

Lunes	Omelette de papa
Desayuno	
	Ingredientes 1 pieza de Huevo entero fresco 2 piezas de Clara de huevo 3/4 de pieza de Papa cocida 1/4 de pieza de Jitomate bola 1/2 de taza de Uva 3/4 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento - 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.

Lunes	Piña colada
Snack 1	
	Ingredientes 1 taza de Leche de coco sin azúcar Silk 50 gramos de Piña picada 2 cucharadas cafetera de Creama de coco natural 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo Procedimiento - Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).

Lunes	Rib eye con puré de papa y zanahoria
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.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 de pieza de plátano machacado
- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 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.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1/4 de taza de Espinaca cocida
- 1 1/2 de pieza de Guayaba
- 85 gramos de Papa cocida
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Incorporar la espinaca y papa picada previamente cocida.
3. Incorporar el huevo y la clara y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto.
4. Acompañar con guayaba.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos
- 18 gramos de Granola con frura seca, baja en grasas
- 18 gramos de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Guayaba
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 3/4 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.

Martes

Comida



Ingredientes

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

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 taza de Jicama picada
- 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 pieza de Limón
- 2 piezas de Galletas habaneras
- 4 cucharadas cafetera de Semillas de hemp

Procedimiento

1. Lavar y cortar la jicama y la zanahoria.
2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Martes

Cena



Omelette con acelgas y jitomate

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.

Miércoles

Desayuno



Pancakes de avena frutos rojos

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.

Miércoles

Snack 1



Yoghur con avena y nueces

Ingredientes

- 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Miércoles

Comida



Filete de pescado con papa y zanahoria

Ingredientes

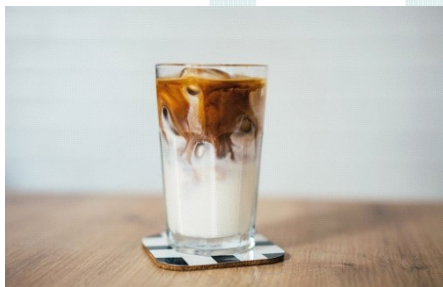
- 1 160 gramos de Filete de pescado
- 1 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 1/2 de pieza de Kiwi
- 1 1 cucharada sopera de Aceite

Procedimiento

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

Miércoles

Snack 2



Oat milk latte + fruta

Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de avena
- 1 1/2 de taza de Café negro
- 1 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 1 1/2 de 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.

Miércoles

Cena



Ensalada de atún y papa

Ingredientes

- 1 136 gramos de Papa cocida
- 1 66 gramos de Atún en agua drenado
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa

Procedimiento

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

Jueves	Tacos mexicanos
Desayuno	
	Ingredientes 1 taza de Uva 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 60 gramos de Molida de res 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 1/2 de pieza de Jitomate Procedimiento - Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto. - Servir en taquitos con la tortilla de maíz. Postre: uvas.

Jueves	Piña colada
Snack 1	
	Ingredientes 1 taza de Leche de coco sin azúcar Silk 50 gramos de Piña picada 2 cucharadas cafetera de Creama de coco natural 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo Procedimiento - Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).

Jueves	Filete de res en salsa de tomate
Comida	
	Ingredientes 120 gramos de Filete de res 1/2 de pieza de Jitomate bola 1 pieza de Papa cocida 1/4 de taza de Arroz cocido 1 taza de Uva verde 1 cucharada sopera de Aceite 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda Procedimiento - Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua. - En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate. - Preparar arroz cocido con zanahoria.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Guayaba
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 3/4 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.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 pieza de Clara de huevo
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.
3. Acompañar con tortillas.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- Canela al gusto
- 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1/2 pieza de Plátano
- 1 taza de Leche light o vegetal
- 3 piezas de Nuez

Procedimiento

1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.
2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.
3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- ▮ perejil finamente picado al gusto
- ▮ 1/2 pieza de lata de atún drenado
- ▮ 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- ▮ 1 pieza de jitomate guaje
- ▮ 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.

Viernes

Comida



Ingredientes

- ▮ 1 taza de Espinaca cruda picada
- ▮ 1 taza de Arroz cocido
- ▮ 120 gramos de Salmón
- ▮ 2 cucharadas sopera de Guacamole
- ▮ 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Cocinar el salmón a fuego medio.
2. Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- ▮ 2 piezas de Galleta de arroz
- ▮ 33 gramos de Atún en agua drenado
- ▮ 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.

Viernes

Cena



Ensalada cítrica con pollo

Ingredientes

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

Procedimiento

- Cocinar el pollo a la plancha.
- Picar la verdura y montar ensalada con pollo, guacamole y limón (opcional).
- Acompañar con tostada horneada.

Sábado

Desayuno



Omelette con acelgas y jitomate

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

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

Sábado

Snack 1



Piña colada

Ingredientes

- 1 taza de Leche de coco sin azúcar Silk
- 50 gramos de Piña picada
- 2 cucharadas cafetera de Crema de coco natural
- 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1 2 piezas de Naranja
- 1 3 cucharadas cafetera de Aceite de oliva
- 1 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 4 piezas de Nopal crudo
- 1 2 cucharadas cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 1 120 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 especie 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.

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 24 gramos de Pierna de cerdo
- 1 1/4 de pieza de Huevo fresco
- 1 1 disparo de un segundo de Pam

Procedimiento

- 1) Cocer, pelar la papa y machacarla.
- 2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.
- 3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.

Sábado

Cena



Ingredientes

- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1/2 de taza de Uva
- 1 3/4 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.

Domingo

Desayuno



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.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 136 gramos de Papa cocida
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 120 gramos de Molida de res
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.
2. Cocinar en un sartén con aceite la carne con la papa previamente cocida y el jitomate.
3. Acompañar con tortillas.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 70 gramos de Camote cocido
- 1 2 cucharadas sopera 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).

Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 1 3 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

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