

Lunes	Claras de huevo en salsa de tomate
Desayuno 	Ingredientes 1 pieza de Tomate 1 taza de Verdura mixta 1 pieza de Tortilla 1 cucharada sopera de Requesón 2 piezas de Papa Cambray 2 piezas de Claras de huevo 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite Procedimiento - Lavar el tomate y ponerlo a licuar agregar especias (al gusto). - En un sartén aparte, cocinar las claras de huevo y agregar la salsa de tomate previamente licuada. - Poner a hervir las papas cambray. - Acompañar con verduras mixtas, requesón y papas cambray.

Lunes	Parfait de piña
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 - Picar la piña. - Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).

Lunes	Pescado en salsa con arroz y verduras
Comida 	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Verduras cocidas 1 pieza de Tomate 1 1/2 de cucharada sopera de Crema 2 cucharadas de servir de Arroz cocido 120 gramos de Filete de pescado 1/2 de taza de Elote desgranado Procedimiento - Preparar el filete de pescado a la plancha. - Licuar el tomate y sazonar al gusto. - Mezclar el pescado con salsa de tomate y crema. - Acompañar con arroz, elote, verduras y rebanaditas de aguacate.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Lechuga picada
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado
- 2 piezas de Clara de huevo cocida
- 3 piezas de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema.
2. Picar las claras en cuadritos, mezclar con el apio y la mayonesa.
3. Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 102 gramos de Papa cocida
- 1/2 de lata de Atún en agua drenado
- 1 cucharada cafetera de Mayonesa

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes; agregar pimienta y eneldo (opcional).

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de fruta picada
- 4 piezas de Almendras
- 125 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Martes

Snack 1



Galletas, manzana y almendras

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Manzana
- 1 1/2 piezas de Galletas María
- 9 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Martes

Comida



Pastel de papa con jamón

Ingredientes

- 1/2 taza de Cebolla
- 1 pieza de Papa
- 1 taza de Verduras al gusto
- 2 cucharada sopera de Crema ácida
- 5 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 por encima.
3. Hornear hasta que la papa esté cocida.
4. Acompañar con verduras.

Martes

Snack 2



Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Ingredientes

- 1/4 pieza de Manzana verde golden
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 2 1/2 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

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

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de verduras
- 1 45 gramos de pechuga de pollo desmenuzada
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías

Procedimiento

1. Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo.
2. En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa.
3. Formar un sándwich con las rebanadas de pan.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 20 gramos de Queso de soya
- 1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- 1 1 pieza de Tortilla de nopal
- 1 2 cucharadas cafetera de Salsa de ajonjolí

Procedimiento

1. Calentar la tortilla y añadir el queso con frijoles y espinacas.
2. Acompañar con salsa.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Pepino rebanado
- 1 2 piezas de Tostadas Horneadas
- 1 2 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Untar el guacamole en las tostadas Rebanar el pepino y acompañar con el platillo.

Miércoles	Ensalada de quinoa con tofu
Comida	
	Ingredientes 1 pieza de Lima 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva 1/2 de taza de Brócoli cocido 50 gramos de Quinoa 1/2 de pieza de Jitomate bola 100 gramos de Tofu, firme 1 taza de Espinaca cruda picada 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.

Miércoles	Salty rice cake
Snack 2	
	Ingredientes 1 pieza de Rice cake 1 cucharada sopera de Guacamole 1/2 de rebanada de Pechuga de pavo 1/4 de taza de Fresa rebanada 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio Procedimiento 1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake. 2. Acompañar con fresas.

Miércoles	Espagueti cremoso con pollo
Cena	
	Ingredientes 1/2 taza de Espagueti cocido 2 cucharada cafetera de Crema ácida 60 gramos de Pollo desmenuzado Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes y condimentar al gusto.

Jueves	Panela asada con verduras	
Desayuno		
	Ingredientes 1 1/4 de cucharada sopera de Guacamole 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada 1 pieza de Pimiento verde crudo chico 60 gramos de Queso panela 1 pieza de Tortilla de maíz Procedimiento - Rebanar el queso en lamina y ponerlo a cocer en un sartén antiadherente y dejar que tome un color dorado. - Acompañar con pimiento y cebolla cocinados al sartén. Postre: durazno.	

Jueves	Sweet rice cake	
Snack 1		
	Ingredientes 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 - Añadir toppings de requesón, mantequilla de maní y fresas al rice cake.	

Jueves	Salteado de ternera con tallarines	
Comida		
	Ingredientes 1/2 taza de Cebolla blanca 1 taza de Brocoli 1 taza de Champiñones 3 cucharada cafetera de Salsa de soya 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite 50 gramos de Tallarines 80 gramos de Ternera Procedimiento - Lavar y cortar la cebolla , en un sartén agregar el aceite y sofreir 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.	

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto
- 1 1/4 taza de Avena
- 1 1/4 taza de Claras de huevo
- 1 3/4 pieza de Manzana verde

Procedimiento

1. Licuar la avena con las claras de huevo, condimentar al gusto.
2. Cortar la manzana en círculos y quitar el centro.
3. Pasar las rebanadas de manzana por la mezcla de avena.
4. Colocar en un sartén antiadherente y dejar que se cocine por ambos lados.
5. Acompañar con un poco de miel de maple sin azúcar.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 piezas de tortilla de maíz
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 2 piezas de claras de huevo

Procedimiento

1. Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.
2. En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.
3. Servir acompañados de frijoles y tortilla.

Viernes

Desayuno



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.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Melón
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 7 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Picar el melón.
2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).

Viernes

Comida



Ingredientes

- endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1/2 taza de verduras mixtas
- 1/2 pieza de papa mediana
- 1 pieza de elote amarillo
- 1 taza de fresa picada
- 2 cucharadas soperas de crema ligera
- 120 gramos de medallón de filete de res

Procedimiento

1. Colocar el medallón de filete de res al horno o a la parrilla.
2. Acompañar con elote, papa y verduras.
3. Postre: Fresas con crema En un tazón colocar las fresas picadas.
4. Bañar con la crema ligera.
5. Agregar endulzante artificial en caso necesario.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 cucharada sopera de Aguacate
- 1 pieza de Pan tostado de 50 calorías
- 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Viernes

Cena



Sándwich de pollo y calabaza

Ingredientes

- 1 Calabacita al gusto
- 1 Tomate al gusto
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías
- 1 60 gramos de Milanese de pollo

Procedimiento

1. Cortar la milanese de pollo en tiras y cocinar a la plancha.
2. Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la plancha.
3. Formar un sándwich con el resto de los ingredientes.
4. Postre: Una manzana .

Sábado

Desayuno



Picadillo veggie

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada
- 1 1/2 taza de Pimiento morrón
- 1 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)
- 1 1 taza de Espinaca cruda
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1 cucharada sopera de guacamole
- 1 1 1/2 taza de Champiñón rebanado
- 1 5 piezas de Papa de cambray

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes para la salsa de tomate y verterla en un sartén con aceite de oliva.
2. Picar las verduras y agregarlas cuando la salsa esté a punto de ebullición.
3. Servir con guacamole.

Sábado

Snack 1



Dos quesos con mango

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sábado

Comida



Ensalada con pollo a la plancha

Ingredientes

- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 60 gramos de Quinoa
- 1 1 1/2 de taza de Lechuga
- 1 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar

Procedimiento

- 1) Mezclar la lechuga con el pollo en cuadritos, las verduras, quinoa y el aguacate.
- 2) Agregar aderezo.

Sábado

Snack 2



Yogurt con chocolate y fresas

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.

Sábado

Cena



Tostadas de res

Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Lechuga
- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 45 gramos de Milanesa de res
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite

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.

Domingo

Desayuno



Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 taza de Espinacas crudas
- 2 rebanadas de Pan integral
- 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. Cocinar las claras de huevo con jamón.
2. Colocar sobre el pan.
3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

Domingo

Snack 1



Zanahoria con aderezo de pepino

Ingredientes

- 1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto
- 1 1/2 taza de Pepino picado
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.
2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.
3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.
4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.

Domingo

Comida



Ensalada de quinoa con tofu

Ingredientes

- 1 1 pieza de Lima
- 1 50 gramos de Quinoa
- 1 100 gramos de Tofu, firme
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 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.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- 1 pieza de Pan Tostado Integral
- 1 pieza de Jamón de pavo
- 2 rebanada de Tomate

Procedimiento

- Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 3/4 de taza de Champiñón crudo rebanado
- 20 gramos de Queso panela
- 1/3 de pieza de Aguacate hass

Procedimiento

- Dorar los vegetales (jitomate, cebolla, etc.), agregar los champiñones. Opcional: Agregar chile serrano.
- Acompañar con frijoles, queso y aguacate.