

Lunes	Muesli
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Leche de soya1/4 de taza de Hojuelas de avena18 gramos de Nueces mixtas1/4 de taza de Fruta picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">La noche anterior mezclar todos los ingredientes en un bowl o frasco con tapa, dejar reposar toda la noche.Disfrutar fresco.

Lunes	Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Uva1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa40 gramos de Pierna de cerdo1/4 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar las palomitas con un poco de aceite.Cortar la pierna de cerdo en cubitos.Servir acompañado de uvas.

Lunes	Picadillo fácil
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de pieza de Jitomate bola170 gramos de Papa cocida3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías90 gramos de Molida de res1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Moler el jitomate previamente cocido con agua.Cocinar en un sartén con aceite la carne con la papa previamente cocida y el jitomate.Acompañar con tortillas.

Lunes

Piña colada

Snack 2



Ingredientes

- | 2/3 de taza de Leche de coco sin azúcar Silk
- | 40 gramos de Piña picada
- | 1 cucharada cafetera de Crema de coco natural
- | 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).

Lunes

Chilaquiles

Cena



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.

Martes

Taquitos de deshebrada

Desayuno



Ingredientes

- | 1/4 de taza de verduras al gusto
- | 1/4 de taza de salsa casera
- | 4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías
- | 60 gramos de Carne para deshebrar

Procedimiento

1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.
2. Preparar los taquitos con las tortillas.
3. Acompañar con salsa casera sin aceite.

Martes

Berry smoothie bowl

Snack 1



Ingredientes

- 1 38 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 30 gramos de Blueberries congeladas
- 1 1 cucharada cafetera de Semilla de hemp

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.

Martes

Filete de pescado con papa y zanahoria

Comida



Ingredientes

- 1 160 gramos de Filete de pescado
- 1 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 1 cucharada sopera de Aceite
- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 1/2 de pieza de Kiwi

Procedimiento

- 1) Preparar el filete de pescado en un sartén con los vegetales, papa y aceite.
Postre: Kiwi rebanado.

Martes

Oat milk latte + fruta

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Leche de avena
- 1 1/2 de taza de Café negro
- 1 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).
2. Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.
3. Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.

Martes

Avena pay de manzana

Cena



Ingredientes

- 1 Canela y vainilla al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 taza de Manzana verde
- 1 7 piezas de Mitades de corazón de nuez
- 1 75 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadrillos y dejamos que termine su cocción.
3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.

Miércoles

Ensalada de aguacate con atún

Desayuno



Ingredientes

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

Miércoles

Pan Tostado con queso crema y jamón

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Miércoles	Tacos de pescado con piña
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado3 piezas de Tortilla de maíz2 cucharadas soperas de Guacamole130 gramos de Filete de pescado62 gramos de Piña picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar el pescado a fuego medio con el aceite.Formar tacos con el pescado, aguacate y verdura.Picar y mezclar la piña con el jitomate y pepino.

Miércoles	Pan Tostado con Queson
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Pan Tostado2 cucharadas soperas de Queson Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Agregar quesón a la pieza de pan tostado.

Miércoles	Claras de huevo, arroz, quinoa y pimiento
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Pimiento3 piezas de Claras de huevo1 cucharada de servir de Arroz integral15 gramos de Quinoa1 1/2 cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar el vegetal.Poner a cocer el arroz y la quinoa en agua.Una vez listo en un sartén agregar el aceite, las claras y los demás ingredientes.

Jueves	Claras de huevo en salsa	
<p>Desayuno</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Jitomate bola 2 piezas de Tostada de nopal horneada <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción. 2. Acompañar con frijoles y aguacate. 	<ul style="list-style-type: none"> 1/3 de pieza de Aguacate madiano 2 piezas de Clara de huevo 1 cucharada de servir de Frijol molido 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Jueves	Elote preparado	
<p>Snack 1</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 cucharada cafetera de Crema ligera <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 pieza de Elote entero 30 gramos de Queso panela rallado

Jueves	Chop suey	
<p>Comida</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> salsa de soya al gusto 1/2 taza de elote amarillo desgranado 2 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sofreír en un sartén el aceite de oliva con la cebolla y el ajo. 2. Cuando la cebolla se vuelva translúcida agregar el resto de los ingredientes. 3. Agregar la salsa de soya con un poco de agua y tapar durante 8 minutos. 	<ul style="list-style-type: none"> diente de ajo picado al gusto 1 taza de garbanzo cocido 1/3 de taza de germen de soya 1 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados

Jueves

Arándanos, almendras y jícama

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- 1 3/4 de taza de jícama picada
- 1 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

Jueves

Bowl de Garbanzo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 taza de Garbanzo
- 1 1/2 pieza de Pimiento amarillo
- 1 3 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 taza de Cilantro
- 1 1 1/2 cucharada sopera de Queso cottage

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a asar el pimiento, una vez listo deje enfriar después integrarlo con todos los ingredientes restantes.

Viernes

Sándwich de espinacas y queso de cabra

Desayuno



Ingredientes

- 1 Espinaca cruda al gusto
- 1 2 rebanada de pan integral (50 calorías)
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 2 cucharada sopera de queso de cabra suave
- 1 1 pieza de Manzana

Procedimiento

1. Mezclar las espinacas con el queso de cabra (cocinar en un sartén si se prefiere caliente).
2. Agregar el guacamole a la mezcla.
3. Formar un sándwich con el pan integral.
4. Postre: Una manzana .

Viernes

Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Pollo asado

Comida



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de cebolla cocida
- 1 1/2 taza de Salsa casera sin aceite
- 1 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 3 piezas de Tortillas de maíz
- 1 120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel

Procedimiento

1. Asar el pollo.
2. Consumir con los complementos correspondientes.

Viernes

Berry smoothie bowl

Snack 2



Ingredientes

- 1 38 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 30 gramos de Blueberries congeladas
- 1 1 cucharada cafetera de Semilla de hemp

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.

Viernes

Avena con plátano y canela

Cena



Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 3 piezas de Nuez

Procedimiento

1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.
2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.
3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Sábado

Omelet a la mexicana

Desayuno



Ingredientes

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

Sábado

Ensalada caprese

Snack 1



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. al gusto
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 taza de Arúgula
- 1 1 rebanada de Pan tostado integral
- 1 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Rebanar queso panela y jitomate.
2. Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.
3. Acompañar con pan tostado integral.

Sábado	Macarrones en salsa de tomate con atun
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Aguacate1 1 pieza de Pimiento fresco1 1 pieza de Tomate1 1 pieza de Cebolla1 1 cucharada cafetera de Aceite1 2 Hojas Laurel1 60 gramos de Macarron crudo1 90 gramos de Atun fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer la pasta en agua, con 1 hoja de laurel.2. Cortar los vegetales (al gusto) En un sartén aparte poner el aceite, la cebolla, pimiento y el tomate agregando las especias al gusto, una ves listo ponerlo a licuar.3. la salsa previamente preparada se le agregara el atún.4. Servir los Macarrones y bañar con las salsa, acompañar con el aguacate.

Sábado	Oat milk latte + fruta
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Leche de avena1 1/2 de taza de Café negro1 1/4 de taza de Fruta picada1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).2. Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.3. Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.

Sábado	Molletes ligeros
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)1 1/3 de taza de frijol molido1 1/3 de pieza de aguacate1 1 rebanada de pan integral de 50 calorías1 40 gramos de queso panela desmoronado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.

Domingo	Overnight oats fresa						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 373 873 422">1 taza de Leche de almendras sin azúcar</td><td data-bbox="987 373 1219 422">1/4 de taza de Fresa rebanada</td><td data-bbox="1284 373 1523 422">1/2 de taza de Avena en hojuelas</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 927 506">1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage</td><td data-bbox="987 457 1203 506">1 1/2 de cucharada sopera de Chía</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 1349 588">1) Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.<li data-bbox="597 588 1057 613">2) Refrigerar y dejar reposar durante la noche.<li data-bbox="597 613 1425 638">3) Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.	1 taza de Leche de almendras sin azúcar	1/4 de taza de Fresa rebanada	1/2 de taza de Avena en hojuelas	1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage	1 1/2 de cucharada sopera de Chía	
1 taza de Leche de almendras sin azúcar	1/4 de taza de Fresa rebanada	1/2 de taza de Avena en hojuelas					
1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage	1 1/2 de cucharada sopera de Chía						

Domingo	Batido de almendras			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 978 711 1003">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1003 808 1052">1/2 de taza de Leche de soya</td><td data-bbox="894 1003 1068 1052">1/4 de taza de Fruta picada</td><td data-bbox="1154 1003 1430 1052">1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1083 727 1108">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1108 1312 1134">1. Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela* (opcional).	1/2 de taza de Leche de soya	1/4 de taza de Fruta picada	1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras
1/2 de taza de Leche de soya	1/4 de taza de Fruta picada	1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras		

Domingo	Ensalada de frijoles						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1474 711 1499">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1499 846 1547">1 pieza de Tomate</td><td data-bbox="954 1499 1182 1547">1 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="1284 1499 1495 1547">2 piezas de Tortillas delgaditas</td></tr><tr><td data-bbox="634 1583 922 1631">2 1/2 cucharada de servir de Frijoles</td><td data-bbox="954 1583 1247 1631">60 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1663 727 1688">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1688 1333 1713">1. Cocer los frijoles ponerlos en un bowl e integrar los demás ingredientes.<li data-bbox="597 1713 971 1738">2. Acompañar con tortillas delgaditas.	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	
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						

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.
2. Agregar aguacate.

Quesadilla con aguacate

Domingo

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Taquitos de frijol