

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 3/4 de cucharada cafetera de Aceite 1/4 de taza de Mezcla de verduras 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías Procedimiento - Preparar el cereal con la leche y las fresas. - Acompañar con huevo revuelto, verduras y tortilla.		

Lunes	Verduras con cacahuete		
Snack 1			
	Ingredientes - Limón al gusto 1/2 taza de Zanahoria 3/4 de taza de Jícama 1 taza de Pepino 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes.		

Lunes	Picadillo fácil		
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 - Moler el jitomate previamente cocido con agua. - Cocinar en un sartén con aceite la carne con la papa previamente cocida y el jitomate. - Acompañar con tortillas.		

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de avena
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 1/2 de taza de Café negro
- 1/4 de taza de Fruta picada

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.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Lechuga
- 60 gramos de Milanesa de res
- 1 pieza de Mandarina
- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 cucharada sopera de Crema ácida

Procedimiento

1. Cocinar la carne en un sartén con aceite.
2. Picar la carne y montar tostadas junto con la verdura picada.
3. Acompañar con una mandarina.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 3 cucharadas cafetera de Nuez picada
- 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- 3 cucharadas cafetera de Granola baja en grasa

Procedimiento

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

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Fruta picada
- 36 gramos de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Fruta con requesón

Martes

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de Edamames
- 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.
4. Mezclar los Edamames, con los demas ingredientes.

Bowl Arroz con pollo y espinaca

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1/4 de taza de Pimiento cocido

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y añadir el queso.
2. Añadir pimiento cocido y guacamole.

Quesadilla Mozzarella

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1 1/4 de taza de salsa casera
- 2 piezas de tortillas de maíz
- 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 pieza de Pimiento
- 1 pieza de Calabaza
- 2 cucharada de servir de Arroz
- 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 2 cucharada cafetera de Salsa de soya
- 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Poner a calentar en un sartén el aceite , agregar el pollo y sofreír 3 min, agregar el pimiento verde y la calabaza, sazonar con ajo al gusto.
2. Mezclar en el sartén la salsa de soya.
3. Pasar el pollo y las verduras a un bowl y mezclar con el arroz y jugo de limón al gusto.

Ensalada caliente de arroz

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 de taza de Uva
- 2 tazas de Palomitas sin grasa
- 50 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.

Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Pierna de pollo con piel cocida
- 10 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

- 1/2 de taza de Papaya picada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 3 cucharadas 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.

Miércoles

Cena



Ingredientes

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

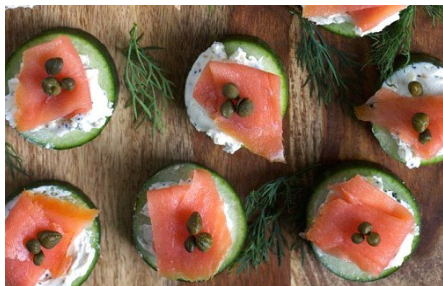
Jueves	Pancakes de avena frutos rojos
Desayuno	
	Ingredientes 2/3 de taza de Hojuelas de avena 2 piezas de Clara de huevo 1 pieza de Huevo fresco 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla 1/4 de taza de Fresa rebanada Procedimiento - Moler las hojuelas de avena hasta conseguir una harina. - Mezclar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

Jueves	Quesadilla Mozzarella
Snack 1	
	Ingredientes 1 pieza de Tortilla de maíz 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa 2 cucharadas sopera de Guacamole 1/4 de taza de Pimiento cocido Procedimiento - Calentar las tortillas y añadir el queso. - Añadir pimiento cocido y guacamole.

Jueves	Salmón en salsa de naranja
Comida	
	Ingredientes 3 piezas de Naranja 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva 1/2 de taza de Arroz cocido 4 piezas de Nopal crudo 3 cucharadas cafetera de Miel de jarabe sabor maple 150 gramos de Salmón fresco Procedimiento - 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. - Horneamos el salmón a 200 °C durante 15 minutos. - Servir el salmón sobre una cama de nopales con la salsa encima, acompañado de arroz.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 37.5 gramos de Salmón
- 1/4 de cucharada sopera de Queso crema
- 1 taza de Uva

Procedimiento

- 1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.
- 2) Acompañar con uvas.

Jueves

Cena



Ingredientes

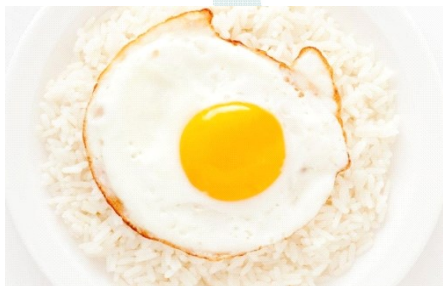
- 1 pieza de Pimiento
- 1 pieza de Calabaza
- 2 cucharada de servir de Arroz
- 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 2 cucharada cafetera de Salsa de soya
- 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Poner a calentar en un sartén el aceite , agregar el pollo y sofreír 3 min, agregar el pimiento verde y la calabaza, sazonar con ajo al gusto.
2. Mezclar en el sartén la salsa de soya.
3. Pasar el pollo y las verduras a un bowl y mezclar con el arroz y jugo de limón al gusto.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 2/3 de taza de Arroz cocido
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocinar el huevo al gusto en un sartén.
2. Montar sobre arroz.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 2 piezas de Galleta de arroz
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 2 cucharadas cafetera de Coco rallado

Procedimiento

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

Sweet rice cake

Viernes

Comida



Ingredientes

- 3 piezas de Naranja
- 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1/2 de taza de Arroz cocido
- 4 piezas de Nopal crudo
- 3 cucharadas cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 150 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.

Salmón en salsa de naranja

Viernes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Parfait de piña

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 1/2 de taza de Arroz cocido
- 60 gramos de Molida de res
- 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Formar albóndiga con la carne.
2. Licuar el jitomate previamente cocido.
3. Cocinar la albóndiga con el jitomate a fuego lento tapado.
4. Acompañar con arroz.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

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

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 cucharada sopera de Queso crema
- 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas.
2. Acompañar con tostadas horneadas y zanahoria.

Dip finas hierbas

Sábado

Comida



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sábado

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sábado

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

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

Domingo

Desayuno



Ingredientes

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

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Domingo

Comida



Ingredientes

- 200 gramos de Filete de pescado
- 2 piezas de Papa cocida
- 3 1/2 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.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de yogurt griego
- 7 piezas de Almendras
- 8 piezas de Fresas medianas

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.
3. Acompañar con almendras.

Gotas de yogurt y fresa

Domingo

Cena



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
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

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

Cereal con fresas y huevo revuelto