

Lunes
Desayuno

Huevo revuelto con champiñones y jugo de naranja



Ingredientes

- 1 taza de Jugo de naranja
- 1 taza de Champiñones
- 2 piezas de Tortillas delgadas
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 6 piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Lavar y cortar los champiñones En un sartén agregar el aceite y dorar los champiñones.
2. Agregar las claras de huevo y revolver.
3. Una ves listo acompañar con tortillas y jugo de naranja.

Lunes
Snack 1

Yogurt con granola y almendras



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 5 piezas de Almendras
- 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Lunes
Comida

Salpicón de pescado



Ingredientes

- 1/2 de pieza de Chayote crudo
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/2 de taza de Arroz cocido
- 8 piezas de Aceituna verde sin hueso
- 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 160 gramos de Filete de pescado
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 3 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada

Procedimiento

1. Hervir el filete de pescado y desmenuzarlo.
2. Licuar el tomate, creando una salsa y sazonar al gusto
3. Cocinar el chayote picado en salsa de tomate y agregar las aceitunas y el pescado.
4. Acompañar con arroz.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 12 gramos de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Yoghur con avena y nueces

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1/2 pieza de Papa
- 1 taza de Pimientos
- 1 pieza de Limon
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Tortilla
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales al gusto.
2. cortar el pollo y ponerlo a cocer, exprimir el limón y agregar los vegetales.
3. Acompañar con tortilla.

Pollo al limon

Martes

Desayuno



Ingredientes

- Lechuga, pepino, tomate al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 rebanada de Pan integral
- 70 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con los ingredientes.

Sándwich de panela

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Leche de coco sin azúcar Silk
- 50 gramos de Piña picada
- 2 cucharadas 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).

Martes

Comida



Ingredientes

- 4 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 taza de Col cruda picada
- 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 4 piezas de Tortilla de maíz
- 120 gramos de Milanesa de res
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1/2 de cucharada sopera de Crema ligera

Procedimiento

1. Cortar la milanesa en cubos y cocinar.
2. Rellenar las tortillas con la carne picada.
3. Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- 3/4 de taza de Leche de soya
- 1/3 de pieza de Betabel crudo
- 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana

Procedimiento

1. Cocer el betabel en agua.
2. Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto (añadir agua de ser necesario).
2. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).

Martes

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 3 piezas de Tostada de nopal horneada
- 3 piezas de Clara de huevo
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

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.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1/4 de pieza de Plátano
- 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 2 tazas de Pasta de codito
- 5 rebanadas de Jamón de pavo
- 4 cucharadas soperas de Crema ácida
- 80 gramos de Queso panela
- 1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 pieza de Pan tostado
- 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.

Miércoles

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1/2 de taza de Mezcla de verduras

Procedimiento

1. Picar la papa en cubitos.
2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.
3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.
4. Acompañamos con frijoles .

Jueves	Huevos motuleños
Desayuno	
	Ingredientes 1/4 de taza de Chicharos 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 1 rebanada de jamón de pavo 2 pieza de Tostada de maíz o nopal horneada 2 piezas de Huevo Procedimiento - Cocinar el huevo estilo estrellado en una sartén antiadherente y posteriormente dorar el jamón. - Untar las tostadas con frijoles y poner encima el huevo y jamón. - Agregar los chicharos.

Jueves	Quesadilla Mozzarella
Snack 1	
	Ingredientes 1 pieza de Tortilla de maíz 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa 2 cucharadas sopera de Guacamole 1/4 de taza de Pimiento cocido Procedimiento - Calentar las tortillas y añadir el queso. - Añadir pimiento cocido y guacamole.

Jueves	Bowl Arroz con pollo y espinaca
Comida	
	Ingredientes 1/2 taza de Edamames 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo 1 taza de Arroz 2 taza de Espinaca 3 cucharada cafetera de Aceite 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento - En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto. - Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar. - Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas. - Mezclar los Edamames, con los demas ingredientes.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 canela en polvo al gusto
- 1 1/2 cucharadas sopera de queso crema
- 1 1/2 cucharadas cafeteras de almendra fileteada
- 20 gramos de pera finamente picada
- 1/2 cucharada sopera de queso crema
- 1 pieza de pan tostado integral

Procedimiento

1. Untar el queso crema sobre el pan.
2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos sin aceite
- 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- 60 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.
2. Acompañar con aguacate.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 2 rebanadas de Pan tostado
- 3 1/2 de taza de Champiñón crudo entero
- 1 pieza de Ajo
- 2 cucharadas sopera de Queso vegano untable
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) En un sartén a fuego medio saltear los champiñones con el ajo.
- 2) Untar el queso sobre el pan tostado y colocar encima el champiñón preparado y unas hojitas de tomillo.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Melón
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 3 cucharadas sopera de Queso cottage
- 14 piezas de Cacahuete

Procedimiento

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

Viernes

Comida



Ingredientes

- 3 piezas de Naranja
- 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1/2 de taza de Arroz cocido
- 4 piezas de Nopal crudo
- 3 cucharadas cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 150 gramos de Salmón fresco

Procedimiento

- 1) Colocar en un sartén el jugo de la naranja, así como la miel de maple y hervir. Una vez que llegue a ebullición se cocina por 15 minuto a fuego bajo más hasta formar una especie de salsa. Fuera del fuego se añade un poco de aceite y reservamos.
- 2) Horneamos el salmón a 200 °C durante 15 minutos.
- 3) Servir el salmón sobre una cama de nopales con la salsa encima, acompañado de arroz.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. al gusto
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 taza de Arúgula
- 1 rebanada de Pan tostado integral
- 40 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.

Viernes	Tostadas de res
Cena	
	Ingredientes 1 3/4 de taza de Lechuga 1 1/4 de pieza de Jitomate bola 1 60 gramos de Milanesa de res 1 1 cucharada cafetera de Aceite 1 1 pieza de Mandarina 1 4 piezas de Tostada de maíz horneada 1 1 cucharada sopera 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. 3. Acompañar con una mandarina.

Sábado	Tostada de picadillo con verduras
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/4 taza de Cebolla cruda 1 1/2 pieza de Zanahoria 1 2 cucharada sopera de Guacamole 1 3 piezas de Tostadas deshidratadas 1 66 gramos de Molida de res 1 1/2 pieza de Tomate 1 4 piezas de Papa Cabray Procedimiento 1. Lavar y cortar en cubos finos los vegetales. 2. En un sartén a fuego bajo poner a cocer la carne molida, después agregar los vegetales. 3. Servir el preparado a las tostadas y acompañar con guacamole. 4. Acompañar con papa cambray.

Sábado	Postre de melón
Snack 1	
	Ingredientes 1 1/2 de taza de Melón 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado 1 3 cucharadas sopera de Queso cottage 1 14 piezas de Cacahuete Procedimiento 1. Picar el melón. 2. Emplatir y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 2 tazas de Pasta de codito
- 5 rebanadas de Jamón de pavo
- 4 cucharadas sopera de Crema ácida
- 80 gramos de Queso panela
- 1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Galletas habaneras
- 1 1/2 taza de Verduras
- 6 cucharada sopera de Aderezo

Procedimiento

1. Acompañar las verduras con aderezo.

Sábado

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1/2 de pieza de Papa picada
- 60 gramos de Milanesa de res
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 3 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Picar la milanesa y papa en cuadritos.
2. Agregar a un sartén la carne con papa.
3. Licuar el tomate, agregarlo al guiso y acompañar con tortilla y guacamole.

Domingo	Huarache de nopal con frijoles
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/2 cucharada de servir de Frijoles 1 1/2 cucharada sopera de crema 2 piezas de Nopal 30 gramos de Queso panela Procedimiento - Asar los Nopales en comal. - Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.

Domingo	Pan con alfalfa
Snack 1	
	Ingredientes 1 cucharada sopera de Guacamole 1 taza de Germen de alfalfa 1 1/2 pieza de Rebanada de pan 45 kcal 40 gramos de Queso panela Procedimiento - Untar el guacamole al pan integral, el queso y germen de alfalfa, disfruta.

Domingo	Tostadas con pollo y frijoles
Comida	
	Ingredientes 1/4 taza de Cebolla picada 1 taza de Lechuga picada 1 pieza de Aguacate hass 1 pieza de Manzana 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas 20 gramos de Queso panela 105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada Procedimiento - Cocer y deshebrar la pechuga de pollo. - Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes. - Postre: manzana.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 3/4 de taza de Jícama
- 1 taza de Pepino
- 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Verduras con cacahuete

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Pico de gallo
- 1 pieza de Pimiento verde chico
- 1 pieza de Papa
- 4 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Picar la papa en cubos pequeños, cocinar junto con el morrón, pico de gallo y jamón.
2. Acompañar con aguacate.

Papitas con morrón