

Lunes	Avena con plátano y canela
Desayuno	
	Ingredientes 1 Canela al gusto 1 1/4 taza de Avena en hojuelas 1 1/2 pieza de Plátano 1 1 taza de Leche light o vegetal 1 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.

Lunes	Salty rice cake
Snack 1	
	Ingredientes 1 2 piezas de Galleta de arroz 1 1 rebanada de Pechuga de pavo 1 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento 1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.

Lunes	Milanesa de pollo con puré y ensalada
Comida	
	Ingredientes 1 105 gramos de Milanesa de pollo 1 1 pieza de Papa cocida 1 1 taza de Mezcla de verduras 1 1 1/2 de taza de Fruta picada 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento 1) Preparar la milanesa 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.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Fruta picada
- 40 gramos de Queso fresco
- 1 cucharada cafetera de Semilla de chía

Procedimiento

1. Picar la fruta, acompañar con queso fresco y chía.

Ensalada de frutas y queso

Lunes

Cena



Ingredientes

- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 3 piezas de Guayaba

Procedimiento

1. Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén.
 2. Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida.
- Postre: guayaba.

Tortilla española

Martes

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

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.

Tacos mexicanos

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Leche light
- 7 piezas de Fresas Medianas
- 7 Piezas de Almendras

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner a licuar las fresas y la leche.
3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
4. Acompañar con almendras.

Cubitos de Fruta

Martes

Comida



Ingredientes

- 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 taza de Arroz cocido
- 120 gramos de Atún fresco
- 2 cucharadas 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.

Poke bowl

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 pieza de Rice cake
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado
- 1/4 de taza de Frambuesa

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.

Sweet rice cake

Martes

Cena



Hotcakes de avena

Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Avena en hojuelas
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 1 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.

Miércoles

Desayuno



Taquitos de deshebrada

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1 1/4 de taza de salsa casera
- 1 4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías
- 1 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.

Miércoles

Snack 1



Huevo duro con jitomate

Ingredientes

- 1 1 pieza de Guayaba
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 3/4 de pieza de Huevo cocido
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 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.

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



Yoghur con avena y nueces

Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Miércoles

Cena



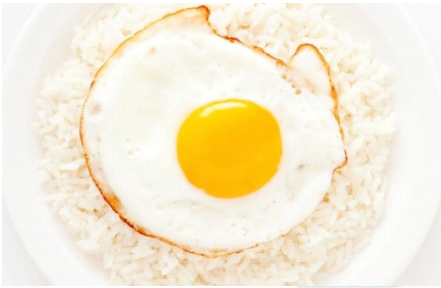
Chilaquiles con jitomate

Ingredientes

- 1 40 gramos de Totopos de maíz horneados
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 45 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada
- 1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco
- 1 1 1/2 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

Jueves	Arroz con huevo
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/2 de taza de Arroz cocido 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray 1 1 pieza de Clara de huevo 1 1 pieza de Huevo fresco Procedimiento 1. Cocinar el huevo al gusto en un sartén. 2. Montar sobre arroz.

Jueves	Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes 1 1/4 de pieza de plátano machacado 1 1 pieza de rice cake (galleta de arroz) 1 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.

Jueves	Tacos de pollo y ensalada fresca
Comida	
	Ingredientes 1 3/4 de taza de Lechuga 1 1/4 de pieza de Jitomate 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado 1 98 gramos de Pechuga sin piel deshebrada 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 1 2 cucharadas sopera de Guacamole 1 3 piezas de Tortilla de maíz 1 1 pieza de Naranja Procedimiento 1. Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado. 2. Acompañar con ensalada, guacamole y naranja.

Jueves

Snack 2



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 1/2 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.

Jueves

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.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 3 cucharadas sopera de Quesón promedio
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Servir las tostadas con el quesón, guacamole y sal.

Viernes

Comida



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 3 cucharadas sopera de Quesón promedio
- 1 2 cucharadas cafetera de Queso crema

Procedimiento

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

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 4 piezas de Galletas de arroz
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 36 gramos de Requesón promedio
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 1/4 de taza de Uva

Procedimiento

- 1) Cocer los huevos en agua, picarlos y mezclar en un bowl con la papa, la mayonesa y requesón. Condimentar al gusto.
- 2) Colocar sobre las galletas de arroz.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 taza de Leche de soya
- 1 1/4 de taza de Hojuelas de avena
- 1 18 gramos de Nueces mixtas
- 1 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. La noche anterior mezclar todos los ingredientes en un bowl o frasco con tapa, dejar reposar toda la noche.
2. Disfrutar fresco.

Muesli

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 21 gramos de Piña picada
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 36 gramos de Queso cottage
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

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

Parfait de piña

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 minutos a fuego bajo 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 taza de Fruta Picada
- 1 3 piezas de Galletas Marías
- 1 3 Piezas de Almendras
- 1 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.

Sábado

Cena



Ingredientes

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

Domingo

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso promedio

Procedimiento

1. Añadir toppings de queso, guacamole y pavo al rice cake.

Domingo

Comida



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Jicama picada
- 1 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 1 pieza de Limón
- 2 pieza de Galletas habaneras
- 4 cucharada 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.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 3 piezas de Guayaba

Procedimiento

1. Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén.
 2. Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida.
- Postre: guayaba.