

Lunes	Huevo montado en papa y espinaca
Desayuno	
	Ingredientes 1/4 de taza de Espinaca cocida 1 1/2 de pieza de Guayaba 1/2 de pieza de Papa cocida 3 piezas de Clara de huevo 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva Procedimiento - En un sartén calentar el aceite. - Incorporar la espinaca y papa picada previamente cocida. - Incorporar las claras y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto. - Acompañar con guayaba.

Lunes	Mini pizzas de frutas
Snack 1	
	Ingredientes 1/3 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.

Lunes	Bowl de salmón
Comida	
	Ingredientes 1 taza de Espinaca cruda picada 141 gramos de Arroz cocido 90 gramos de Salmón 2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento - Cocinar el salmón a fuego medio. - Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada
- 31 gramos de Requesón promedio
- 1/2 de cucharada sopera de Queso crema

Procedimiento

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

Dip finas hierbas

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1/2 taza de Melón
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Untar los frijoles.
3. Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.
4. Cortar el melón en cuadros.

Pan tostado con frijoles y aguacate

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 8 piezas de almendras

Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

Coctel de frutas y almendras

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 pieza de Papa
- 120 gramos de Filete de pescado
- 2 piezas de Tostada de maíz horneada

Procedimiento

1. Preparar el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar el pescado con puré de papa y mantequilla, verduras y aguacate.

Pescado a la plancha con puré

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 pieza de Rice cake
- 18 gramos de Requesón promedio
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, mantequilla de maní y fresas al rice cake.

Sweet rice cake

Martes	Huevo revuelto y licuado de fruta		
Cena			
✕	Ingredientes		
	1 70 mililitros de Leche Deslactosada light	1 3/4 de taza de Fruta picada	1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
	1 1 rebanada de Pechuga de pavo	1 1 pieza de Huevo fresco	1 2 disparos de un segundo Aceite en spray
Procedimiento			
1. Licuar fruta permitida con leche y servir frío.			
2. Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray.			
3. Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.			

Miércoles	Yogurt con chocolate y fresas		
Snack 1			
	Ingredientes		
	1 Cocoa sin azúcar al gusto	1 2 piezas de Almendras	1 3 1/2 piezas de Fresa entera mediana
	1 50 mililitros de Yogurt griego		
	Procedimiento		
	1. Mezclar todos los ingredientes.		

Miércoles

Comida



Fideos de arroz con pollo

Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda
- 50 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos
- 90 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada
- 2 cucharadas cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cortar las verduras en julianas.
2. Calentar un sartén con aceite a fuego medio y saltear las verduras.
3. Añadir el pollo y dejar cocinar.
4. Agregar los fideos de arroz previamente cocidos al sartén y mezclar todo.
5. Condimentar al gusto con ingredientes permitidos.

Miércoles

Snack 2



Dos quesos con mango

Ingredientes

- 1 1/3 de taza de Mango picado
- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema
- 1 pieza de Pan integral de 40 calorías por pieza
- 2 cucharadas soperas de Queso cottage

Procedimiento

1. Untar el queso crema en el pan tostado, agregar encima la fruta y el queso cottage.

Miércoles

Cena



Omelette y avena

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 2 cucharadas sopera de Hojuelas de avena
- 1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 5 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Rociar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el huevo, dejar cocinar; cuando esté cocido añadir pechuga de pavo y espinaca y formar un omelette.
3. Acompañar con avena con fresas.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido
- 1 pieza de Tortilla de harina
- 1 pieza de Jitomate deshidratado
- 1/2 de cucharada sopera de Aguacate mediano

Procedimiento

- 1) Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- 3) Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 53 gramos de Camote cocido
- 4 cucharadas cafetera de Queso vegano unttable

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).

Jueves

Comida



Ingredientes

- 2 piezas de Chile chipotle seco
- 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1/4 de taza de Chícharo cocido sin vaina
- 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 5 cucharadas sopera de Crema ácida
- 100 gramos de Filete de pescado
- 1/2 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Mezclar la crema con chile chipotle y servir sobre el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar con arroz y verduras.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- 2 cucharadas soperas Queso cottage
- 4 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
2. Acompañar con almendras.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Acelgas
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Claras de huevo
- 4 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)

Procedimiento

1. Desinfectar las acelgas y ponerlas a cocer en el sartén junto con el aceite.
2. Una vez listo agregar las claras de huevo y dejarlo cocer.
3. Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de Chicharos
- 1/2 rebanada de jamón de pavo
- 1 pieza de Tostada de maíz o nopal horneada
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 pieza de Huevo

Procedimiento

1. Cocinar el huevo estilo estrellado en una sartén antiadherente y posteriormente dorar el jamón.
2. Untar la tostada con frijoles y poner encima el huevo y jamón.
3. Agregar los chicharos.

Viernes

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. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).

Parfait de piña

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 53 gramos de Camote cocido
- 4 cucharadas cafetera de Queso vegano unttable

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).

Camote con queso

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 49.5 gramos de Atún en agua drenado
- 1 1 1/4 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1 pieza de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.

Procedimiento

1. Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes.
- Postre: Naranja.

Sándwich de atún

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 pieza de Chile jalapeño
- 1 1/2 de taza de Melón picado
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 cucharada sopera de Machacado de res
- 5 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Clara de huevo

Procedimiento

1. Rociar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el machacado y "dorar".
3. Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo.
4. Acompañar con tortilla y agua de melón.

Machacado con huevo y Agua de melón

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/2 pieza de Pera
- 1 30 gramos de Yogur griego sin azúcar

Procedimiento

1. Espolvorear la pera con canela, poner en un molde y hornear hasta que esté suave.
2. Servir con yogur por encima.

Pera al horno

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1 pieza de Chile chipotle seco
- 1 pieza de Papa al horno sin cáscara
- 1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido
- 4 cucharadas sopera de Crema ácida
- 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1/2 de taza de Brócoli crudo
- 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla

Procedimiento

- Licuar la crema con chile chipotle cocido y servir sobre el pollo ya cocido.
- Acompañar con brócoli y puré de papa con mantequilla.

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 2 cucharadas cafeteras de queso panela desmoronado
- 40 gramos de totopos de nopal horneados

Procedimiento

- Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.
- Servir con totopos horneados.

Sábado

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Espinaca
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 4 pieza de Tortillas delgaditas
- 40 gramos de Queso oaxaca ligh

Procedimiento

- Poner a calentar las tortillas y agregar el queso junto con la espinaca.
- Acompañar con guacamole.

Domingo

Desayuno



Tacos de barbacoa light

Ingredientes

- 1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 110 gramos de Milanesa de res

Procedimiento

1. Poner la milanesa en una vaporera.
2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.
3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.

Domingo

Snack 1



Pan con mermelada y queso cottage

Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- 1 2 cucharadas soperas Queso cottage
- 1 4 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
2. Acompañar con almendras.

Domingo

Comida



Fideos de arroz con pollo

Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 50 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos
- 1 90 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada
- 1 2 cucharadas cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cortar las verduras en julianas.
2. Calentar un sartén con aceite a fuego medio y saltear las verduras.
3. Añadir el pollo y dejar cocinar.
4. Agregar los fideos de arroz previamente cocidos al sartén y mezclar todo.
5. Condimentar al gusto con ingredientes permitidos.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de manzana
- 21/2 tazas de Palomitas caseras

Procedimiento

1. Poner el maíz palomero en una olla a fuego bajo y mover constantemente hasta que se hagan las palomitas.
2. Comer las palomitas y acompañarlas con la manzana.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1/2 de rebanada de Jamón de pavo
- 2 pieza de Clara de huevo
- 1 1/2 de pieza de Pan integral

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.
2. Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.
3. Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.