

Lunes	Hotcakes de avena						
Desayuno							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 3/4 de taza de Avena en hojuelas</td><td>1 1 pieza de Clara de huevo</td><td>1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td></tr><tr><td>1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar</td><td>1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple</td><td>1 15 gramos de Carne molida de pavo</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1) Licuar las hojuelas de avena y reservar.2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcacke por ambos lados.5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.	1 3/4 de taza de Avena en hojuelas	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar	1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple	1 15 gramos de Carne molida de pavo
1 3/4 de taza de Avena en hojuelas	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite					
1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar	1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple	1 15 gramos de Carne molida de pavo					

Lunes	uvas cubiertas de yogurt y chia			
Snack 1				
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1 taza de Yogurt griego</td><td>1 1 cucharada sopera de Chia</td><td>1 7 piezas medianas Uvas</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Lavar las uvas y cubrirlas con yogurt y chía.2. Dejarlas congelar una noche antes.	1 1 taza de Yogurt griego	1 1 cucharada sopera de Chia	1 7 piezas medianas Uvas
1 1 taza de Yogurt griego	1 1 cucharada sopera de Chia	1 7 piezas medianas Uvas		

Lunes	Rib eye con puré de papa y zanahoria						
Comida							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 100 gramos de Rib eye sin grasa</td><td>1 3/4 de pieza de Papa cocida</td><td>1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda</td></tr><tr><td>1 1 cucharada cafetera de Aceite</td><td>1 2 tazas de Uva</td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1) Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más.2) Cocer las papas y prepararlas como puré.3) Saltear zanahoria con un poco de aceite. <p>Postre: Uvas.</p>	1 100 gramos de Rib eye sin grasa	1 3/4 de pieza de Papa cocida	1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 2 tazas de Uva	
1 100 gramos de Rib eye sin grasa	1 3/4 de pieza de Papa cocida	1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda					
1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 2 tazas de Uva						

Lunes

Yoghur con avena y nueces

Snack 2



Ingredientes

- 1 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- 1 1 cucharada cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Lunes

Ensalada cítrica con pollo

Cena



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Lechuga
- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 53 gramos de Pechuga de pollo sin piel a la plancha
- 1 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva

Procedimiento

1. Cocinar el pollo a la plancha.
2. Picar la verdura y montar ensalada con pollo, guacamole y limón (opcional).
3. Acompañar con tostada horneada.

Martes

Overnight oats fresa

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- 1 1 1/2 de cucharada soperas de Queso cottage
- 1 1 1/2 de cucharada soperas de Chía

Procedimiento

- 1) Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.
- 2) Refrigerar y dejar reposar durante la noche.
- 3) Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.

Martes

Dip finas hierbas

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 2 cucharadas cafetera de Queso crema

Procedimiento

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

Martes

Bowl Arroz con pollo y espinaca

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 1 taza de Arroz
- 1 2 taza de Espinaca
- 1 3 cucharada cafetera de Aceite
- 1 140 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.

Martes

Mug Cake Frutos Rojos

Snack 2



Ingredientes

- 1 27 gramos de Blueberries
- 1 1 cucharada sopera de Avena en hojuelas
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Muele la avena para formar harina.
2. En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, blueberries, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).
3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.
4. Agregar de topping crema de cacahuete.

Martes

Cena



Chilaquiles con jitomate

Ingredientes

- 1 35 gramos de Totopos de maíz horneados
- 1 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 37.5 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada
- 1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco
- 1 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.
2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.
3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco

Miércoles

Desayuno



Tortilla española

Ingredientes

- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 2 piezas de Guayaba

Procedimiento

1. Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén.
 2. Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida.
- Postre: guayaba.

Miércoles

Snack 1



Smoked salmon rice cake

Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 35 gramos de Salmón ahumado
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

Miércoles	Fideos de arroz con pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda1 100 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada1 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 70 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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	Pan Tostado con Queson
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Pan Tostado1 2 cucharada sopera de Queson Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Agregar quesón a la pieza de pan tostado.

Miércoles	Ensalada de atún y papa
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 136 gramos de Papa cocida1 66 gramos de Atún en agua drenado1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes; agregar pimienta y eneldo (opcional).

Jueves	Muffins de huevo y fruta con granola
Desayuno 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Espinaca cruda picada1/2 de taza de Fruta picada2 cucharadas soperas de Granola 0% Azúcar1 pieza de Clara de huevo1 pieza de Huevo entero fresco3 disparos de un segundo Aceite en spray1 rebanada de Pechuga de pavo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un bowl mezclar el huevo con la pechuga de pavo picada y la espinaca.Rociar un molde para cupcakes con aceite en spray.Verter la mezcla de huevo en el molde.Cocinar en el horno o air fryer a 350 °F o 180 °C por 15 min aprox. o hasta que estén dorados.Acompañar con fruta permitida y granola.

Jueves	Verduras con cacahuete
Snack 1 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Limón al gusto1/2 taza de Jícama1/2 taza de Zanahoria1 taza de Pepino13 piezas de Cacahuete tostado sin sal Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes.

Jueves	Tostadas de carnitas de atún
Comida 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">6 piezas de Tostada de maíz horneada98 gramos de Atún fresco1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite2 cucharadas soperas de Guacamole1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado1/2 de pieza de Jitomate bola1 pieza de Mandarina Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar el atún.Montar tostadas con guacamole, verduras y atún.Acompañar con una mandarina.

Jueves

Snack 2



Rice cake con fresa y cacahuete

Ingredientes

- 1 pieza de Galletas de arroz
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 2 cucharadas sopera de Requesón promedio

Procedimiento

- Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Jueves

Cena



Tacos mexicanos

Ingredientes

- 1 taza de Uva
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1/2 de pieza de Jitomate
- 60 gramos de Molida de res

Procedimiento

- Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.
 - Servir en taquitos con la tortilla de maíz.
- Postre: uvas.

Viernes

Desayuno



Taquitos de huevo a la mexicana

Ingredientes

- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 pieza de Chile jalapeño
- 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

- En un sartén calentar el aceite.
- Incorporar el jitomate y chile previamente picados.
- Incorporar el huevo y cocinar.
- Formar taquitos y acompañar con naranja.

Viernes

Quesadilla Mozzarella

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y añadir el queso.
2. Acompañar con guacamole.

Viernes

Poke bowl

Comida



Ingredientes

- 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 164 gramos de Arroz cocido
- 90 gramos de Atún fresco
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso crema
- 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Cocer el atún con el método saludable de tu preferencia.
2. Montar en un bowl con todos los ingredientes.

Viernes

Tuna rice cake

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

1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.

Viernes

Taquitos de huevo, pavo y espinaca

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

- En un sartén añadir el aceite en spray.
- Añadir la espinaca, el pavo y el huevo y dejar cocinar a fuego medio.
- Calentar las tortillas y hacer taquitos.

Sábado

Muesli

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Leche de soya
- 1/4 de taza de Hojuelas de avena
- 18 gramos de Nueces mixtas
- 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

- La noche anterior mezclar todos los ingredientes en un bowl o frasco con tapa, dejar reposar toda la noche.
- Disfrutar fresco.

Sábado

Palomitas con dip

Snack 1



Ingredientes

- 18 gramos de Palomitas fat free
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

- Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.
- Servir con palomitas.

Sábado	Bowl de salmón
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 taza de Espinaca cruda picada164 gramos de Arroz cocido90 gramos de Salmón2 cucharadas soperas de Guacamole2 disparos de un segundo Aceite en spray <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cocinar el salmón a fuego medio.Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.

Sábado	Fruta con requesón
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">3/4 de taza de Fruta picada27 gramos de Requesón promedio1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Mezclar los ingredientes en un tazón.

Sábado	Salteado de pavo
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda2 piezas de Tortilla de maíz56 gramos de Pechuga de pavo1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Picar la verdura y saltearla en un sartén con aceite.Agregar la pechuga de pavo y cocinar a fuego medio.Acompañar con tortillas.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 3 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

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

Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

Domingo

Snack 1



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

Domingo

Comida



Ingredientes

- 60 gramos de Quinoa
- 1/2 de pieza de Limón
- 120 gramos de Milanesa de pollo cruda
- 1 pieza de Ajo
- 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico
- 1 taza de Lechuga
- 4 piezas de Jitomate cereza
- 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado
- 20 gramos de Queso fresco
- 1/2 de taza de Uva

Procedimiento

- 1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón.
- 2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras.
- 3) Cortar el queso en cuadritos.
- 4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico.
- 5) En un bowl colocar la lechuga picada en el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.

Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 1/4 de taza de Melón
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- | 36 gramos de Queso cottage
- | 11 piezas de Cacahuete

Procedimiento

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

Postre de melón

Domingo

Cena



Ingredientes

- | 1 pieza de Pimiento
- | 1 pieza de Calabaza
- | 1 1/2 cucharada de servir de Arroz
- | 2 cucharada cafetera de Salsa de soya
- | 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- | 60 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