

Lunes

Desayuno



Tartina de cebolla, espárragos y requesón

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Pan integral 45 kcal
- 1 5 cucharada sopera de Requeson
- 1 6 piezas de Espárragos

Procedimiento

1. En el sartén poner a acitronar la cebolla hasta quedar dorado, añadir los espárragos y dejarlos cocinar.
2. Calentar la pieza de pan y servir la cebolla, el requesón y los espárragos.

Lunes

Snack 1



Pudin de chía con fresas

Ingredientes

- 1 40 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1/4 de taza de Leche de soya
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 2 cucharadas cafetera de Semilla de chía

Procedimiento

1. Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar* (opcional).
2. Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver.
3. Dejar reposar en el refrigerador.

Lunes

Comida



Sopa de fideo y fajitas

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 Milanese de pollo
- 1 105 gramos de Milanese 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.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 perejil finamente picado al gusto
- 1/2 pieza de lata de atún drenado
- 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 pieza de jitomate guaje
- 2 piezas de naranja

Procedimiento

1. Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.
2. Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.
3. Postre: naranja.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 piezas de tortilla de maíz
- 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de canola
- 3 piezas de claras de huevo

Procedimiento

1. Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.
2. En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.
3. Servir acompañados de frijoles y tortilla.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 de taza de Frambuesa
- 246 gramos de Avena cocida
- 1/4 de taza de Queso cottage
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

1. Cocinar la avena a fuego medio y agregar canela y endulzante permitido (opcional).
2. Emplatlar la avena, añadir el queso cottage y toppings de frambuesa y crema de cacahuete.
3. Acompañar con un huevo revuelto.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa
- 14 piezas de zanahorias mini (baby carrots)

Procedimiento

1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.
2. Servir como aderezo para las zanahorias mini.

Martes

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 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.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 164 gramos de Avena cocida
- 3 cucharadas soperas de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Servir la avena y agregar requesón, coco, endulzante permitido y canela (opcional).

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 3 tazas de Totopos horneados Susalia
- 1 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 taza de Espinaca cruda picada

Procedimiento

1. Colocar en un sartén los totopos.
2. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.
3. Integrar el pollo desmenuzado y espinacas.
4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 2 pieza de Pan tostado
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 4 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

1. Cortar y lavar la cebolla y el tomate.
2. Poner a acitronar la cebolla y después el tomate.
3. Agregar las claras de huevo.
4. Acompañar con pan tostado.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 20 gramos de queso panela desmoronado
- 60 gramos de totopos de nopal horneados

Procedimiento

1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.
2. Servir con totopos horneados.

Miércoles	Fajitas de pollo con frijoles
Comida	
	Ingredientes 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto 2/3 de pieza de aguacate hass 1 cucharada de servir de frijoles molidos 1 cucharada cafetera de aceite de canola 1 taza de fruta picada 3 piezas de tortillas de maíz 120 gramos de milanesa de pollo en tiras Procedimiento - En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras. - Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas. - Postre: Fruta picada.

Miércoles	Melón con queso cottage y almendras
Snack 2	
	Ingredientes 1 taza de Melón 3 cucharadas soperas de Queso cottage 10 piezas de Almendras Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles	Omelette de papa
Cena	
	Ingredientes 1 pieza de Huevo entero fresco 2 piezas de Clara de huevo 3/4 de pieza de Papa cocida 1/4 de pieza de Jitomate bola 1/2 de taza de Uva 3/4 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento - Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel. - Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto. - Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado. - Servir acompañado de jitomate. - Postre: Uvas.

Jueves	Wrap de Quinoa		
Desayuno			
			
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 cucharada cafetera de Aceite 1 pieza de Calabaza 3 pieza de Espárragos 3 pieza de Lechuga Romana 30 gramos de Quinoa 60 gramos de Queso Panela		
	Procedimiento 1. Poner a cocer la Quinoa (aprox 10 min). 2. Cortar la calabaza y los espárragos (Al gusto). 3. Poner a cocer los vegetales , y agregar la cucharadita cafetera de aceite. 4. Una una vez listo, en un bowl mezclar los vegetales, el queso y el aguacate. 5. Separar las hojas de lechuga romana, y servir el preparado.		

Jueves	Omellete en Pan		
Snack 1			
			
	Ingredientes 1/2 pieza de Pimiento rojo 1 cucharada cafetera de Aceite 2 pieza de Pan integral 45 Kcal 2 Piezas de Claras de huevo		
	Procedimiento 1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza. 2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto. 3. Una ves cocinado el pimiento colocar la corteza , aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan. 4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.		

Jueves	Rollitos de Lechuga		
Comida			
			
	Ingredientes 1 taza de Cebolla 1 taza de Arroz integral 6 Hojas de Lechuga romana 8 cucharada sopera de Guacamole 150 gramos de Pechuga de pollo sin piel		
	Procedimiento 1. Poner a cocer el arroz integral y condimentarlo al gusto. 2. Acitronar la cebolla e ir agregando el pollo y dejarlo cocinar. 3. Extender las hojas de lechuga, rellenar con el pollo desmenuzado y el aguacate. 4. Acompañar con arroz.		

Jueves

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Jueves

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.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 3 1/2 de cucharada sopera de Crema ácida
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1/2 de pieza de Manzana roja

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.
- Postre: manzana.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto
- 1 rebanada de Pan integral
- 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)

Procedimiento

1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.
2. Untar sobre el pan tostado.

Pan con crema de almendras y cacao

Viernes

Comida



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.

Bowl de salmón

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 de taza de Melón
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 36 gramos de Queso cottage
- 11 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Picar el melón.
2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).

Postre de melón

Viernes Cena 	Tacos de champiñón con aderezo de chipotle Ingredientes 2 1/2 de taza de Champiñón crudo entero 1/4 de taza de Jugo de naranja natural 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa vegana 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo 1/2 de taza de Col morada cruda picada 1 pieza de Ajo 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento 1) En un sartén cocinar los champiñones con el jugo de naranja y agregar un poco de agua hasta que estén suaves. 2) Posteriormente pasarlos a un sartén con un poco de aceite, ajo y hojas de laurel. 3) Mezclar la mayonesa con el chipotle en adobo. 4) Servir en taquitos acompañados de la salsa de chipotle preparada y col morada.
Sábado Desayuno 	Huevo montado en papa y espinaca Ingredientes 1/4 de taza de Espinaca cocida 2 piezas de Clara de huevo 100 gramos de Guayaba 1 pieza de Huevo fresco 102 gramos de Papa cocida 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 el huevo y las claras y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto. 4. Acompañar con guayaba.
Sábado Snack 1 	Yoghur con avena y nueces Ingredientes 37 gramos de Yogurt sin lácteos 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Sábado

Comida



Fajitas de pollo con frijoles

Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto
- 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 taza de fruta picada
- 3 piezas de tortillas de maíz
- 120 gramos de milanesa de pollo en tiras

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.
2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.
3. Postre: Fruta picada.

Sábado

Snack 2



Pan con mermelada y queso cottage

Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- 2 cucharadas soperas Queso cottage
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
2. Acompañar con almendras.

Sábado

Cena



Chilaquiles

Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 pieza de Tomate
- 1 pieza de huevo entero
- 4 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 el huevo estrellado y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.
3. Acompañar con aguacate.

Domingo	Machacado con huevo y Agua de melón
Desayuno	
	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.

Domingo	Snack de pepino con salmón
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado 37.5 gramos de Salmón 1/4 de cucharada sopera de Queso crema 1 taza de Uva Procedimiento - Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima. - Acompañar con uvas.

Domingo	Milanesa de pollo con puré y ensalada
Comida	
	Ingredientes 135 gramos de Milanesa de pollo 1 pieza de Papa cocida 1 taza de Mezcla de verduras 2 tazas de Fruta picada 1 cucharada sopera de Aceite Procedimiento - Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto. - Hervir la papa en agua para preparar el puré. - Preparar una ensalada con los vegetales. Postre: Fruta picada.

Domingo

Snack 2



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

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1/4 de taza de Jugo de tomate
- 1/4 de taza de Pasta cocida
- 1/2 de taza de Alubia cocida (chica o grande)
- 18 gramos de Queso parmesano
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva

Procedimiento

1. En una olla a fuego medio poner el aceite y añadir verduras.
2. Agregar el jugo de tomate, agua y especias al gusto y dejar cocer.
3. Añadir la pasta y alubias previamente cocidas y servir con queso vegano tipo parmesano.

Sopa Minestrone