

Lunes

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 5 piezas de Galletas Habaneras
- 35 gramos de Atún fresco

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con galletas habaneras.

Lunes

Snack 1



Ingredientes

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

Lunes

Comida



Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 170 gramos de Papa cocida
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 90 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.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 taza de Elote amarillo
- 2 cucharada cafetera de Crema ligh
- 70 gramos de Queso panela
- 2 pieza de Nopal

Procedimiento

1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenar con queso panela y tomate.
2. Agregar elote y crema.

Lunes

Cena



Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 135 gramos de Pollo desmenuzado
- 2 pieza de Calabacita

Procedimiento

1. Guisar el pollo con salsa casera.
2. Servir sobre las calabacitas y hornear hasta que se cocinen.
3. Acompañar con aguacate.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1/2 taza de Espinacas
- 1/2 pieza de manzana
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 2 rebanada de Pan integral 45 kcal
- 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.
2. Postre: manzana.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1/4 pieza de Manzana verde golden
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

- Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 pieza de Tomate
- 1 pieza de Aguacate
- 2 piezas de Tortillas delgaditas
- 2 1/2 cucharada de servir de Frijoles
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

- Cocer los frijoles ponerlos en un bowl e integrar los demás ingredientes.
- Acompañar con tortillas delgaditas.

Ensalada de frijoles

Martes

Snack 2



Ingredientes

- perejil finamente picado al gusto
- 1/3 de pieza de lata de atún drenado
- 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 pieza de jitomate guaje
- 2 piezas de naranja

Procedimiento

- Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.
- Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.
- Postre: naranja.

Jitomate relleno de atún

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Frijol molido
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 3 rebanadas de Jamón de pavo
- 3 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1/2 de pieza de Toronja

Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Taquitos de frijol

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1/2 taza de Lechuga
- 8 pieza de Galleta salada
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Untar con mayonesa las galletas.
2. Poner el jamón, queso y vegetales por encima y cubrir con otro pedazo de galleta.

Cruji-Sándwich

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 3/4 de cucharada cafetera de mayonesa
- 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa
- 10 piezas de zanahorias mini (baby carrots)

Procedimiento

1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.
2. Servir como aderezo para las zanahorias mini.

Zanahorias mini con aderezo casero

Miércoles

Comida



Milanesa de res con espagueti

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 2 1/2 de cucharada sopera de Crema
- 1 taza de Espagueti integral cocido
- 105 gramos de Milanesa de res
- 1/4 de pieza de Chile poblano
- 2 cucharadas sopera de Leche Lala Light

Procedimiento

- 1) Preparar la milanesa a la plancha.
- 2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).
- 3) Acompañar con verduras.

Miércoles

Snack 2



Barrita de cereal y almendras

Ingredientes

- 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la barrita con almendras.

Miércoles

Cena



Chayote relleno de jamón y queso

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Espinacas
- 1 pieza de Chayote
- 1 pieza de Jitomate picado
- 3 rebanada de Jamón de pavo
- 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Hervir u hornear el chayote.
2. Mezclar el resto de los ingredientes y servir sobre el chayote.

Jueves

Desayuno



Omelette con queso

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 taza de Espinacas
- 2 piezas de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 3 piezas de Claras de huevo
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo.
2. Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados.
3. Rellenar con espinacas y queso.
4. Acompañar con aguacate y tortillas.

Jueves

Snack 1



Helado de chocolate

Ingredientes

- Cacao sin azúcar al gusto
- 1/2 pieza de Plátano congelado
- 50 gramos de Yogur griego sin azúcar

Procedimiento

1. Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.

Jueves

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

- Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.

Tuna rice cake

Jueves

Cena



Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 2 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 4 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

- Picar el jamón y calentarlo junto con la salsa. Preparar las claras como huevo revuelto.
- Servir la salsa con jamón por encima.
- Acompañar con aguacate y tortillas.

Jamón guisado en salsa

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza Jitomate
- 1/2 taza de Pepino
- 2 pieza de Tostada de nopal horneada
- 57.7 gramos de Atún en agua drenado
- 1 pieza de Durazno prisco
- 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa

Procedimiento

- Mezclar el atún con el pepino y jitomate picado en cuadritos. Aderezar con jugo de limón y pimienta.
- Acompañar con rebanaditas de aguacate y tostadas de nopal.

Ensalada de atún

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1/4 de taza de Cebolla
- 1/2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 taza de Espinacas
- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 17.5 gramos de Queso Oaxaca rallado

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.
2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.
3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda
- 100 gramos de Papa cocida
- 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 1/2 de pieza de Muslo de pollo crudo sin piel
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.
2. Añadir aceite a un sartén grande a fuego medio y agregar el pollo.
3. Condimentar al gusto con ingredientes permitidos. Sellar el pollo por ambos lados.
4. Una vez sellado agregar el jitomate licuado y tapar hasta que esté bien cocido.
5. Añadir papa y zanahoria previamente cocida.
5. Acompañar con arroz.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 taza de Brócoli cocido
- 1 rebanada de Pan integral 40 kcal
- 1 pieza de Huevo cocido
- 4 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Viernes

Cena



Ingredientes

- ▮ cocoa sin azúcar al gusto
- ▮ 1/2 taza de Hojuelas de avena
- ▮ 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa
- ▮ 4 piezas de fresas
- ▮ 9 piezas de Almendras

Procedimiento

1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt, cocoa y un chorrito de agua.
2. Dejar reposar en el refrigerador.
3. Por la mañana, agregar almendras y la fruta fresca antes de servir.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- ▮ 1/2 de taza de Fruta picada
- ▮ 140 gramos de Papa de agua
- ▮ 2 piezas de Clara de huevo
- ▮ 1 pieza de Huevo fresco
- ▮ 4 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Rallar la papa y exprimir el exceso de agua.
2. Mezclar la papa con el huevo y condimentar al gusto.
3. Formar tortitas de papa con la mezcla.
4. Cocinar hasta que estén doradas en un sartén previamente calentado con aceite o en air fryer.
5. Acompañar con fruta permitida.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- ▮ 1/2 taza de Brocoli
- ▮ 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- ▮ 3 piezas de Galletas Habaneras
- ▮ 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla.
2. Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.

Sábado	Ensalada veggie con arándanos y piña		
Comida	Ingredientes 1/4 de taza de pimiento fresco 1/4 de taza de arándano seco 1/4 de taza de piña picada 1/3 de pieza de aguacate 2/3 de taza de edamames (soya cocida) 1 cucharada cafetera de aceite de oliva 1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado 2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida 2 tazas de espinaca cruda 2 piezas de limón 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado Procedimiento 1. Cocer la quinoa en agua hirviendo durante 12 minutos. 2. En un sartén, cocinar la piña por 5 minutos. 3. En un plato hondo mezclar la quinoa con las espinacas, la lechuga, el pimiento, los edamames, los arándanos, la piña y el aguacate. 4. Para la vinagreta, mezclar el jugo de limón, el aceite de oliva, el jengibre y una pizca de sal. 5. Verter la vinagreta en la ensalada y agregar el cacahuete.		



Sábado	Berry smoothie bowl
Snack 2	Ingredientes 38 gramos de Yogurt sin lácteos 30 gramos de Blueberries congeladas 1 cucharada cafetera de Semilla de hemp Procedimiento 1. Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.



Sábado	Pimiento asado relleno de pollo
Cena	Ingredientes 1 pieza de Pimiento rojo 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite 2 cucharada de servir de Arroz 20 gramos de Queso Oaxaca 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento 1. Lavar el pimiento, ponerlo en un sartén a asar. 2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto. 3. Una ves listo vaciar el pollo en el pimiento y espolvorear el queso. 4. Acompañar con Arroz.



Domingo	Entomatadas de queso		
Desayuno			
	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	Yoghur con avena y nueces		
Snack 1			
	Ingredientes 37 gramos de Yogurt sin lácteos 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena 1 cucharada cafetera de Nueces mixtas Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes en un bowl.		

Domingo	Salteado de ternera con tallarines		
Comida			
	Ingredientes 1 taza de Cebolla blanca 1 taza de Brocoli 1 taza de Champiñones 2 cucharada cafetera de Aceite 3 cucharada cafetera de Salsa de soya 60 gramos de Tallarines 105 gramos de Ternera Procedimiento - Lavar y cortar la cebolla, en un sartén agregar el aceite y sofreír la cebolla y el ajo al gusto, integrar el brócoli y dejarlo cocinar 4 min. - En un sartén aparte poner a cocer los tallarines y una ves listo agregarlo al guiso de ternera y verduras.		

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto

Procedimiento

- Disfruta de un snack saludable.

Mason jar

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo
- 2 taza de Espinacas
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

- Picar las espinacas, agregar al huevo y batir con un tenedor.
- Tomar mezcla con una cuchara y poner en un sartén antiadherente.
- Acompañar con tortillas y aguacate.

Tortitas de espinacas