

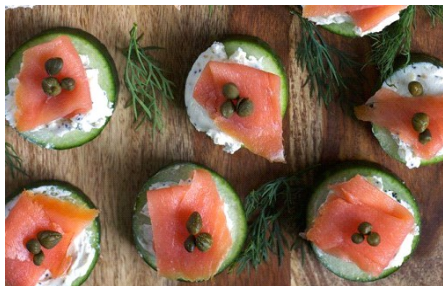
Lunes	Muesli
Desayuno	
	Ingredientes 1 taza de Leche de soya 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas 1/4 de taza de Fruta picada Procedimiento - La noche anterior mezclar todos los ingredientes en un bowl o frasco con tapa, dejar reposar toda la noche. - Disfrutar fresco.

Lunes	Tortitas de papa con pierna de cerdo
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 de pieza de Papa cocida 24 gramos de Pierna de cerdo 1/4 de pieza de Huevo fresco 1 disparo de un segundo de Pam Procedimiento - 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.

Lunes	Tacos de pescado con piña
Comida	
	Ingredientes 1/2 de pieza de Jitomate bola 3 piezas de Tortilla de maíz 130 gramos de Filete de pescado 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 2 cucharadas sopera de Guacamole 62 gramos de Piña picada 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado Procedimiento - Cocinar el pescado a fuego medio con el aceite. - Picar y mezclar la piña con el jitomate y pepino. - Formar tacos con el pescado, aguacate y verdura.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 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.

Lunes

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.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 de taza de Uva
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 45 gramos de Molida de res
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 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.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Uva
- 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa
- 40 gramos de Pierna de cerdo
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.
- 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.
- 3) Servir acompañado de uvas.

Martes

Comida



Ingredientes

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

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 2 piezas de Galleta de arroz
- 27 gramos de Salmón ahumado
- 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

Martes

Cena



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



Ingredientes

- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir la espinaca, el pavo y las claras de huevo y dejar cocinar a fuego medio.
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.
4. Acompañar con naranja.

Miércoles

Snack 1



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

Comida



Ingredientes

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

Procedimiento

- 1) Precalentar 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.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada
- 31 gramos de Requesón promedio
- 1/2 de cucharada sopera de Queso crema

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas y acompañar con tostadas horneadas.

Miércoles

Cena



Ingredientes

- 3/4 de taza de Lechuga
- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel a la plancha
- 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Cocinar el pollo a la plancha.
2. Picar la verdura y montar ensalada con pollo, gajos de mandarina y guacamole.
3. Acompañar con tostada horneada.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 2 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Rice cake
- 1/2 de rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.
2. Acompañar con fresas.

Jueves

Comida



Ingredientes

- 6 piezas de Tostada de maíz horneada
- 98 gramos de Atún fresco
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 pieza de Mandarina

Procedimiento

1. Cocinar el atún.
2. Montar tostadas con guacamole, verduras y atún.
3. Acompañar con una mandarina.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Papaya picada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 2 cucharadas cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Licuar la papaya con el queso y endulzante permitido (opcional). Agregar un chorrito de agua de ser necesario.
2. Servir frío con toppings de amaranto y coco.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/2 de taza de Nopal cocido
- 3 piezas de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir el nopal, las claras de huevo y dejar cocinar a fuego medio.
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.
4. Acompañar con naranja.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de pieza de Jitomate
- 1/2 de taza de Acelga cruda
- 2 piezas de Naranja
- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 2 piezas de Clara de huevo
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Huevo entero fresco

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.
3. Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.
4. Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

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

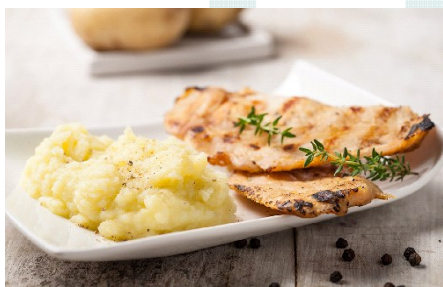
Procedimiento

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

- 1/2 taza de Yogurt griego
- 1/2 cucharada sopera de Chia
- 9 piezas medianas Uvas

Procedimiento

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

uvas cubiertas de yogurt y chia

Viernes

Cena



Taquitos de huevo, pavo y espinaca

Ingredientes

- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir la espinaca, el pavo y las claras de huevo y dejar cocinar a fuego medio.
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.
4. Acompañar con naranja.

Sábado

Desayuno



Avena con frambuesa

Ingredientes

- 1/2 de taza de Frambuesa
- 3/4 de taza de Avena cocida
- 1/3 de taza de Queso cottage
- 3 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Cocinar la avena a fuego medio y agregar canela y endulzante permitido (opcional).
2. Emplatar la avena, añadir el queso cottage y toppings de frambuesa y crema de cacahuete.

Sábado

Snack 1



Quesadilla Mozzarella

Ingredientes

- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 21 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa
- 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y añadir el queso.
2. Acompañar con guacamole.

Sábado

Comida



Filete de res en salsa de tomate

Ingredientes

- 1 90 gramos de Filete de res
- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 1/4 de taza de Arroz cocido
- 1 1 taza de Uva verde
- 1 2 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 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.

Sábado

Snack 2



Camote con queso

Ingredientes

- 1 53 gramos de Camote cocido
- 1 4 cucharadas cafetera de Queso vegano untable

Procedimiento

1. Cocer el camote con tu método de cocción saludable preferido (hervido, al horno, asado, etc).
2. Montar el camote y coronar con queso vegano de tu preferencia, sal de ajo y finas hierbas* (opcional).

Sábado

Cena



Ensalada de atún y papa

Ingredientes

- 1 102 gramos de Papa cocida
- 1 1/2 de lata de Atún en agua drenado
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes; agregar pimienta y eneldo (opcional).

Domingo

Desayuno



Cereal con fresas y huevo revuelto

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
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

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

Domingo

Snack 1



Mini pizzas de frutas

Ingredientes

- 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.

Domingo

Comida



Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico

Ingredientes

- 60 gramos de Quinoa
- 1/2 de pieza de Limón
- 120 gramos de Milanesa de pollo cruda
- 1 pieza de Ajo
- 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico
- 1 taza de Lechuga
- 4 piezas de Jitomate cereza
- 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado
- 20 gramos de Queso fresco
- 1/2 de taza de Uva

Procedimiento

- 1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón.
- 2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras.
- 3) Cortar el queso en cuadritos.
- 4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico.
- 5) En un bowl colocar la lechuga picada en el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 18 gramos de Requesón promedio
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, mantequilla de maní y fresas al rice cake.

Sweet rice cake

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 3/4 de taza de Uva
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

2. Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.
 3. Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.
 4. Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.
 5. Servir acompañado de jitomate.
- Postre: Uvas.

Omelette de papa