada cafetera de Aceite1 2 cucharadas sopera de Guacamole <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar la carne y montar taquitos.2. Acompañar con verdura, papa y guacamole.

Jueves

Naranjas y almendras

Snack 2



Ingredientes

- | 2 piezas de Naranja
- | 7 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Jueves

Pan tostado con jamón

Cena



Ingredientes

- | 1 taza de Espinacas
- | 1 1/2 rebanadas de Pan integral
- | 2 rebanada de Jamón de pavo
- | 1 1/2 cucharada sopera de Queso cottage light
- | 1 1/2 cucharada sopera de Aguacate

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.
3. Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.
4. Poner por encima el guacamole y sazonar con pimienta al gusto.

Viernes

Quesadillas veganas con espinaca

Desayuno



Ingredientes

- | 20 gramos de Queso de soya
- | 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- | 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- | 1 pieza de Tortilla de nopal
- | 2 cucharadas cafetera de Salsa de ajonjolí

Procedimiento

1. Calentar la tortilla y añadir el queso con frijoles y espinacas.
2. Acompañar con salsa.

Viernes

Batido de almendras

Snack 1



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).

Viernes

Tacos de lenteja

Comida



Ingredientes

- | 1 1/2 cucharada sopera de Crema
- | 2 cucharada de servir de Lentejas
- | 3 piezas de Tortillas delgaditas
- | 45 gramos de Queso panela

Procedimiento

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

Viernes

Pan tostado con queso cottage y aguacate

Snack 2



Ingredientes

- | 1 rebanada de Pan tostado de 50 calorías por pieza
- | 1 cucharada sopera de Guacamole
- | 3 cucharada sopera de Queso cottage

Procedimiento

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

Viernes

Huevo montado en papa y espinaca

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Espinaca cocida
- 1 1/2 de pieza de Guayaba
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 3 piezas de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Incorporar la espinaca y papa picada previamente cocida.
3. Incorporar las claras y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto.
4. Acompañar con guayaba.

Sábado

Tostada francesa con manzana

Desayuno



Ingredientes

- 1 Vainilla y canela al gusto
- 1/4 taza de Leche light
- 1/2 pieza Manzana verde golden
- 1 rebanada de Pan integral
- 1 pieza de Clara de huevo
- 7 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 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.

Sábado

Cubitos de Fruta

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 taza de Leche light
- 6 Piezas de Almendras
- 8 piezas de Fresas Medianas

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.

Sábado	"Volcanes" de verdura
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Tortilla de maíz1 56 gramos de Queso de soya1 1/3 de pieza de Aguacate hass1 1/2 de taza de Mezcla de verduras1 1/2 de taza de Salsa de chile1 1/4 de pieza de Papa cocida <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">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.

Sábado	Yogurt con manzana y crema de cacahuete
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/4 pieza de Manzana verde golden1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete1 2 1/2 cucharadas soperas de Yogurt griego <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Sábado	huevo con salchicha y pan
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de pieza de salchicha de pavo1 1/2 pieza de manzana1 1 pieza de huevo1 1 rebanada pan integral <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.2. Posteriormente agregar el huevo y condimentar al gusto.3. Servir acompañado de pan tostado.4. Postre: 1/2 manzana.

Domingo	Huevo con papas						
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="592 348 709 373">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 373 974 426">1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="1006 373 1218 426">1 1/2 pieza de Papa cocida</td><td data-bbox="1274 373 1510 426">1 2 piezas de Clara de huevo</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="630 457 954 510">1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido</td></tr></table> <p data-bbox="592 537 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 562 863 588">1. Picar la papa en cubitos.<li data-bbox="592 588 1195 613">2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.<li data-bbox="592 613 1276 638">3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.<li data-bbox="592 638 889 663">4. Acompañamos con frijoles .	1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite	1 1/2 pieza de Papa cocida	1 2 piezas de Clara de huevo	1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido		
1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite	1 1/2 pieza de Papa cocida	1 2 piezas de Clara de huevo					
1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido							

Domingo	Copa de mamey con yoghur y cacahuete			
<p data-bbox="285 831 399 867">Snack 1</p> 	<p data-bbox="592 953 709 978">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 978 906 1031">1 38 gramos de Yogurt sin lácteos</td><td data-bbox="1006 978 1169 1031">1 35 gramos de Mamey</td><td data-bbox="1274 978 1421 1031">1 7 piezas de Cacahuete</td></tr></table> <p data-bbox="592 1058 727 1083">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1083 1312 1108">1. Licuar el mamey con el yoghur hasta obtener una mezcla homogénea.<li data-bbox="592 1108 1515 1161">2. Distribuye cacahuates en la base de tu vaso o bowl, agrega la mezcla de mamey y yoghur, maple sugar free* (opcional) y añade ralladura de naranja* encima (opcional).	1 38 gramos de Yogurt sin lácteos	1 35 gramos de Mamey	1 7 piezas de Cacahuete
1 38 gramos de Yogurt sin lácteos	1 35 gramos de Mamey	1 7 piezas de Cacahuete		

Domingo	Crema de champiñones con pollo									
<p data-bbox="289 1381 396 1417">Comida</p> 	<p data-bbox="592 1409 709 1434">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 1434 833 1486">1 1/3 taza de Arroz integral</td><td data-bbox="906 1434 1125 1486">1 1/2 taza de Cebolla rebanada</td><td data-bbox="1226 1434 1518 1486">1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo</td></tr><tr><td data-bbox="630 1518 833 1570">1 1/2 taza de Zanahoria picada</td><td data-bbox="906 1518 1144 1570">1 1 taza de Champiñon crudo entero</td><td data-bbox="1226 1518 1502 1570">1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td></tr><tr><td data-bbox="630 1602 812 1654">1 2 mitades Nuez</td><td data-bbox="906 1602 1166 1654">1 4 cucharada sopera de Media crema</td><td data-bbox="1226 1602 1502 1654">1 120 gramos de Pechuga de pollo</td></tr></table> <p data-bbox="592 1682 727 1707">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1707 1393 1732">1. Cocinar con el aceite de oliva los champiñones con la cebolla y agregar el ajo.<li data-bbox="592 1732 1092 1757">2. Cocinar el arroz con la nuez y zanahoria picada.<li data-bbox="592 1757 954 1782">3. Agregar la media crema al sartén.<li data-bbox="592 1782 1393 1808">4. Cocinar la pechuga de pollo a la plancha, desmenuzarlo y agregarlo al platillo.	1 1/3 taza de Arroz integral	1 1/2 taza de Cebolla rebanada	1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 1/2 taza de Zanahoria picada	1 1 taza de Champiñon crudo entero	1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 2 mitades Nuez	1 4 cucharada sopera de Media crema	1 120 gramos de Pechuga de pollo
1 1/3 taza de Arroz integral	1 1/2 taza de Cebolla rebanada	1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo								
1 1/2 taza de Zanahoria picada	1 1 taza de Champiñon crudo entero	1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva								
1 2 mitades Nuez	1 4 cucharada sopera de Media crema	1 120 gramos de Pechuga de pollo								

Domingo

Snack 2



Palomitas con dip

Ingredientes

- 1 13 gramos de Palomitas fat free
- 1 32 gramos de Requesón promedio
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.
2. Servir con palomitas.

Domingo

Cena



Omelette con queso

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo.
2. Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados.
3. Rellenar con espinacas y queso.
4. Acompañar con aguacate.