

	DESAYUNO	COMIDA	CENA
DÍA 1	Omelette con champiñones	Quesadillas de atún	Sándwich de pechuga
DÍA 2	Hotcakes de zanahoria	Ensalada de pollo	Pizza toast
DÍA 3	Sándwich de panela	Res con brócoli	Smoothie frutos rojos
DÍA 4	Huevo a la mexicana	Pescado miel-mostaza	Pudding de chía
DÍA 5	Waffles de avena	Pollo al chipotle	Sándwich de atún
DÍA 6	Avena pay de manzana	Pacholas de res	Volcanes de frijoles
DÍA 7	Avo toast	Pollo con ensalada de brócoli	Tacos de bistec
DÍA 8	Chilaquiles	Yakimeshi	Choco banana smoothie
DÍA 9	Pan francés	Fajitas de pollo	Tostadas primavera
DÍA 10	Mugcake de chocolate	Canoas de carne molida	Quesadillas

COLACIONES

1. ½ paquete de obleas de amaranto + 1 café	6. 1 manzana rebanada en láminas bañada con 1 cda de crema de almendras o cacahuete y rallar o trocear ¼ de chocolate margo sin azúcar.
2. 2 zanahorias ralladas + 28 mitades de cacahuates	7. 1 pan integral tostado con 1 cdita de crema de cacahuete + ¼ de plátano en rodajas
3. Frappe: 2 tazas de hielo, ¼ de taza de leche de almendras s/a, 1 cda de cocoa, Stevia al gusto.	8. 1 taza de Jícama, 1 pepino, y 2 cdas de arándanos enchilados.
4. 1 taza de fresas picadas + 1/3 de taza de yogurt griego s/a + 10 almendras	9. 1 pepino grande partido por la mitad. Retira las semillas. Ralla 1 zanahoria y mezclar con 20 cacahuates, servir la mezcla en las canoas de pepino y agregar chamoy o limón con tajín.
5. 1 taza de piña + canela + 7 mitades de nueces	10. 2 naranjas pequeñas con tajín + 10 almendras

DESAYUNOS

1. Omelette de champiñones

Ingredientes: 1 huevo, 2 claras, 40 gr de queso panela, hojas de espinacas, 4 champiñones rebanados, jitomate y cebolla al gusto. 1 rebanada de pan integral

Preparación: Bate el huevo y claras con un poco de sal y pimienta. En un sartén antiadherente agrega la mezcla. Tapa tu sartén para que comience a cocerse un poco. Agrega los vegetales picados. Dobla tu tortilla de huevo y rellena con la panela. Deja cocinar por 1 minuto más y sirve. Acompaña con el pan integral + 1 taza de fruta picada.

2. Hotcakes de zanahoria

Ingredientes: 1/3 de taza de avena, ½ plátano, 1/3 de taza de zanahoria rallada, 1 huevo, 2 claras, ½ cdita de polvo para hornear, ¼ de taza de leche de almendras sin azúcar, vainilla, Canela y stevia (opcional).

Procedimiento: Licuar los ingredientes. Con ayuda de un aceite en spray vacía un poco de la mezcla y deja cocinar muy bien las orillas antes de voltearlos, mantén la flama baja. Topping: 2 cdas de yogurt griego sin azúcar, un poco de zanahoria rallada, 5 mitades de nueces o 1 cda de crema de cacahuete.

3. Sándwich de panela

Ingredientes: 2 rebanas de pan integral cero cero, 90 gr de panela, 2 cditas de crema o mayonesa light, espinacas, lechuga, jitomate, cebolla y chile jalapeño al gusto.

Procedimiento: Pon a asar tu panela en un sartén muy caliente (puedes condimentar con finas hierbas o tu condimento favorito). Pica los vegetales. Unta las tapas de los panes con la crema o mayonesa, agrega la panela asada, los vegetales (puedes calentar tu sándwich para que quede doradito). Acompaña con rodajas de pepino.

4. Huevo a la mexicana

Ingredientes: 1 huevo + 2 claras, ½ calabacita, jitomate, cebolla, chiles picados al gusto. 1 rebanada de pan integral y ¼ de taza de frijoles machucados sin aceite.

Procedimiento: Pica los vegetales y guísalos con un poco de aceite en spray. Agrega el huevo con las claras, integra y cocina todo perfectamente. Sirve y come con los frijoles y tu pan integral.

5. Waffles de avena

Ingredientes: 1/3 de taza de avena, 1 huevo, 2 cdas de yogurt griego sin azúcar, canela, 10 almendras, 1/3 de taza de leche de almendras sin azúcar, ½ cdita de polvo para hornear y stevia.

Licuar los ingredientes y cocinar en tu wafflera. Acompañar con 4 fresas picadas y miel de maple sin azúcar.

6. Avena pay de manzana

Ingredientes: ½ taza de avena, 1 manzana pequeña, 2/3 de taza de agua, ½ taza de leche de almendra sin azúcar, 1 cdita de chía, 10 almendras, vainilla, pizca de Canela, pizca de nuez moscada (opcional), Stevia.

Procedimiento: En una olla agrega la avena, agua, canela y nuez moscada. Cocina hasta que se ablande (o tenga la consistencia deseada). Agrega la chía, vainilla, manzana picada y baja la flama, cocina por unos minutos. Apaga la flama, agrega la leche, y Stevia. Corona con tus almendras picadas.

7. Avo toast

Ingredientes: 2 panes integrales cero cero, 2 huevos, espinacas, ½ aguacate mediano.

Procedimiento: Machaca el aguacate y agrega unas gotitas de limón y pizca de sal. Calienta o tuesta los panes integrales. Cocina con aceite en spray los huevos estrellados (o cocinados al gusto). Unta el aguacate sobre tus panes, agrega hojas de espinacas y corona con 1 huevo encima de cada pan. Acompaña con rodajas de jitomate.

8. Chilaquiles

Ingredientes: 12 Totopos horneados o 2 paquetes de salmas, 1 huevo, 40 gr de panela o queso fresco, 1 taza de salsa verde o roja, cebolla, 1 cdita de crema light (opcional) o ¼ de aguacate y cilantro al gusto.

Procedimiento: Prepara tu salsa al gusto y ponla a calentar a fuego bajo. Cocina tu huevo al gusto. Sirve en un plato los totopos (o trocea las tostadas) y baña de la salsa. Agrega cebolla, cilantro, el queso rallado, crema o aguacate. Corona con tu huevo.

9. Pan francés

Ingredientes: 2 panes integrales cero cero, 1 huevo grande, 1 chorrito de leche de almendras sin azúcar, vainilla, y canela. 2 cditas de crema de cacahuete o 15 gr de chocolate sin azúcar y ½ plátano.

Procedimiento: Mezcla en un plato el huevo, la leche, vainilla y canela. Integra todo muy bien con un tenedor. Moja los panes en la mezcla y llévalos a dorar sartén caliente. Sirve tus panes y agrega la crema de cacahuete o chocolate (que puedes derretir en el microondas). Corona con el plátano picado.

10. Mugcake chocolate

Ingredientes: ½ plátano, 1/3 taza de avena, 1 huevo grande, ¼ de taza de leche de almendras sin azúcar, 1 cdita de cocoa, ½ cdita de polvo para hornear, 1 cdita de crema de cacahuete, vainilla, canela y stevia. 1/3 de taza de yogurt griego sin azúcar y 3 fresas picadas.

Procedimiento: Licuar todos los ingredientes. Vaciar todo a una taza y meter al microondas por 3 minutos o 15 a 20 min a 180° al horno eléctrico. Servir y acompaña con el yogurt griego y fresas.

COMIDAS

1. Quesadillas de atún

Ingredientes: 1 sobre de atún en agua, ½ jitomate picado, cebolla al gusto, chile jalapeño al gusto, 2 cdas de chile chipotle molido al gusto (opcional), 3 tortillas de nopal, 90 gr de queso panela o Oaxaca light

Procedimiento: En un sartén con aceite en spray guisa la cebolla, jitomate y chile jalapeño por 1 minuto. Escurre perfectamente el sobre de atún y agrégalo al sartén. Añade el chipotle y deja cocinar por 2 minutos. Calienta las tortillas y agrega el queso de elección. Rellena con el atún y deja dorar un poco. Sirve con ensalada verde*

2. Ensalada de pollo

Ingredientes: 150 gr de pollo desmenuzado, 1/3 de aguacate, 3 cdas de yogurt griego sin azúcar, cilantro picado, Sal y pimienta, Jugo de ½ limón, zanahoria rallada, espinacas picadas. 1 paquete de salmas.

Procedimiento: En un bowl apachurra el aguacate, agrega el yogurt, cilantro picado, jugo de limón, sal y pimienta; integra todo muy bien y añade el pollo desmenuzado. Sirve la ensalada con las espinacas y zanahoria rallada, come con tus salmas. Acompaña con ensalada verde al gusto.

3. Res con brócoli

Ingredientes: 150 gr de bistec de res, 2 taza de ramilletes de brócoli, 1 zanahoria cortada en tiras delgadas, Jugo de 1 Limón, 3 cdas de salsa de soya baja en sodio, Sal con ajo, 1/3 de taza de arroz al vapor.

Procedimiento: En un sartén con aceite en spray cocina la carne con 2 cdas de salsa de soya baja en sodio y el jugo de ½ limón, condimenta con sal y pimienta. Agrega el brócoli y zanahoria al sartén con la carne, mezcla todo muy bien y cocina por 2 minutos más. Sirve en un plato una cama de arroz, la carne con los vegetales y baña con la mezcla de 1 cda de salsa de soya y el jugo de ½ limón.

4. Pescado miel-mostaza

Ingredientes: 150 gr de filete de pescado, 2 cditas de mostaza y 2 cditas de miel, sal, pimienta y ajo en polvo. 2 tazas de vegetales asados (calabaza, brócoli, coliflor, champiñones y ejotes), sal, ajo en polvo y pimienta-limón. 1/3 de taza de arroz al vapor.

Procedimiento: Condimenta tu filete con sal, pimienta y ajo en polvo. Agrega 1 cdita de miel y mostaza de cada lado. Lleva al sartén o a la airfryer. Condimenta tus vegetales con 1 cdita de aceite de oliva, pimienta limón y pizca de sal. Saltea a fuego alto. Sirve tu pescado con arroz cocido y los vegetales asados.

5. Pollo al chipotle

Ingredientes: 150 gr de pechuga de pollo, 2 cdas de chile chipotle molidos (opcionales), Jugo de 1 limón, Salsa a la mexicana, 3 cdas de guacamole, 1 paquete de salmas.

Procedimiento: Corta la pechuga en cubos pequeños. Marina en el jugo de limón y chipotle, agrega sal al gusto. Tapa y deja reposando en el refri por 15 min. Mientras tanto prepara tu salsa a la mexicana (puedes añadir un poco de piña) y el guacamole. Lleva a dorar el pollo en un sartén con aceite en spray. Sirve tu pollo, salsa a la mexicana, guacamole y acompaña con tus salmas. Complementa con ensalada verde.

6. Pacholas de res

Ingredientes: 150 gr de molida de res, ¼ de taza de avena molida, 2 cdas de cebolla picada, ¼ de taza de zanahoria rallada, 1 huevo pequeño o 2 claras, Perejil picado y Sal con ajo. ¼ de taza de arroz al vapor.

Procedimiento: En un bowl mezcla la carne molida, cebolla, perejil, zanahoria, sal con ajo, huevo o claras y avena. Integra todo perfectamente. Forma 2 a 3 bolitas de carne y haz tus pacholas con ayuda de una máquina para hacer tortillas o aplasta la carne con lo que tengas disponible. Cocina en un sartén a fuego bajo por ambos lados. Acompaña tus pacholas con arroz al vapor y ensalada verde.

7. Pollo con ensalada de brócoli

Ingredientes: 150 gr de pechuga de pollo partida en cubos, 1/3 de taza de arroz al vapor, 1 taza de brócoli rallado, 14 cacahuates, ½ pimienta, ½ taza de champiñones, 1 zanahoria, ½ taza de tomates cherry o ½ jitomate picado.

Procedimiento: En un sartén con un poco de aceite en spray saltea el pimienta, champiñones, zanahorita y jitomate picados a fuego alto por 2 minutos, luego añade el brócoli rallado y los cacahuates. Cocina por 2 minutos más y agrega el arroz cocido. Cocina con pimienta-limón, poca sal y aceite en spray tu pechuga de pollo. Sirve en un plato el arroz con los vegetales y corona con el pollo. Agrega un poco de salsa de soya al gusto.

8. Yakimeshi

Ingredientes: 1 calabacita grande, 1 zanahoria, 5 champiñones, 1 taza de brócoli, ¼ de taza de arroz al vapor, 150 gr de camarones, 1 diente de ajo pequeño, 3 cda de salsa de soya baja en sodio.

Procedimiento: Pica el ajo y todos los vegetales en cuadritos pequeños. En un sartén con aceite en spray guisa los camarones con poca sal y pimienta, cocina hasta que cambien de color. Una vez listos retira y reserva. En el mismo sartén agrega ½ cda de aceite de aguacate y pon a guisar el ajo por 1 minuto, agrega todos los vegetales picados y saltea por 3 min. Integra todo: vegetales, camarones y la porción de arroz. Agregar la salsa de soya y mezcla todo a la perfección. Sirve y disfruta.

9. Fajitas de pollo

Ingredientes: 120 gr de tiras de pechuga de pollo, ½ cebolla pequeña, ½ pimiento verde grande, 5 champiñones
3 tortillas de nopal. 1/3 de aguacate.

Procedimiento: Pica los vegetales en tiras delgadas. En un sartén con aceite en spray guisa las tiras de pollo con poca sal y pimienta, cocina por 10 minutos a fuego bajo. Cuando comience a dorar el pollo agrega los vegetales, cocina hasta que se suavicen y doren un poco. Calienta tus tortillas, agrega un poco de guacamole (hecho con la porción de aguacate), sirve fajitas y acompaña con salsa a gusto. Complementa con ensalada verde o verduras cocidas.

10. Canoas de carne molida

Ingredientes: 2 calabazas medianas, 120 gr de carne molida de res, 30 gr de queso Oaxaca light o panela, ½ taza de puré de jitomate s/a, ¼ de cebolla, ½ de taza de pasta cocida.

Procedimiento: Corta las calabazas por la mitad y quita el relleno dejando una canoa. Mételas a la vaporera por 10 minutos y retira. Pica finamente el relleno que quitaste de las calabazas. En un sartén con 1 cda de aceite de aguacate agrega la cebolla picada y el relleno de calabaza, dejar guisa unos minutos y agrega la carne. Condimenta. Deja que se dore un poco y agrega después el puré de tomate. Cocina por 10 min. Rellena las canoas con la carne. Agrega un poco de queso encima (puedes llevar a gratinar a l horno) y sirve con tu pasta. Acompañar ensalada verde.

CENAS

1. Sándwich de pechuga

Ingredientes: 2 rebanas de pan integral cero cero, 2 rebanadas de pechuga (o jamón) de pavo, hojas de espinacas ¼ de manzana rebanada, 30 gr de queso Oaxaca light, 2 cditas de mayonesa light (opcional).

Procedimiento: Unta la cdita de mayonesa en las tapas del pan, agrega de base hojas de espinacas, jamón o pechuga de pavo, la manzana rebanada, el queso Oaxaca light, más hojas de espinacas y la tapa del pan. Lleva a calentar o dorar en un sartén. Disfrútalo con ensalada verde.

2. Pizza toast

Ingredientes: 2 rebanadas de pan cero cero, 80 gr de queso Oaxaca light o panela rallada, 3 cdas de puré de tomate, 4 champiñones, ½ jitomate en rodajas o pimiento verde, finas hierbas

Procedimiento: Unta 1.5 cdas de puré de tomate en cada tapa, agrega el queso rallado, rodajas de jitomate o pimientos, champiñones picados y condimento de finas hierbas. Llevar al horno por unos minutos hasta que el queso se derrita o deja en el sartén a fuego muy bajo y tapa hasta que el queso se derrita. Acompaña con ensalada verde.

3. Smoothie de frutos rojos

Ingredientes: 1 taza de leche de almendras sin azúcar, 5 fresas congeladas, ½ taza de yogurt sin azúcar, vainilla, hielo, stevia al gusto, 1 cda de chía. 1 pan integral + 1 cdita de crema de cacahuete

Procedimiento: Licuar todos los ingredientes de tu licuado y acompaña con tu pan calentado o tostado con crema de cacahuete.

4. Pudding de chía

Ingredientes: 3 cdas de chía, ¼ de taza de avena, ¾ de taza de leche de almendras, ½ plátano, ½ cdita de café soluble (opcional), vainilla, Stevia o endulzante al gusto. Topping: 1 cdas de yogurt griego s/a, ¼ de barra de chocolate rallado amargo s/a o 1 cda de crema de cacahuete.

Procedimiento: *La preparación puede hacerse desde la mañana o al menos 30 minutos reposando en el refri. Mezcla muy bien la leche, cocoa, vainilla, canela y stevia. Agregar la chía, el plátano machado y revuelve muy bien. Dejar reposar. Para servir, agrega los toppings.

5. Sándwich de atún

Ingredientes: 2 rebanas de pan cero cero, 1 sobre de atún, 1 cda de mayonesa light, mostaza al gusto, gotitas de limón, pizca de sal y pimienta, chile jalapeño al gusto, 30 gr de queso Oaxaca light, hojas de espinacas.

Procedimiento: Mezcla la mayonesa (puedes cambiar por yogurt griego s/a, mostaza, limón, chile jalapeño, sal y pimienta). Agrega el atún e integra todo muy bien. Calienta o tuesta tus panes, agrega la ensalada de atún y corona con el queso, deja que se derrita (o bien puedes meterlos unos minutos la horno para que se gratine). Acompaña con ensalada verde*

6. Volcanes de frijoles

Ingredientes: tortillas de nopal, 4 cdas de frijoles, ½ taza salsa a la mexicana, 80 gr de queso fresco o panela.

procedimiento: Pon a dorar tus tortillas a fuego bajo. Unta los frijoles en tus tortillas. Desmorona un poco del queso. Prepara la salsa a la mexicana y agrega encima. Acompaña con 1 calabaza asada con aceite en spray, sal y pimenta.

7. Tacos de bistec

Ingredientes: 2 tortillas de nopal, 120 gr de filete de res o bistec, cebolla y cilantro picado, 1/3 de aguacate, 2 pencas de nopal.

Procedimiento: Guisa el bistec en un sartén con aceite en spray, deja cocinar y dorar por unos minutos. Pon asar las pencas de nopal. Calienta tus tortillas, agrega una penca de nopal, el bistec, cebolla, cilantro, guacamole (que lo haces con la porción de aguacate, limón y sal) y salsa a la mexicana. Puedes acompañar con verduras de tu preferencia.

8. Choco banana smoothie

Ingredientes: ½ pieza de plátano en rodajas, ¼ de aguacate, 3 cda de avena en hojuelas, 1 toma de proteína en polvo o 3 cdas de semillas de hemp (opcional), ¼ de barrita de chocolate sin azúcar, 1 cda de cocoa, ½ taza de agua, 1 taza de leche de almendras sin azúcar, endulzante al gusto. Tip: si congelas la fruta quedara mucho más rico.

Procedimeinto: Licua todos los ingredientes y Disfruta.

9. Tostadas primavera

Ingredientes: 2 tortillas de nopal Doraditas o 1 paquete de salmas, 90 gr de panela, 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo, 1 de taza de mix de vegetales picados (cebolla, pimientos, zanahoria, jitomate y chile).

Procedimeinto: Con aceite en spray sancocha los vegetales sazona, agrega la panela y la pechuga de pavo cortada en cubos. Integral todo. Machaca 1/3 de aguacate con jugo de limón y pizca de sal. Sirve el guiso en tus ensaladas y agrega salsa al gusto.

10. Quesadillas

Ingredientes: 2 tortillas de nopal con 80 gr de queso Oaxaca light o panela, 2 cdas de guacamole, 1 taza ensalada de nopales o de champiñones guisados a la mexicana y salsa al gusto.

Procedimiento: Elige la verdura, pica jitomate, cebolla y chile verde al gusto. Guisa todo con aceite en spray un poco de sal y pimienta. Calienta tus tortillas, agrega el queso y deja derretir. Acompaña con el guiso de vegetales, guacamole y salsa al gusto.