

Lunes

Desayuno



Taquitos de jicama con requesón

Ingredientes

- 1 taza de Zanahoria rallada
- 1 taza de Pepino rallado
- 4 cucharada sopera de Guacamole
- 6 pieza de Tortillas de jicama
- 6 pieza de Habaneras
- 6 cucharada sopera de Requesón

Procedimiento

1. Lavar los vegetales y rallarlos.
2. Tomar una tortilla de jicama e ir agregando la Cucharada sopera de requesón junto con los vegetales.
3. Tomar las galletas habaneras y untar el guacamole.

Lunes

Snack 1



Huevo duro con jitomate

Ingredientes

- 1 pieza de Guayaba
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 3/4 de pieza de Huevo cocido
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Tostada de maíz horneada

Procedimiento

- 1) Hervir el huevo por 10 minutos.
- 2) Hacer una salsa con el tomate.
- 3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa.
- 4) Partir por la mitad el huevo cocido.
- 5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.

Lunes

Comida



Bowl Arroz con pollo y espinaca

Ingredientes

- 1/2 taza de Edamames
- 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 taza de Arroz
- 2 taza de Espinaca
- 3 cucharada cafetera de Aceite
- 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.
4. Mezclar los Edamames, con los demas ingredientes.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de yogurt griego
- 8 piezas de Fresas medianas
- 9 piezas de Almendras

Procedimiento

- Lavar y desinfectar las fresas.
- Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.
- Acompañar con almendras.

Lunes

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
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

- Preparar el cereal con la leche y las fresas.
- Acompañar con huevo revuelto, verduras y tortilla.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1/2 de taza de Fresa rebanada
- 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- 3 cucharadas sopera de Queso cottage
- 1 3/4 de cucharada sopera de Chía

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.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta Picada
- 4 piezas de Galletas Marías
- 4 Piezas de Almendras
- 40 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

Martes

Comida



Ingredientes

- 150 gramos de Filete de res
- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 pieza de Papa cocida
- 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 taza de Uva verde
- 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda

Procedimiento

- 1) Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua.
- 2) En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate.
- 3) Preparar arroz cocido con zanahoria.

Filete de res en salsa de tomate

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fruta picada
- 36 gramos de Requesón promedio
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Fruta con requesón

Martes

Cena



Taquitos de jicama con requesón

Ingredientes

- 1 1 taza de Zanahoria rallada
- 1 1 taza de Pepino rallado
- 1 4 cucharada sopera de Guacamole
- 1 6 pieza de Tortillas de jicama
- 1 6 pieza de Habaneras
- 1 6 cucharada sopera de Requesón

Procedimiento

1. Lavar los vegetales y rallarlos.
2. Tomar una tortilla de jicama e ir agregando la Cucharada sopera de requesón junto con los vegetales.
3. Tomar las galletas habaneras y untar el guacamole.

Miércoles

Desayuno



Avena con plátano y canela

Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 6 piezas de Nuez

Procedimiento

1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.
2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.
3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Miércoles

Snack 1



Tostadas con nopalitos

Ingredientes

- 1 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada
- 1 1 taza de Nopal cocido
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 30 gramos de Queso fresco
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate.
- 2) Servir en tostadas con queso encima.

Miércoles	Bowl Arroz con pollo y espinaca
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Edamames1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo1 taza de Arroz2 taza de Espinaca3 cucharada cafetera de Aceite140 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.Mezclar los Edamames, con los demas ingredientes.

Miércoles	Cubitos de Fruta
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Leche light7 piezas de Fresas Medianas10 Piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y desinfectar las fresas.Poner a licuar las fresas y la leche.vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.Acompañar con almendras.

Miércoles	Cereal con fresas y huevo revuelto
Cena	
	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 fresco3/4 de cucharada cafetera de Aceite1/4 de taza de Mezcla de verduras2 piezas 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, verduras y tortilla.

Jueves	Claras de huevo con salchicha
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 cucharada cafetera de Aceite1 pieza de Salchicha de pavo2 pieza de Durazno3 pieza de Claras de huevo4 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.Acompañar con tortillas.Postre: Durazno.

Jueves	Tortitas de papa con pierna de cerdo
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de pieza de Papa cocida40 gramos de Pierna de cerdo1/4 de pieza de Huevo fresco1 disparo de un segundo de Pam Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer, pelar la papa y machacarla.Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.

Jueves	Filete de res en salsa de tomate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">150 gramos de Filete de res1/2 de pieza de Jitomate bola1 pieza de Papa cocida1/2 de taza de Arroz cocido1 taza de Uva verde3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1/4 de taza de Zanahoria picada cruda 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.

Jueves

Snack 2



Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de plátano machacado
- 1 2 piezas de rice cake (galleta de arroz)
- 1 2 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.

Jueves

Cena



Avena con plátano y canela

Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 6 piezas de Nuez

Procedimiento

1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.
2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.
3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Viernes

Desayuno



Avena con plátano y canela

Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 6 piezas de Nuez

Procedimiento

1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.
2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.
3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Viernes

Fruta con requesón

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fruta picada
- 36 gramos de Requesón promedio
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Viernes

Pierna de pollo con pimiento y arroz

Comida



Ingredientes

- 1 2/3 de pieza de Pierna de pollo con piel cocida
- 10 piezas de Papa de cambray
- 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico
- 1 taza de Uva

Procedimiento

- 1) Precalear el horno a 200 °C.
- 2) Cortar en piezas grandes los vegetales y las papas.
- 4) 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.

Viernes

Fruta con requesón

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fruta picada
- 36 gramos de Requesón promedio
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Viernes

Ricecake ensalada de huevo duro

Cena



Ingredientes

- 1 4 piezas de Galletas de arroz
- 1 2 piezas de Huevo entero fresco
- 1 18 gramos de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1/4 de pieza de Papa cocida
- 1 1/4 de taza de Uva

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.

Sábado

Cereal con fresas y huevo revuelto

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sábado

Chocolate, galletas marías con queso crema

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 taza de leche light
- 1 1 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 1 1/2 cucharada sopera de cocoa sin azúcar Hershey
- 1 3 piezas de Galletas marías

Procedimiento

1. Mezclar la leche con el cacao.
2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

Sábado

Salmón en salsa de naranja

Comida



Ingredientes

- 1 3 piezas de Naranja
- 1 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 4 piezas de Nopal crudo
- 1 3 cucharadas cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 1 150 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 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.

Sábado

Tortitas de papa con pierna de cerdo

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 40 gramos de Pierna de cerdo
- 1 1/4 de pieza de Huevo fresco
- 1 1 disparo de un segundo de Pam

Procedimiento

- 1) Cocer, pelar la papa y machacarla.
- 2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.
- 3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.

Sábado

Taquitos de jicama con requesón

Cena



Ingredientes

- 1 1 taza de Zanahoria rallada
- 1 1 taza de Pepino rallado
- 1 4 cucharada sopera de Guacamole
- 1 6 piezas de Tortillas de jicama
- 1 6 piezas de Habaneras
- 1 6 cucharada sopera de Requesón

Procedimiento

1. Lavar los vegetales y rallarlos.
2. Tomar una tortilla de jicama e ir agregando la Cucharada sopera de requesón junto con los vegetales.
3. Tomar las galletas habaneras y untar el guacamole.

Domingo	Tortilla española
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada cafetera de Aceite1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado3 piezas de Guayaba3 piezas de Clara de huevo3/4 de pieza de Papa cocida1 taza de Espinaca cruda picada1 pieza de Huevo entero fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén.Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida. Postre: guayaba.

Domingo	Verduras con cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Limón al gusto1 taza de Pepino1/2 taza de Zanahoria13 piezas de Cacahuete tostado sin sal3/4 de taza de Jícama Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes.

Domingo	Pierna de pollo con pimiento y arroz
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2/3 de pieza de Pierna de pollo con piel cocida1 pieza de Pimiento rojo crudo chico10 piezas de Papa de cambay1 taza de Uva1/2 de taza de Arroz cocido Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Domingo

Snack 2



Papitas cambray con queso panela

Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- 6 piezas de Papa cambray
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

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

Domingo

Cena



Claras de huevo con salchicha

Ingredientes

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

Procedimiento

1. Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.
2. Acompañar con tortillas.
3. Postre: Duranzno.