

Lunes

Desayuno



Overnight oats fresca

Ingredientes

- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de cucharada sopera de Chía
- 1/2 de taza de Avena en hojuelas

Procedimiento

- Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.
- Refrigerar y dejar reposar durante la noche.
- Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.

Lunes

Snack 1



Pan Tostado con Requeson

Ingredientes

- 1 pieza de Pan Tostado
- 2 cucharada sopera de Requeson

Procedimiento

- Agregar requesón a la pieza de pan tostado.

Lunes

Comida



Pierna de pollo con pimiento y arroz

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Pierna de pollo con piel cocida
- 10 piezas de Papa de cambray
- 1/4 de taza de Arroz cocido
- 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico
- 1 taza de Uva

Procedimiento

- Precalentar el horno a 200 °C.
- Cortar en piezas grandes los vegetales y las papas.
- Colocar en un molde para hornear junto con la pierna de pollo y un poco de romero.
- Cocinar con un poco de agua por 30 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido.

Lunes

uvas cubiertas de yogurt y chia

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Yogurt griego
- 1 cucharada sopera de Chia
- 7 piezas medianas Uvas

Procedimiento

- Lavar las uvas y cubrirlas con yogurt y chía.
- Dejarlas congelar una noche antes.

Lunes

Tortilla española

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Claras de huevo con salchicha

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Claras de huevo
- 1 pieza de Salchicha de pavo
- 3 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)
- 2 piezas de Durazno

Procedimiento

- Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.
- Acompañar con tortillas.
- Postre: Durazno.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 perejil finamente picado al gusto
- 1 1/3 de pieza de lata de atún drenado
- 1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 1 pieza de jitomate guaje
- 1 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.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 160 gramos de Filete de pescado
- 1 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 1 cucharada sopera de Aceite
- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 1/2 de pieza de Kiwi

Procedimiento

- 1) Preparar el filete de pescado en un sartén con los vegetales, papa y aceite.
- Postre: Kiwi rebanado.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1 1/2 taza de Jícama
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1 taza de Pepino
- 1 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Martes

Cena



Chilaquiles con jitomate

Ingredientes

- 1 35 gramos de Totopos de maíz horneados
- 1 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 37.5 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada
- 1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco
- 1 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.
2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.
3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco

Miércoles

Desayuno



Tacos mexicanos

Ingredientes

- 1 1 taza de Uva
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 60 gramos de Molida de res
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de pieza de Jitomate

Procedimiento

1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.
 2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz.
- Postre: uvas.

Miércoles

Snack 1



Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Ingredientes

- 1 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 1 cucharada sopera de plátano machacado
- 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.

Miércoles

Comida



Bowl Arroz con pollo y espinaca

Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 1 taza de Arroz
- 1 2 taza de Espinaca
- 1 3 cucharada cafetera de Aceite
- 1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.
2. Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.
3. Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.

Miércoles

Snack 2



Papitas cambray con queso panela

Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- 1 5 piezas de Papa cambray
- 1 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.
2. Una vez listas agregar mantequilla y queso panela.

Miércoles

Cena



Hotcakes de avena

Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Avena en hojuelas
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 1 15 gramos de Carne molida de pavo

Procedimiento

- 1) Licuar las hojuelas de avena y reservar.
- 2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.
- 4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcacke por ambos lados.
- 5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Jueves	Overnight oats fresa
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Leche de almendras sin azúcar1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage1/4 de taza de Fresa rebanada1 1/2 de cucharada sopera de Chía1/2 de taza de Avena en hojuelas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.Refrigerar y dejar reposar durante la noche.Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.

Jueves	Fruta con requesón
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de taza de Fruta picada27 gramos de Requesón promedio1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar los ingredientes en un tazón.

Jueves	Rib eye con puré de papa y zanahoria
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">100 gramos de Rib eye sin grasa1 cucharada cafetera de Aceite3/4 de pieza de Papa cocida2 tazas de Uva1/4 de taza de Zanahoria picada cruda Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más.Cocer las papas y prepararlas como puré.Saltear zanahoria con un poco de aceite. Postre: Uvas.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 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.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1/4 de taza de salsa casera
- 4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Carne para deshebrar

Procedimiento

1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.
2. Preparar los taquitos con las tortillas.
3. Acompañar con salsa casera sin aceite.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 3/4 de taza de Avena en hojuelas
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 15 gramos de Carne molida de pavo

Procedimiento

- 1) Licuar las hojuelas de avena y reservar.
- 2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.
- 4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcacke por ambos lados.
- 5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Jicama picada
- 1 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 1 pieza de Galletas habaneras
- 1 1 pieza de Limon
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp

Procedimiento

1. Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.
2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 2 piezas de Naranja
- 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1/2 de taza de Arroz cocido
- 2 piezas de Nopal crudo
- 2 cucharadas cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 1 105 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 minutos a fuego bajo 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.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 pieza de Galletas de arroz
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 2 cucharadas sopera de Requesón promedio

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Viernes

Cereal con fresas y huevo revuelto

Cena



Ingredientes

- | 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- | 1/4 de taza de Fresa rebanada
- | 3/4 de taza de Hojuelas de maíz
- | 1 pieza de Huevo entero fresco
- | 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- | 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- | 1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

- 1) Preparar el cereal con la leche y las fresas.
- 2) Acompañar con huevo revuelto y tortilla.

Sábado

Chilaquiles con jitomate

Desayuno



Ingredientes

- | 35 gramos de Totopos de maíz horneados
- | 3/4 de pieza de Jitomate bola
- | 37.5 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada
- | 2 cucharadas cafetera de Queso fresco
- | 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.
2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.
3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco

Sábado

Snack de pepino con salmón

Snack 1



Ingredientes

- | 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- | 30 gramos de Salmón
- | 1/4 de cucharada sopera de Queso crema
- | 3/4 de taza de Uva

Procedimiento

- 1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.
- 2) Acompañar con uvas.

Sábado	Milanesa de pollo con puré y ensalada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 105 gramos de Milanesa de pollo1 1 1/2 de taza de Fruta picada1 1 pieza de Papa cocida1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 1 taza de Mezcla de verduras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.2) Hervir la papa en agua para preparar el puré.3) Preparar una ensalada con los vegetales. Postre: Fruta picada.

Sábado	Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Uva1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite1 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa1 40 gramos de Pierna de cerdo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.3) Servir acompañado de uvas.

Sábado	Tacos mexicanos
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Uva1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 1/2 de pieza de Jitomate1 60 gramos de Molida de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz. Postre: uvas.

Domingo	Cereal con fresas y huevo revuelto
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Leche de almendras sin azúcar1/4 de taza de Fresa rebanada3/4 de taza de Hojuelas de maíz1 pieza de Huevo entero fresco1/2 de cucharada cafetera de Aceite1/4 de taza de Mezcla de verduras1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar el cereal con la leche y las fresas.Acompañar con huevo revuelto y tortilla.

Domingo	Huevo duro con jitomate
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Guayaba1/2 de pieza de Huevo cocido1 pieza de Jitomate bola1/4 de cucharada cafetera de Aceite1/4 de taza de Mezcla de verduras1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Hervir el huevo por 10 minutos.Hacer una salsa con el tomate.En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa.Partir por la mitad el huevo cocido.Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.

Domingo	Filete de res en salsa de tomate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">120 gramos de Filete de res1/4 de taza de Arroz cocido1/4 de taza de Zanahoria picada cruda1/2 de pieza de Jitomate bola1 taza de Uva verde1 pieza de Papa cocida1 cucharada sopera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua.En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate.Preparar arroz cocido con zanahoria.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- | 30 gramos de Salmón
- | 1/4 de cucharada sopera de Queso crema
- | 3/4 de taza de Uva

Procedimiento

- 1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.
- 2) Acompañar con uvas.

Domingo

Cena



Ingredientes

- | 2 piezas de Galletas de arroz
- | 1 pieza de Huevo entero fresco
- | 18 gramos de Requesón promedio
- | 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa
- | 1/2 de pieza de Papa cocida

Procedimiento

- 1) Cocer los huevos en agua, picarlos y mezclar en un bowl con la papa, la mayonesa y requesón. Condimentar al gusto.
- 2) Colocar sobre las galletas de arroz.