

Lunes

Omelet a la mexicana

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)
- 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 1 rebanada de pan integral
- 3 piezas de claras de huevo
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros

Procedimiento

1. En un sartén, colocar el aceite.
2. Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.
3. Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.

Lunes

Zanahoria baby con hummus de chipotle

Snack 1



Ingredientes

- 3 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 4 piezas de Zanahoria baby
- 14 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.
2. Acompañar con cacahuete.

Lunes

Pescado a la plancha con puré

Comida



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 cucharada sopera de Crema
- 1 pieza de Papa
- 120 gramos de Filete de pescado
- 1 taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal
- 3 piezas de Tostada de maíz horneada

Procedimiento

1. Preparar el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar el pescado con puré de papa con crema y mantequilla, verduras y aguacate.

Lunes

Zanahorias mini con aderezo casero

Snack 2



Ingredientes

- | 1 cucharada cafetera de mayonesa
- | 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa
- | 14 piezas de zanahorias mini (baby carrots)

Procedimiento

1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.
2. Servir como aderezo para las zanahorias mini.

Lunes

Quesadillas italianas

Cena



Ingredientes

- | 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido
- | 1 1/2 de pieza de Tortilla de harina
- | 1 pieza de Jitomate deshidratado
- | 1/2 de cucharada soperas de Aguacate mediano

Procedimiento

- 1) Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- 3) Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.

Martes

Taquitos de camarón y queso

Desayuno



Ingredientes

- | 2 cucharadas soperas de Guacamole
- | 3 piezas de tortillas de nopal o de maíz de 20 calorías cada una
- | 3 piezas de guayaba
- | 30 gramos de Queso Oaxaca light
- | 40 gramos de camarón fresco

Procedimiento

1. Cocinar los camarones en un sartén antiadherente.
2. Agregar el queso rallado.
3. Servir en taquitos con guacamole.
4. Postre: Guayaba.

Martes

Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de miel
- 1 rebanada de Pan integral
- 1 1/2 piezas de fresa rebanada
- 2 cucharadas soperas de Queso ricotta

Procedimiento

- Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta.
- Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.

Martes

Pescado con ensalada y arroz

Comida



Ingredientes

- 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 3 taza de Lechuga
- 1 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar
- 1 100 gramos de Filete de pescado
- 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano

Procedimiento

- cocinar el filete de pescado a la plancha.
- Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Martes

Durazno y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 2 piezas de Durazno prisco
- 12 piezas de Almendra

Procedimiento

- Acompañar la fruta con almendras.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1/2 de pieza de Papa picada
- 45 gramos de Milanesa de res
- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 3 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Picar la milanesa y papa en cuadritos.
2. Agregar a un sartén la carne con papa.
3. Licuar el tomate, agregarlo al guiso y acompañar con tortilla y guacamole.

Cortadillo con papas

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- 11/2 cucharada sopera de Guacamole
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Coloca sobre cada pan pita una base de Queso Oaxaca y calentar en el sartén.
2. Sobre la base del queso colocar el guacamole tratando de cubrir toda el área y encima el tomate.

Pizza Vegetariana

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1/4 de pieza de plátano machacado
- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuate

Procedimiento

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

Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuate

| Miércoles | Espaguetis con berenjena y pollo |
|---|--|
| Comida | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo1 taza de Zanahoria rayada95 gramos de pechuga de pollo1 taza de Berenjenas3 cucharada cafetera de Aceite de oliva1 pieza de Tomate60 gramos de Espaguete integral Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar la berenjena, y cortarla en cuadritos.Calentar en un sartén el aceite y rehogue la berenjena, agregue el ajo en polvo y siga rehogando.Lavar los tomates y cortar en cubos, añadir a la berenjena y rehogue 5 min mas, checar si estos ya están listos si no dejarlos 10 min mas.Poner a cocer los espaguetis, escurrido y servirlos, agregar el preparado de berenjena y la zanahoria rayada encima. |

| Miércoles | Pera al horno |
|--|--|
| Snack 2 | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Canela al gusto3 pieza de Almendras1/4 taza de Yogur griego sin azúcar1/2 pieza de Pera Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Espolvorear la pera con canela, poner en un molde y hornear hasta que esté suave.Servir con yogur y almendras por encima. |

| Miércoles | Tacos de claras de huevo con acelgas |
|---|---|
| Cena | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Papa3 piezas de Claras de huevo1 1/2 cucharada cafetera de Aceite11/2 taza de Acelgas3 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una ves listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas.Una ves listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer.Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado. |

Jueves

Desayuno



Yogurt con frutos rojos

Ingredientes

- 1 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)
- 10 piezas Almendras
- 50 gramos de Queso cottage light
- 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

- Mezclar el yogurt griego con el queso cottage.
- Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla.
- Usar de topping las almendras picadas.

Jueves

Snack 1



Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel

Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de miel
- 1 rebanada de Pan integral
- 1 1/2 piezas de fresa rebanada
- 2 cucharadas soperas de Queso ricotta

Procedimiento

- Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta.
- Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.

Jueves

Comida



Zucchini en salsa de aguacate

Ingredientes

- jugo de limón al gusto
- albahaca fresca al gusto
- 2/3 pieza de Aguacate mediano
- 2/3 de taza de soja cocida
- 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- 3 piezas de calabacita alargada
- 12 piezas de Tomate cherry

Procedimiento

- Preparar la calabacita en forma de pasta, cocer y reservar.
- Licuar el aguacate con el aceite de oliva hasta obtener una consistencia cremosa.
- En un bowl, mezclar los ingredientes y agregar jugo de limón y albahaca al gusto.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 taza de Brócoli cocido
- | 1 rebanada de Pan integral 40 kcal
- | 1 pieza de Huevo cocido
- | 4 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Huevo cocido y brócoli

Jueves

Cena



Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 taza de Verduras
- | 2/3 taza de Tallarín
- | 60 gramos de Pollo desmenuzado

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.
2. Aderezar con jugo de limón y salsa de soya baja en sodio.

Noodle soup

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- | 1 1/2 de rebanada de Pan tostado
- | 3 tazas de Champiñón crudo entero
- | 1 pieza de Ajo
- | 1 cucharada sopera de Queso vegano untable
- | 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) En un sartén a fuego medio saltear los champiñones con el ajo.
- 2) Untar el queso sobre el pan tostado y colocar encima el champiñón preparado y unas hojitas de tomillo.

Toast de champiñón con queso vegano

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto
- 1 5 pieza de Galletas María
- 1 6 cucharada sopera de Requesón

Procedimiento

1. Licuar el requeson con jugo de limón al gusto.
2. Stevia y un chorrito de vainilla.
3. En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas.
4. Congelar mínimo por 30 minutos.

Pay de limón

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 pieza de diente de ajo
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- 1 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 1 1/2 taza de garbanzo cocido
- 1 2 piezas de Tomate guaje
- 1 2 tazas de caldo de verduras
- 1 2 tazas de espinaca cruda picada

Procedimiento

1. En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore.
2. Una vez que estén dorados agregar el caldo de verduras, dejar 15 minutos o hasta que hierva, pasar a la licuadora y condimentar al gusto.
3. Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas.
4. Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.

Sopa de garbanzos y espinacas

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto
- 1 1/4 taza de Mango
- 1 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 1 taza de Pepino
- 1 60 gramos de Atún fresco

Procedimiento

1. Picar el atún en cubitos, servir sobre las verduras y el mango con jugo de limón y salsa de soya.

Sashimi de atún fresco

Viernes

Omelet a la mexicana

Cena



Ingredientes

- | 1/4 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)
- | 1 rebanada de pan integral
- | 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros
- | 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- | 3 piezas de claras de huevo

Procedimiento

1. En un sartén, colocar el aceite.
2. Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.
3. Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.

Sábado

Licudo de papaya con avena

Desayuno



Ingredientes

- | 1/3 taza de Avena
- | 1 taza de Leche light o vegetal
- | 1 1/2 taza de Papaya
- | 3 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Sábado

Tostada de nopales con queso

Snack 1



Ingredientes

- | 1 taza de Nopal cocido
- | 1 cucharada sopera de Guacamole
- | 1 1/2 pieza de Tostadas Horneadas
- | 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso.
2. Una ves listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.

| Sábado | Pescado a la plancha con puré |
|--------|--|
| Comida | |
| | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1 cucharada cafetera de Mantequilla1 cucharada sopera de Crema1 pieza de Papa120 gramos de Filete de pescado1 taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal3 piezas de Tostada de maíz horneada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar el filete de pescado a la plancha.Acompañar el pescado con puré de papa con crema y mantequilla, verduras y aguacate. |

| Sábado | Berenjenas con tomate y mozzarella |
|---------|--|
| Snack 2 | |
| | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de pieza de Papa15 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva100 gramos de Berenjena1 pieza de Jitomate bola Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar la berenjena, el tomate y la papa en rodajas.Colocar en capas y espolvorear el queso por encima.Untar la mezcla con aceite y sazonar con algunas hojitas de albahaca y ajo.Hornear a 180 °C por 15 minutos. |

| Sábado | Taquitos de deshebrada |
|--------|---|
| Cena | |
| | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de verduras al gusto60 gramos de Carne para deshebrar1/4 de taza de salsa casera4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.Preparar los taquitos con las tortillas.Acompañar con salsa casera sin aceite. |

| Domingo | Club sandwich | | | | | | | | | | | |
|---|---|-------------------------|--|----------------------------------|------------------------------|-------------------------|--------------------------------|-----------------------------|----------------------|--------------------------------------|--|--|
| <p>Desayuno</p>  | <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 cucharada cafetera de Mayonesa</td> <td>1 taza de Mezcla de verduras</td> <td>2 pieza de Pan integral</td> </tr> <tr> <td>45 gramos de Milanesa de pollo</td> <td>1 rebanada de Jamón de pavo</td> <td>1/4 de pieza de Papa</td> </tr> <tr> <td>1/2 de cucharada sopera de Guacamole</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanesa de pollo y el pan. 2) Acompañar con papitas rebanadas. | | | 1 cucharada cafetera de Mayonesa | 1 taza de Mezcla de verduras | 2 pieza de Pan integral | 45 gramos de Milanesa de pollo | 1 rebanada de Jamón de pavo | 1/4 de pieza de Papa | 1/2 de cucharada sopera de Guacamole | | |
| 1 cucharada cafetera de Mayonesa | 1 taza de Mezcla de verduras | 2 pieza de Pan integral | | | | | | | | | | |
| 45 gramos de Milanesa de pollo | 1 rebanada de Jamón de pavo | 1/4 de pieza de Papa | | | | | | | | | | |
| 1/2 de cucharada sopera de Guacamole | | | | | | | | | | | | |

| Domingo | Manzana con requesón y nuez de la india | | | | | |
|---|--|--|--|--------------------------|----------------------------------|--|
| <p>Snack 1</p>  | <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 pieza de Manzana verde</td> <td>3 cucharadas soperas de Requesón</td> <td>5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras. | | | 1 pieza de Manzana verde | 3 cucharadas soperas de Requesón | 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal |
| 1 pieza de Manzana verde | 3 cucharadas soperas de Requesón | 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal | | | | |

| Domingo | Macarrones en salsa de tomate con atun | | | | | | | | | | | |
|---|---|-------------------|--|-----------------------|----------------------------|-------------------|--------------------|--------------------------------|----------------|-----------------------------|--------------------------|--|
| <p>Comida</p>  | <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1/2 pieza de Aguacate</td> <td>1 pieza de Pimiento fresco</td> <td>1 pieza de Tomate</td> </tr> <tr> <td>1 pieza de Cebolla</td> <td>1 cucharada cafetera de Aceite</td> <td>2 Hojas Laurel</td> </tr> <tr> <td>60 gramos de Macarron crudo</td> <td>90 gramos de Atun fresco</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer la pasta en agua, con 1 hoja de laurel. 2. Cortar los vegetales (al gusto) En un sartén aparte poner el aceite, la cebolla, pimiento y el tomate agregando las especias al gusto, una ves listo ponerlo a licuar. 3. la salsa previamente preparada se le agregara el atún. 4. Servir los Macarrones y bañar con las salsa, acompañar con el aguacate. | | | 1/2 pieza de Aguacate | 1 pieza de Pimiento fresco | 1 pieza de Tomate | 1 pieza de Cebolla | 1 cucharada cafetera de Aceite | 2 Hojas Laurel | 60 gramos de Macarron crudo | 90 gramos de Atun fresco | |
| 1/2 pieza de Aguacate | 1 pieza de Pimiento fresco | 1 pieza de Tomate | | | | | | | | | | |
| 1 pieza de Cebolla | 1 cucharada cafetera de Aceite | 2 Hojas Laurel | | | | | | | | | | |
| 60 gramos de Macarron crudo | 90 gramos de Atun fresco | | | | | | | | | | | |

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 Canela molida y vainilla al gusto
- 1 1/2 taza de Leche de almendra
- 1 1 cucharada cafetera de Granola
- 1 5 piezas de Almendra triturada
- 1 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.
2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera. Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1 1/2 de pieza de Tortilla de harina
- 1 1 pieza de Jitomate deshidratado
- 1 1/2 de cucharada soper de Aguacate mediano

Procedimiento

- 1) Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- 3) Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.