

Lunes

Desayuno



Omelette y avena

Ingredientes

- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1/2 de taza de Hojuelas de avena
- 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

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

Lunes

Snack 1



Snack con galletas habaneras

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Pepino
- 4 pieza de Galletas habaneras

Procedimiento

- Crear un dip de aguacate con pepino.
- Acompañar con galletas.

Lunes

Comida



Carne de cerdo en salsa

Ingredientes

- 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 pieza de Jitomate bola
- 2 piezas de Tostada de nopal horneada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 120 gramos de Carne de cerdo

Procedimiento

- Picar la carne de cerdo en cuadros, cocinar con salsa roja casera y la calabacita.
- Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Brocoli
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 3 pieza 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.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 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

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

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 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.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 Canela molida y vainilla al gusto
- 1 1/2 taza de Leche de almendra
- 1 cucharada cafetera de Granola
- 5 piezas de Almendra triturada
- 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.
2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera. Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Martes

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
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1/2 de taza de Brócoli crudo
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Licuar la crema con chile chipotle cocido y servir sobre el pollo ya cocido.
 2. Acompañar con brócoli y puré de papa con mantequilla.
- Postre: Fruta picada.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 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.

Martes

Cena



Pasta de tornillos con atún

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 2/3 taza de Tornillito cocido
- 1 pieza de Tomate
- 60 gramos de Atún drenado

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes, aderezar con limón.

Miércoles

Desayuno



Ensalada de atún

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

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

Miércoles

Snack 1



Yogurt con chocolate y fresas

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.

Miércoles

Comida



Zucchini en salsa de aguacate

Ingredientes

- 1 jugo de limón al gusto
- 1 albahaca fresca al gusto
- 2/3 pieza de Aguacate mediano
- 2/3 de taza de soja cocida
- 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- 3 piezas de calabacita alargada
- 12 piezas de Tomate cherry

Procedimiento

1. Preparar la calabacita en forma de pasta, cocer y reservar.
2. Licuar el aguacate con el aceite de oliva hasta obtener una consistencia cremosa.
3. En un bowl, mezclar los ingredientes y agregar jugo de limón y albahaca al gusto.

Miércoles

Snack 2



Yogurt con mango y almendras

Ingredientes

- 1/4 de taza de Yogur light
- 1/2 pieza de Mango de manila
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Rebanar o licuar la fruta.
2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

Miércoles

Cena



Tostadas de res

Ingredientes

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

Procedimiento

1. Cocinar la carne en un sartén con aceite.
2. Picar la carne y montar tostadas junto con la verdura picada.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Yogurt griego sin azúcar
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 pieza de Claras de huevo
- 9 pieza de Almendras
- 1 1 pieza de Manzana

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Hacer pancakes con la mezcla.
3. Acompañar con miel de maple sin azúcar y yogurt por encima.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1 Pasta de achiote al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla
- 1 1/2 taza de Jugo de naranja
- 3/4 taza de Arroz
- 1 1 pieza de Calabacita
- 210 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Licuar el jugo de naranja con la pasta de achiote y cebolla.
2. Cortar el pollo en tiras y dejar marinar en la mezcla por 15 minutos.
3. Cocinar el pollo a la plancha con el jugo de marinar.
4. Acompañar con arroz y tiras de calabacita a la plancha.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- ▮ 1 rebanada de Jamón de pavo
- ▮ 1 cucharada cafetera de Queso crema
- ▮ 4 piezas de Galletas habaneras integrales
- ▮ 10 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Jueves

Cena



Ingredientes

- ▮ Salsa roja casera al gusto
- ▮ 1/3 pieza de Aguacate
- ▮ 1/2 taza de Champiñones, cebolla, morrón
- ▮ 1 pieza de Tostadas de nopal
- ▮ 135 gramos de Milanesa de res y pollo

Procedimiento

1. Picar las milanesas en cuadros y cocinar a la plancha.
2. Agregar los vegetales y la salsa.
3. Acompañar con tostadas y aguacate.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- ▮ 1 cucharada de servir de Frijol molido
- ▮ 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole
- ▮ 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- ▮ 45 gramos de Queso Oaxaca Lala Light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.
2. Servir con guacamole.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galletas marías
- 1 5 piezas de Almendras
- 1 60 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle
- 1 1 taza de Melón picado
- 1 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1 3 cucharada sopera de Granola baja en grasa
- 1 5 pieza de Almendras
- 1 240 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Cocinar el filete de pescado a la plancha junto con la cebolla.
2. Sazonar con limón y pimienta.
3. Untar la mayonesa al filete de pescado.
4. Acompañar con tostadas y aguacate.
5. Servir la fruta con granola y almendras como postre.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 1/2 taza de Verduras
- 1 5 cucharada sopera de Aderezo

Procedimiento

1. Acompañar las verduras con aderezo.

Viernes

Cena



Pasta de tornillos con atún

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 2/3 taza de Tornillito cocido
- 1 pieza de Tomate
- 60 gramos de Atún drenado

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes, aderezar con limón.

Sábado

Desayuno



Huevo montado

Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1 pieza de Jitomate

Procedimiento

- En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.
- Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.
- Acompañar con salsa casera.

Sábado

Snack 1



Nachos ligeros con guacamole

Ingredientes

- 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 1 1/2 cucharadas soperas de Guacamole
- 20 gramos 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	Rollos de bistec con verduras		
Comida			
Ingredientes 1/2 pieza de Papa al horno 1 pieza de Calabacita 1 pieza Pimiento morrón 1 cucharada cafetera de Mantequilla 1 taza de Fruta picada 2 pieza de Tostadas de nopal 8 pieza de Almendras 180 gramos de Milanesa de res			
Procedimiento - Picar en tiritas delgadas los vegetales y rellenar las milanesas. - Hacer rollitos y sujetar con palillos. - Cocinar a la plancha. - Acompañar con papa al horno con mantequilla y tostadas. - Comer fruta y almendras de postre.			

Sábado	Pan con queso		
Snack 2			
Ingredientes 3/4 pieza de Jitomate 2 pieza de Pan integral 40kcal 40 gramos de Queso panela			
Procedimiento Colocar los ingredientes sobre el pan.			

Sábado	Espagueti cremoso con pollo		
Cena			
Ingredientes 2/3 taza de Espagueti cocido 1 taza de Espinacas picadas 2 cucharada cafetera de Crema ácida 75 gramos de Pollo desmenuzado			
Procedimiento Mezclar todos los ingredientes y condimentar al gusto.			

Domingo	Nopales con claras
Desayuno	
	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 - Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente. - En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales. - Servir acompañados de frijoles y tortilla.

Domingo	Tostada de nopales con queso
Snack 1	
	Ingredientes 1 taza de Nopal cocido 1 cucharada sopera de Guacamole 11/2 pieza de Tostadas Horneadas 25 gramos de Queso panela Procedimiento - Poner a cocer los nopales y agregar el queso. - Una ves listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.

Domingo	Tofu marinado con ajo, jengibre, lima y quinoa
Comida	
	Ingredientes 1 pieza de Lima 60 gramos de Quinoa 130 gramos de Tofu, firme 2 cucharadas cafetera de Aceite de ajonjolí 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada 1/4 de taza de Brócoli cocido 1/4 de taza de Champiñon cocido rebanado Procedimiento - Mezclar el jugo de lima, aceite de ajonjolí, soya y jengibre (opcional). - Agregar el tofu y dejarlo marinar 30-60min en refrigeración. - Cocinar el tofu en un sartén antiadherente o en air fryer hasta que esté dorado. - Cocinar las verduras en otro sartén con el marinado restante y agregar la quinoa previamente cocida y el tofu.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- ▮ 1/2 de taza de Leche de soya
- ▮ 1/4 de taza de Fruta picada
- ▮ 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela* (opcional).

Domingo

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

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