

Lunes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Frijol molido
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 3 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Lunes

Snack 1



Ingredientes

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



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Arroz
- 2 taza de Verduras al gusto
- 135 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Cocinar la milanesa a la plancha.
2. Acompañar con arroz y verduras.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 taza de jícama
- 1 taza de zanahoria
- 5 piezas almendras

Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

Jícama, zanahoria y almendras

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Melon
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 pieza de Jitomate
- 2 rebanada de Pan tostado integral

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Untar los frijoles.
3. Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.
4. Cortar el melón en cuadros.

Pan tostado con frijoles y aguacate

Martes

Desayuno



Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 2 piezas de Claras de huevo
- 2 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Picar el jamón y calentarlo junto con la salsaPreparar las claras como huevo revuelto.
2. Servir la salsa con jamón por encima.
3. Acompañar con aguacate.

Jamón guisado en salsa

Martes

Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Pan tostado integral de menos de 50 calorías
- 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Martes

Chuletas de cerdo

Comida



Ingredientes

- 1/4 taza de Arroz
- 1/3 pieza de Aguacate
- 2 taza de Verduras al vapor
- 180 gramos de Chuleta de cerdo

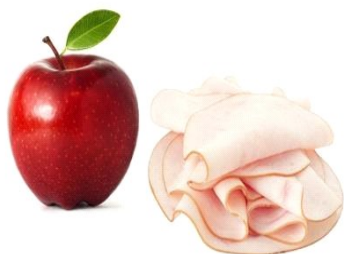
Procedimiento

- Cocinar las chuletas en un sartén antiadherente.
- Acompañar con arroz, verduras y aguacate.

Martes

Manzana y jamón de pechuga de pavo

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

- Consumir frescos.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1/2 taza de Lechuga
- 2 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y untar con frijoles.
2. Poner el queso espolvoreado por dentro.
3. Servir con lechuga, jitomate y aguacate.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 8 piezas de almendras

Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Arroz
- 1 taza de Verduras al vapor
- 220 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Colocar el filete de pescado en un refractario.
2. Servir las verduras por encima y condimentar al gusto.
3. Hornear por 20 minutos.
4. Acompañar con arroz y aguacate.

Pescado al horno con verduras

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 20 gramos de queso panela desmoronado
- 40 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.

Nachos ligeros con guacamole

Miércoles

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de mezcla de verduras
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 piezas de Tortilla de maiz de 20 calorías por pieza
- 11 gramos de Carne de res seca

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.
2. Servir en tacos con aguacate y frijoles.

Huevo con machacado

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 Calabacita al gusto
- 1 Tomate al gusto
- 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 pieza de Manzana
- 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías
- 60 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.
2. Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la plancha.
3. Formar un sándwich con el resto de los ingredientes.
4. Postre: Una manzana .

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1/4 taza de Pepino rebanado
- 2 piezas de Tostadas Horneadas
- 2 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Untar el guacamole en las tostadasRebanar el pepino y acompañar con el platillo.

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de Zanahoria
- 1 taza de Ejotes
- 1 pieza de Camote
- 3 cucharada cafetera de Aceite
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y cortar el camote en tiras.
2. En un sartén asar el pollo, los ejotes y zanahoria.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla
- 1 1/2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 taza de Espinacas
- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 17.5 gramos de Queso Oaxaca rallado

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.
2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.
3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 pieza de Plátano maduro
- 2 pieza de Clara de huevo
- 8 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes, condimentar al gusto con vainilla y canela.
2. Dejar reposar la mezcla mientras la wafflera se calienta.
3. Verter la mezcla en la wafflera y esperar a que se cocine.
4. Opcional, acompañar con miel de maple sin azúcar.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 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 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 cucharada sopera de plátano machacado
- 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

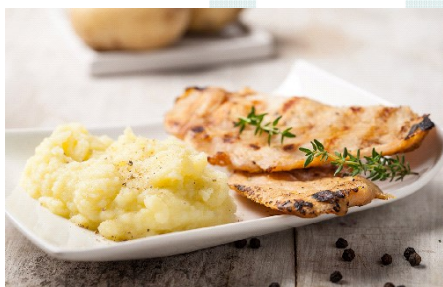
Procedimiento

1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
2. Untar sobre el rice cake.

Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Viernes

Comida



Ingredientes

- 105 gramos de Milanese de pollo
- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 pieza de Papa cocida
- 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 taza de Mezcla de verduras

Procedimiento

- 1) Preparar la milanese 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.

Milanese de pollo con puré y ensalada

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la barrita con almendras.

Barrita de cereal y almendras

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Champiñones
- 3/4 taza de Fruta picada
- 1 pieza de Jitomate
- 2 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar las claras revueltas con los champiñones y jitomate.
2. Servir con las tortillas y enrollar los taquitos.
3. Acompañar con aguacate y fruta como postre.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Champiñones rebanados
- 1 pieza de Jitomate guaje
- 2 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas

Procedimiento

1. En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero.
2. Agregar los champiñones a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal).
3. Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear.
4. Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto
- 1/4 pieza de Plátano maduro
- 1 pieza de Clara de huevo
- 18 gramos de Avena

Procedimiento

1. En una taza, machacar el plátano con un tenedor.
2. Agregar la clara, avena y condimentos al gusto.
3. Mezclar bien.
4. Meter al microondas por 2 o 3 minutos.

Sábado

Comida



Rib eye con puré de papa y zanahoria

Ingredientes

- 1 100 gramos de Rib eye sin grasa
- 1 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 tazas de Uva

Procedimiento

- 1) Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más.
 - 2) Cocer las papas y prepararlas como puré.
 - 3) Saltear zanahoria con un poco de aceite.
- Postre: Uvas.

Sábado

Snack 2



Quinoa dulce

Ingredientes

- 1 Semillas de chía al gusto
- 1 1/2 taza de Fruta picada
- 1 20 gramos de Quinoa

Procedimiento

1. Cocinar la chía con agua, endulzante y canela.
2. Agregar la fruta.

Sábado

Cena



Tortitas de brócoli

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Cebolla y ajo
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 1 taza de Brócoli
- 1 2 pieza de Huevo

Procedimiento

1. Picar el brócoli en trozos muy pequeños y guisar con ajo y cebolla.
2. Dejar enfriar.
3. Batir los huevos con un tenedor y agregar el guiso de brócoli ya frío.
4. Tomar mezcla con una cuchara y ponerlas a dorar en una plancha untada con poco aceite solamente para que no se pegue.
5. Servir sobre una cama de espinacas.
6. Acompañar con aguacate.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 110 gramos de Milanesa de res

Procedimiento

1. Poner la milanesa en una vaporera.
2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.
3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 3 pieza de Tostadas Susalia
- 1 3 cucharada sopera de Hummus

Procedimiento

1. Sirva el hummus sobre las tostadas. *Se puede acompañar con pico de gallo.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 taza de Fruta picada
- 1 cucharada sopera de Chía

Procedimiento

1. Hidratar las semillas de chía con agua.
2. Servir con fruta picada.
3. * Recuerda tomar suficiente agua durante el día.

Pudín de chía con fruta

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/2 taza de Zanahoria
- 1/2 pieza de Papa
- 1 pieza de Calabaza alargada
- 1 pieza de Tomate
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 40 gramos de Carne molida de res

Procedimiento

1. Lavar y cortar lo vegetales.
2. Calentar el sartén previamente e ir agregando aceite la carne molida, zanahoria y tomate.
3. En una olla con agua hirviendo cocer las mitades de calabaza por 10 min.
4. Poner a enfriar las calabazas y retirar la pulpa.
5. Rellenar las calabazas con el picadillo anteriormente preparado.
6. Acompañar con rodajas de papa.

Calabacita rellena de picadillo