

Lunes	Omelet a la mexicana
Desayuno	
	Ingredientes 1/2 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate) 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros 1 1/2 rebanadas de pan integral 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva 3 piezas de claras de huevo Procedimiento - En un sartén, colocar el aceite. - Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo. - Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.

Lunes	Fresas con yogurt griego y nuez
Snack 1	
	Ingredientes - endulzante artificial (en caso necesario) al gusto 1/2 taza de fresa picada 1 cucharada sopera de nuez picada 3 cucharadas soperas de yogurt griego Procedimiento - Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez. - Agregar endulzante artificial si es necesario.

Lunes	Espaguetis con berenjena y pollo
Comida	
	Ingredientes 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo 1 taza de Berenjenas 1 pieza de Tomate 1 taza de Zanahoria rayada 2 cucharada sopera de Guacamole 3 cucharada cafetera de Aceite de oliva 80 gramos de Espaguete integral 140 gramos de pechuga de pollo Procedimiento - Lavar la berenjena, y cortarla en cuadritos. - Calentar en un sartén el aceite y rehogue la berenjena, agregue el ajo en polvo y siga rehogando. - Lavar los tomates y cortar en cubos, añadir a la berenjena y rehogue 5 min mas, checar si estos ya están listos si no dejarlos 10 min mas. - Poner a cocer los espaguetis, escurrirlo y servirlos, agregar el preparado de berenjena y la zanahoria rayada encima. - Acompañar con Guacamole.

Lunes

Snack 2



Mason jar - Smoothie de fresas con chocolate

Ingredientes

- ▮ Cacao sin azúcar al gusto
- ▮ 1/4 taza de Avena
- ▮ 1/2 taza de Fresas
- ▮ 1 taza de Leche light o vegetal
- ▮ 5 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Lunes

Cena



Jamón guisado en salsa

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.

Martes

Desayuno



Ensalada de pollo con papa

Ingredientes

- ▮ apio al gusto
- ▮ 1/2 pieza de papa picada
- ▮ 1 pieza de manzana
- ▮ 1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- ▮ 60 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Cocer la pechuga de pollo y la papa.
2. Una vez que estén bien cocidos, mezclar en un bowl con el apio y la mayonesa.
3. Acompañar con manzana picada.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de yogurt griego
- 7 piezas de Almendras
- 8 piezas de Fresas medianas

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

- 1/2 taza Cebolla rebanada
- 1/2 taza de Arroz
- 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.

Pescado al horno

Martes

Snack 2



Ingredientes

- Limón y jengibre al gusto
- 1/2 taza de Brócoli
- 3/4 taza de Piña
- 1 taza de Espinacas
- 1 cucharada sopera de Chía

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con agua y hielos al gusto.

Mason jar - Jugo de espinaca, piña y brócoli

Martes

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Verduras
- 2/3 taza de Tallarín
- 60 gramos de Pollo desmenuzado

Procedimiento

- Mezclar los ingredientes.
- Aderezar con jugo de limón y salsa de soya baja en sodio.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 2 pieza de Jamon de pavo
- 3 hojas de Lechuga romana
- 3 piezas de Galletas habaneras

Procedimiento

- Extender las hojas de lechuga, rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.
- Acompañar con galletas habaneras.

Miércoles	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico		
Comida	Ingredientes 60 gramos de Quinoa 1/2 de pieza de Limón real 140 gramos de Milanese de pollo cruda 1 pieza de Ajonjolí 3 cucharadas cafetera de Aceite de oliva 2 cucharadas cafetera de Vinagreta 1 taza de Lechuga 8 piezas de Jitomate cereza 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado 20 gramos de Queso fresco 1 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 milanese 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 el el fondo, la milanese de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.		



Miércoles	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.		



Miércoles	Pasta con carne molida		
Cena	Ingredientes 2/3 taza de Pasta 1 taza de Verduras 1 cucharada sopera de Aceite de oliva 1 1/2 cucharada de servir de Carne molida 8 piezas de Aceitunas Procedimiento 1. Guisar la carne con verduras y aceite de oliva. 2. Servir sobre la pasta.		



Jueves	Chilaquiles
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 1/2 pieza de Tomate 1 pieza de huevo entero 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas 40 gramos de Queso panela light Procedimiento - Romper las tostadas en trozos. - Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner el huevo estrellado y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela. - Acompañar con aguacate.

Jueves	Mason jar - Smoothie de papaya y manzana
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 taza de Papaya 1/2 taza de Manzana 2 taza de Acelgas 20 gramos de Cacahuates Procedimiento - Licuar con agua y hielo al gusto.

Jueves	Pescado en salsa con arroz y verduras
Comida	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Verduras cocidas 2 piezas de Jitomate bola 2 cucharadas sopera de Crema 2 cucharadas de servir de Arroz cocido 140 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.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 taza de Fruta picada
- 4 pieza de Almendras
- 20 gramos de Quinoa

Procedimiento

1. Cocinar la quinoa con agua, endulzante y canela.
2. Agregar la fruta y almendras picadas.

Quinoa dulce

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 taza de Espinacas
- 3 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo.
2. Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados.
3. Rellenar con espinacas y queso.
4. Acompañar con aguacate y tortillas.

Omelette con queso

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 pieza de Jitomate
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 2 pieza de Clara de huevo
- 2 piezas de Pan integral
- 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.
2. Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.
3. Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

Huevo con jamón

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 taza de Mango
- 1 pieza de Naranja
- 2 taza de Espinacas
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.
- Puede agregar las almendras al licuado o comerlas aparte.

Mason jar - Smoothie de mango y naranja

Viernes

Comida



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Carne de res con elote y verduras

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Manzana verde
- 3 cucharadas soperas de Requesón
- 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Procedimiento

- Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Manzana con requesón y nuez de la india

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1 1/4 de taza de salsa casera
- 2 piezas de tortillas de maíz
- 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.

Taquitos de deshebrada

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza Jitomate
- 1 1/2 taza de Pepino
- 2 pieza de Tostada de nopal horneada
- 66 gramos de Atún en agua drenado
- 2 piezas 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.

Ensalada de atún

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Yogurt griego
- 1 cucharada sopera de Chia
- 7 piezas medianas Uvas

Procedimiento

1. Lavar las uvas y cubrirlas con yogurt y chía.
2. Dejarlas congelar una noche antes.

uvas cubiertas de yogurt y chia

Sábado	Pescado a la veracruzana
Comida	
	Ingredientes 1 Jitomate al gusto 1 1/4 taza de Cebolla y ajo 1 1/2 taza de Arroz 1 1 taza de Pimiento morrón picado 1 1 taza de Fruta picada 8 pieza de Aceitunas 1 80 gramos de Camarones 1 240 gramos de Filete de pescado Procedimiento 1. Preparar una salsa con jitomate, ajo y cebolla. 2. Agregarla a un sartén junto con el morrón. 3. Cocinar el filete y camarones a la plancha y servir por encima la salsa, agregar las aceitunas. 4. Acompañar con arroz. 5. Comer furta de postre.

Sábado	Mason jar - Smoothie de fresa y sandía
Snack 2	
	Ingredientes 1 Jugo de limón al gusto 1 1/4 taza de Fresas 1 1/4 taza de Sandía 1 1 cucharada sopera de Chía 1 2 pieza de Espinacas Procedimiento 1. Licuar todos los ingredientes con hielo y agua al gusto.

Sábado	Ensalada de aguacate con pollo
Cena	
	Ingredientes 1 1 taza de Pepino sin semilla 1 1 pieza de Tomate 1 1 1/2 piezas de Pan Tostado 1 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp 1 4 cucharada sopera de Queso cottage 1 2 1/2 cucharada cafetera de Guacamole 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 Pan Tostado.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros
- 1 1/2 rebanadas de pan integral
- 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.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 tazas de edamames
- 1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí

Procedimiento

1. Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos.
2. Escurrir.
3. Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.

Domingo

Comida



Ingredientes

- 2 1/2 cucharada sopera de Crema
- 3 cucharada de servir de Lentejas
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 70 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.
2. Una ves lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 de taza de Leche de soya
- 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 2 cucharadas cafetera de Semilla de chía
- 1/4 de taza de Café negro
- 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes en un jar una noche antes de su consumo (agregar sustituto de azúcar y vainilla*opcional).
- Dejar reposar en refrigeración.
- A la mañana siguiente cubrir con una capa de cacao en polvo.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 piezas de guayaba
- 2 piezas de tortillas de maíz
- 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 60 gramos de camarón fresco

Procedimiento

- Cocinar los camarones en un sartén antiadherente.
- Agregar el queso rallado.
- Servir en taquitos con guacamole.
- Postre: Guayaba.

Taquitos de camarón y queso