

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 pieza 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

Snack 1

Pan tostado con mantequilla de cacahuete



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

Comida

Chuletas de cerdo



Ingredientes

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

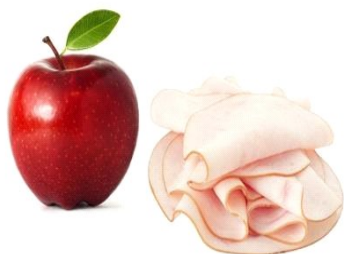
Procedimiento

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

Martes

Snack 2

Manzana y jamón de pechuga de pavo



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.

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.

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.

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

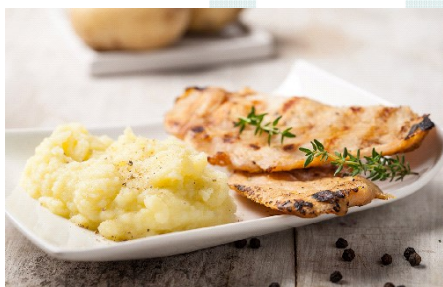
Procedimiento

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

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

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

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