

Lunes

Desayuno



Chilaquiles con jitomate

Ingredientes

- ▮ 35 gramos de Totopos de maíz horneados
- ▮ 3/4 de pieza de Jitomate bola
- ▮ 37.5 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada
- ▮ 2 cucharadas cafetera de Queso fresco
- ▮ 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

Lunes

Snack 1



Plátano con crema de cacahuete

Ingredientes

- ▮ 1/2 pieza de Plátano
- ▮ 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- ▮ 2 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Lunes

Comida



Pierna de pollo con pimiento y arroz

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.

Lunes

Snack 2



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).

Lunes

Cena



Ingredientes

- ▮ 1/2 taza de Espinaca
- ▮ 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- ▮ 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- ▮ 25 gramos de Queso panela
- ▮ 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca.
2. Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- ▮ 1 taza de Espinacas
- ▮ 1 1/2 rebanadas de Pan integral
- ▮ 11/2 cucharada sopera de Queso cottage light
- ▮ 11/2 cucharada sopera de Aguacate
- ▮ 2 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.
3. Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.
4. Poner por encima el guacamole y sazonar con pimienta al gusto.

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

Martes	Milanesa de pollo con puré y ensalada
Comida	
	Ingredientes 105 gramos de Milanesa de pollo 1 pieza de Papa cocida 1 taza de Mezcla de verduras 1 1/2 de taza de Fruta picada 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento - Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto. - Hervir la papa en agua para preparar el puré. - Preparar una ensalada con los vegetales. Postre: Fruta picada.

Martes	Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo
Snack 2	
	Ingredientes 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 - Preparar las palomitas con un poco de aceite. - Cortar la pierna de cerdo en cubitos. - Servir acompañado de uvas.

Martes	Club sandwich
Cena 	Ingredientes 1 cucharada cafetera de Mayonesa 45 gramos de Milanesa de pollo 1/2 de cucharada sopera de Guacamole 1 taza de Mezcla de verduras 1 rebanada de Jamón de pavo 2 pieza de Pan integral 1/4 de pieza de Papa Procedimiento 1) Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanesa de pollo y el pan. 2) Acompañar con papitas rebanadas.

Miércoles	Hotcakes de avena
Desayuno 	Ingredientes 1/2 de taza de Avena en hojuelas 1 taza de Leche de almendras sin azúcar 1 pieza de Clara de huevo 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple 1 cucharada cafetera de Aceite 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 hotcake por ambos lados. 5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Miércoles	Quinoa dulce
Snack 1 	Ingredientes - Semillas de chía al gusto 1/2 taza de Fruta picada 20 gramos de Quinoa Procedimiento 1. Cocinar la chía con agua, endulzante y canela. 2. Agregar la fruta.

Miércoles

Comida



Poke bowl

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.

Miércoles

Snack 2



Chocolate, galletas marías con queso crema

Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 taza de leche light
- 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
- 2 piezas de Galletas marías

Procedimiento

1. Mezclar la leche con el cacao.
2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

Miércoles

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.

Jueves

Desayuno



Licudo de fresa con almendras

Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Miel de abeja
- 9 piezas medianas Fresas
- 1 1/2 taza de leche vegetal o leche light
- 12 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.
2. Acompañar con las almendras.

Jueves

Snack 1



Rice cake con fresa y cacahuete

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.

Jueves

Comida



Tacos de pollo y ensalada fresca

Ingredientes

- 3/4 de taza de Lechuga
- 1/4 de pieza de Jitomate
- 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 98 gramos de Pechuga sin piel deshebrada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 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 pieza de Tostada de maíz horneada
- 1 taza de Nopal cocido
- 1/2 de pieza de Jitomate
- 20 gramos de Queso fresco
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate.
- 2) Servir en tostadas con queso encima.

Jueves

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.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- Espesias italianas al gusto
- 1/2 pieza de Ajo picado
- 1 pieza de Tortilla de harina integral
- 1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas
- 1 taza de Espinacas crudas
- 1 cucharada sopera de Yogurt griego
- 22.5 gramos de Queso mozzarella light

Procedimiento

1. En un sartén de teflón cocinar el ajo con las espinacas y el tomate.
2. Una vez que estén cocidos los vegetales agregar el queso mozzarella.
3. Formar las quesadillas y cortar por la mitad.
4. Servir acompañadas de un dip natural de yogurt griego con especias.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogur light
- 1 1/2 pieza de Mango de manila
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Rebanar o licuar la fruta.
2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

Yogurt con mango y almendras

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 taza de Arroz
- 2 taza de Espinaca
- 3 cucharada cafetera de Aceite
- 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.
2. Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.
3. Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.

Bowl Arroz con pollo y espinaca

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1 1/2 taza de Pepino
- 1 1/2 taza de Jícama
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 9 piezas de Cacahuete tostado sin sal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Verduras con cacahuete

Viernes

Cena



Enfrijoladas

Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite
- 1 1/2 cucharadas soperas de aguacate
- 3 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- 40 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.
2. Acompañar con aguacate.

Sábado

Desayuno



Overnight oats fresa

Ingredientes

- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 1 1/2 de cucharada sopera de Chía

Procedimiento

- 1) Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.
- 2) Refrigerar y dejar reposar durante la noche.
- 3) Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.

Sábado

Snack 1



Jicama con zanahoria

Ingredientes

- 1/2 taza de Jicama picada
- 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 pieza de Galletas habaneras
- 1 pieza de Limón
- 3 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.

Sábado	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. - Formar tacos con el pescado, aguacate y verdura. - Picar y mezclar la piña con el jitomate y pepino.

Sábado	Coctel de frutas y almendras
Snack 2	
	Ingredientes 1/2 taza de mezcla de fruta picada 8 piezas de almendras Procedimiento - Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl. - Agregar almendras picadas o enteras.

Sábado	Entomatadas de queso
Cena	
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite) 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías 60 gramos de queso panela o queso fresco Procedimiento - Preparar la salsa de tomate con los ingredientes. - Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate. - Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado. - Acompañar con aguacate.

Domingo	Taquitos de deshebrada
Desayuno	
	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 - En un sartén cocer las verduras y agregar la carne. - Preparar los taquitos con las tortillas. - Acompañar con salsa casera sin aceite.

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

Domingo	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 - Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más. - Cocer las papas y prepararlas como puré. - Saltear zanahoria con un poco de aceite. Postre: Uvas.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Tostada de maíz horneada
- 1 taza de Nopal cocido
- 1/2 de pieza de Jitomate
- 20 gramos de Queso fresco
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate.
- 2) Servir en tostadas con queso encima.

Tostadas con nopalitos

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Pan integral
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 pieza de Jitomate
- 2 pieza de Clara de huevo
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Cocinar las claras como huevo revuelto.
2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).
3. Por último, poner encima el aguacate y acompañar con salsa casera de jitomate.

Molletes con huevo