

Lunes	Cereal con fresas y huevo revuelto		
Desayuno			
	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 - Preparar el cereal con la leche y las fresas. - Acompañar con huevo revuelto.		

Lunes	Yoghur con avena y nueces		
Snack 1			
	Ingredientes 37 gramos de Yogurt sin lácteos 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena 1 cucharada cafetera de Nueces mixtas Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes en un bowl.		

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	Jicama con zanahoria
Snack 2	
	Ingredientes 1/2 taza de Jicama picada 1/2 taza de Zanahoria picada 1 pieza de Galletas habaneras 1 pieza de Limon 3 cucharada cafetera de Semillas de hemp Procedimiento - Lavar y cortar la jicama y la zanahoria. - Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Lunes	Omelette de papa
Cena	
	Ingredientes 1 pieza de Huevo entero fresco 1 pieza de Clara de huevo 1/2 de pieza de Papa cocida 3/4 de pieza de Jitomate bola 3/4 de taza de Uva 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento - Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel. - Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto. - Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado. - Servir acompañado de jitomate. Postre: Uvas.

Martes	Taquitos de huevo, pavo y espinaca
Desayuno	
	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 - En un sartén calentar el aceite. - Añadir la espinaca, el pavo y las claras de huevo y dejar cocinar a fuego medio. - Calentar las tortillas y hacer taquitos. - Acompañar con naranja.

Martes

Snack 1



Ingredientes

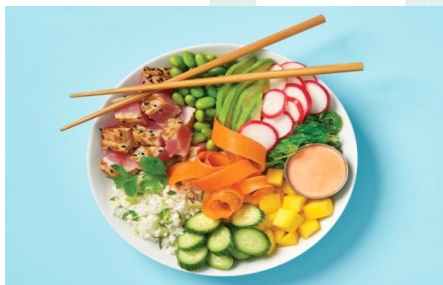
- 1 pieza de Galletas de arroz
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 2 cucharadas sopera de Requesón promedio

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 164 gramos de Arroz cocido
- 90 gramos de Atún fresco
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso crema
- 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Cocer el atún con el método saludable de tu preferencia.
2. Montar en un bowl con todos los ingredientes.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 de taza de Leche de avena
- 1/2 de taza de Café negro
- 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).
2. Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.
3. Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1 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.

Taquitos de deshebrada

Miércoles

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.

Hotcakes de avena

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 21 gramos de Piña picada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 1 cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Picar la piña.
2. Emplatir y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).

Parfait de piña

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 2 piezas de Naranja
- 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 2 piezas de Nopal crudo
- 1 2 cucharadas cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 1 105 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 minuto a fuego bajo más hasta formar una especia 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.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

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.

Jueves

Desayuno



Pancakes de avena frutos rojos

Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Hojuelas de avena
- 3 piezas de Clara de huevo
- 9 gramos de Mantequilla
- 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Moler las hojuelas de avena hasta conseguir una harina.
2. Mezclar la avena con las claras, canela y endulzante permitido (opcional).
3. Añadir agua de ser necesario.
4. Hacer pancakes en un sartén con mantequilla.
5. Acompañar con fresas.

Jueves

Snack 1



Salty rice cake

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



Filete de pescado con papa y zanahoria

Ingredientes

- 120 gramos de Filete de pescado
- 1 pieza de Papa cocida
- 2 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1/2 de pieza de Kiwi

Procedimiento

- 1) Preparar el filete de pescado en un sartén con los vegetales, papa y aceite.
- Postre: Kiwi rebanado.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 27 gramos de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 1 cucharada sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas
- 1 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate
- 1 1/2 de taza de Acelga cruda
- 1 2 piezas de Naranja
- 1 1 pieza de Tortilla de maíz
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 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 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- 1 1 cucharada cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Yoghur con avena y nueces

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 1/4 de pieza de Papa cocida
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz
- 1 90 gramos de Bistec
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Cocinar la carne y montar taquitos.
2. Acompañar con verdura, papa y guacamole.

Tacos de bistec con papa

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 perejil finamente picado al gusto
- 1 1/3 de pieza de lata de atún drenado
- 1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 1 pieza de jitomate guaje
- 1 2 piezas de naranja

Procedimiento

1. Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.
2. Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.
3. Postre: naranja.

Jitomate relleno de atún

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 cucharada sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas
- 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 cucharada sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas
- 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 taza de Fruta Picada
- 3 piezas de Galletas Marías
- 3 Piezas de Almendras
- 35 gramos de Queso panela

Procedimiento

- Picar la fruta de su preferencia (recomendación).
- Kiwi, Blue Berry)Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.
- Acompañar con almendras.

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 164 gramos de Arroz cocido
- 90 gramos de Atún fresco
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso crema
- 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Cocer el atún con el método saludable de tu preferencia.
2. Montar en un bowl con todos los ingredientes.

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Pan Tostado
- 2 cucharada sopera de Requeson

Procedimiento

1. Agregar requesón a la pieza de pan tostado.

Sábado

Cena



Ingredientes

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

Domingo	Pancakes de avena frutos rojos
Desayuno	
	Ingredientes 1/2 de taza de Hojuelas de avena 3 piezas de Clara de huevo 9 gramos de Mantequilla 1/4 de taza de Fresa rebanada Procedimiento 1. Moler las hojuelas de avena hasta conseguir una harina. 2. Mezclar la avena con las claras, canela y endulzante permitido (opcional). 3. Añadir agua de ser necesario. 4. Hacer pancakes en un sartén con mantequilla. 5. Acompañar con fresas.

Domingo	Quesadillas veganas
Snack 1	
	Ingredientes 2 piezas de Tortilla de nopal 21 gramos de Queso de soya Procedimiento 1. Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.

Domingo	Filete de res en salsa de tomate
Comida	
	Ingredientes 90 gramos de Filete de res 1/2 de pieza de Jitomate bola 1/2 de pieza de Papa cocida 1/4 de taza de Arroz cocido 1 taza de Uva verde 2 1/4 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.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Calabaza
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 35 gramos de Queso panela
- 1 3 pieza de Habaneras

Procedimiento

1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.
2. Acompañar con galletas habaneras.

Domingo

Cena



Ingredientes

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