

Lunes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)
- 1 rebanada de pan integral
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros
- 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 3 piezas de claras de huevo

Procedimiento

1. En un sartén, colocar el aceite.
2. Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.
3. Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.

Lunes

Snack 1



Ingredientes

- Cocoa sin azúcar al gusto
- 4 piezas de Almendras
- 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Lunes

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Verduras
- 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 3 cucharadas sopera de Guacamole
- 90 gramos de Molida de res
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

1. Preparar la carne molida con las verduras y la papa
2. Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de jícama
- 8 piezas almendras

Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Champiñones
- 3/4 taza de Fruta picada
- 1 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 2 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar las claras revueltas con los champiñones y jitomate.
2. Servir con las tortillas y enrollar los taquitos.
3. Acompañar con aguacate y fruta como postre.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 52.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. En un sartén, cocinar las rebanadas de cebolla y espinacas. Agregar el queso y dejar que se derrita.
2. Acompañar con tortillas y guacamole.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de yogurt griego
- 5 piezas de Fresas medianas
- 6 piezas de Almendras

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

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 pieza de Lima
- 60 gramos de Quinoa
- 130 gramos de Tofu, firme
- 2 cucharadas cafetera de Aceite de oliva
- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1/2 de taza de Brócoli cocido

Procedimiento

1. Marinar el tofu en soya con aceite de oliva, lima, ajo y jengibre* (opcional).
2. Agregar el tofu y dejarlo marinar 30-60min en refrigeración.
3. Cocinar el tofu en un sartén antiadherente o en air fryer hasta que esté dorado.
4. Agregar en un bowl todos los ingredientes con la quinoa previamente cocida, sal y pimienta.

Ensalada de quinoa con tofu

Martes

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

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 2 taza de Brocoli
- 5 pieza de Papa Cambray
- 35 gramos de Queso oaxaca

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales al gusto En una vaporera poner los vegetales previamente cortados, cocinar 5 a 10 min junto con la mantequilla.
2. Una ves listos pasarlos a un plato ondo y espolvorear el queso y dejar que se derrita.

Miércoles

Desayuno



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

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

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto
- 1 taza de Zanahoria rallada
- 14 pieza de Cacahuete natural

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles

Comida



Pescado al horno

Ingredientes

- 1 1/2 taza Cebolla rebanada
- 1 1/2 taza de Arroz
- 1 1 pieza de Calabacita
- 1 taza de Verduras al vapor
- 5 cucharada sopera de Crema light
- 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 240 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. En un refractario, colocar el filete de pescado con cebolla y calabacita.
2. Condimentar al gusto, agregar la crema y queso.
3. Hornear por 30 minutos a 180°.
4. Servir acompañado de arroz y verduras al vapor.

Miércoles

Snack 2



Tortitas de papa con pierna de cerdo

Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 24 gramos de Pierna de cerdo
- 1/4 de pieza de Huevo fresco
- 1 disparo de un segundo de Pam

Procedimiento

- 1) Cocer, pelar la papa y machacarla.
- 2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.
- 3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.

Miércoles

Cena



Omelette y avena

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Huevo fresco

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	Nopalitos con huevo	
Desayuno		
	Ingredientes 1/2 de taza de Nopal cocido 1 pieza de Clara de huevo 1 pieza de Huevo fresco 2 piezas de Tortilla de maíz 2 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento 1. Calentar un sartén con aceite en spray. 2. Añadir el nopal, el huevo y dejar cocinar a fuego medio. 3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.	

Jueves	Totopos con frijoles	
Snack 1		
	Ingredientes - Salsa casera al gusto 1/2 pieza de Jitomate 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas Procedimiento 1. Acompañar los totopos con salsa, jitomate y frijoles.	

Jueves	Salpicón de res	
Comida		
	Ingredientes 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada 2 cucharadas cafetera de Aceite 1/3 de pieza de Aguacate madiano 1 pieza de Jitomate bola 6 piezas de Tostada de maíz horneada 99 gramos de Falda de res 3 tazas de Lechuga Procedimiento 1. Cocer y deshebrar la falda de res. 2. En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al gusto y aceite. 3. Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea. 4. Acompañar con tostadas y aguacate.	

Jueves

Snack 2



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.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 taza de Lechuga
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 3 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocer el pollo en una olla. Reservar el caldo y desmenuzar.
2. Para el caldo se licúa el jitomate con la mita de la porción de cebolla, el ajo y el chipotle al gusto en una taza de caldo de pollo.
3. Colocar en un sartén el resto de la porción de cebolla fileteada y sofreír con el aceite, agregar el caldo y el pollo.
4. Servir en tostadas con aguacate y lechuga.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 pieza de Tomate
- 1 pieza de clara de huevo
- 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Romper las tostadas en trozos.
2. Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner la clara de huevo y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.
3. Acompañar con aguacate.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Salchicha de pavo
- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Pepino
- 4 pieza de Aceitunas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.

Snack botanero

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 pieza de Papa
- 1 taza de Cebolla
- 1 taza de Verduras al gusto
- 2 cucharada sopera de Crema ácida
- 2 rebanada de Queso mozzarella bajo en grasa
- 6 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Cortar la papa en rodajas y el jamón en cuadritos.
2. Poner capas de papa, cebolla y jamón en un molde, colocar la crema y queso por encima.
3. Hornear hasta que la papa esté cocida.
4. Acompañar con verduras.

Pastel de papa con jamón

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- Ajo y paprika en polvo al gusto
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 60 gramos de Garbanzo cocido

Procedimiento

1. Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva.
2. Hornear a 170 °C por 25 minutos.
3. Retirar del horno y agregar los condimentos.
4. Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.

Garbanzos rostizados

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Salsa casera
- 2 pieza de Salchichas de pavo
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Picar las salchichas y mezclar con salsa en un sartén.
2. Dejar que se calienten.
3. Acompañar con aguacate y tortillas.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de Germinado de alfalfa
- 1 Hoja de Lechuga romana
- 1 pieza de Jamon de pavo
- 2 rodajas de Tomate
- 2 piezas de pan de barra 45 Kcal
- 2 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 3 rodajas de Cebolla
- 15 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.
2. Integrar los vegetales y aderezo.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1/3 taza de Avena
- 1 pieza de Manzana hecha puré
- 2 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes.
2. Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Sábado	Sopa de garbanzos y espinacas
Comida	
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 1 pieza de diente de ajo 1 cucharada cafetera de aceite de oliva 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza 1 1/2 taza de garbanzo cocido 2 piezas de Tomate guaje 2 tazas de caldo de verduras 2 tazas de espinaca cruda picada Procedimiento - En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore. - Una vez que estén dorados agregar el caldo de verduras, dejar 15 minutos o hasta que hierva, pasar a la licuadora y condimentar al gusto. - Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas. - Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.

Sábado	Nopal asado relleno de queso panela
Snack 2	
	Ingredientes 1/2 pieza de Tomate 1/2 taza de Elote amarillo 2 piezas de Nopal 2 cucharada cafetera de Crema light 70 gramos de Queso panela Procedimiento - Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenas con queso panela y tomate. - Agregar elote y crema.

Sábado	Omelette con queso
Cena	
	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 - Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo. - Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados. - Rellenar con espinacas y queso. - Acompañar con aguacate y tortillas.

Domingo	Hotcakes de avena	
Desayuno		
	Ingredientes 3/4 de taza de Avena en hojuelas 1 pieza de Clara de huevo 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 1 taza de Leche de almendras sin azúcar 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple 15 gramos de Carne molida de pavo Procedimiento - Licuar las hojuelas de avena y reservar. - En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos. - Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcacke por ambos lados. - Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.	

Domingo	Ensalada de frutas y queso	
Snack 1		
	Ingredientes 1 taza de Fruta picada 40 gramos de Queso fresco 1 cucharada cafetera de Semilla de chía Procedimiento - Picar la fruta, acompañar con queso fresco y chía.	

Domingo	Salpicón de pescado	
Comida		
	Ingredientes 1/2 de pieza de Chayote crudo 1 pieza de Jitomate bola 1/2 de taza de Arroz cocido 8 piezas de Aceituna verde sin hueso 2 cucharadas cafetera de Aceite 120 gramos de Filete de pescado 1/3 de pieza de Aguacate madiano 2 piezas de Tostada de maíz horneada 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada Procedimiento - Hervir el filete de pescado y desmenuzarlo. - Licuar el tomate, creando una salsa y sazonar al gusto - Cocinar el chayote picado en salsa de tomate y agregar las aceitunas y el pescado. - Acompañar con arroz.	

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto

Procedimiento

1. Disfruta de un snack saludable.

Mason jar

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de mezcla de verduras
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 3 piezas de Tortilla de maiz de 20 calorías por pieza
- 1 11 gramos de Carne de res seca

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.
2. Servir en tacos con aguacate y frijoles.

Huevo con machacado