



Lunes	Chilaquiles con jitomate
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 40 gramos de Totopos de maíz horneados1 1 pieza de Jitomate bola1 45 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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

Lunes	Quesadillas veganas
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3 piezas de Tortilla de nopal1 30 gramos de Queso de soya Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.

Lunes	Tacos de pescado con piña
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 3 piezas de Tortilla de maíz1 130 gramos de Filete de pescado1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 2 cucharadas sopera de Guacamole1 62 gramos de Piña picada1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el pescado a fuego medio con el aceite.2. Formar tacos con el pescado, aguacate y verdura.3. Picar y mezclar la piña con el jitomate y pepino.

Lunes	Postre de melón
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Melón1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado36 gramos de Queso cottage11 piezas de Cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar el melón.2. Emplatarse y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).

Lunes	Huevo revuelto y licuado de fruta
Cena	
<input checked="" type="checkbox"/>	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Leche Deslactosada light3/4 de taza de Fruta picada3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 rebanada de Pechuga de pavo1 pieza de Huevo fresco3 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar fruta permitida con leche y servir frío.2. Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray.3. Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.

Martes	Healthy Hash Browns
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Fruta picada140 gramos de Papa de agua2 piezas de Clara de huevo1 pieza de Huevo fresco4 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Rallar la papa y exprimir el exceso de agua.2. Mezclar la papa con el huevo y condimentar al gusto.3. Formar tortitas de papa con la mezcla.4. Cocinar hasta que estén doradas en un sartén previamente calentado con aceite o en air fryer.5. Acompañar con fruta permitida.

Martes

Snack 1



Avena coco-requesón

Ingredientes

- 1 164 gramos de Avena cocida
- 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Servir la avena y agregar requesón, coco, endulzante permitido y canela (opcional).

Martes

Comida



Fideos de arroz con pollo

Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 70 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos
- 1 100 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada
- 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

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.

Martes

Snack 2



Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo

Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Uva
- 1 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa
- 1 40 gramos de Pierna de cerdo
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.
- 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.
- 3) Servir acompañado de uvas.

Martes

Cena



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

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

Miércoles

Desayuno



Huevo revuelto y licuado de fruta

Ingredientes

- | 1/2 de taza de Leche Deslactosada light
- | 3/4 de taza de Fruta picada
- | 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 1 rebanada de Pechuga de pavo
- | 1 pieza de Huevo fresco
- | 3 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Licuar fruta permitida con leche y servir frío.
2. Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray.
3. Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.

Miércoles

Snack 1




Ingredientes


- | 1 pieza de Guayaba
- | 1 pieza de Jitomate bola
- | 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- | 3/4 de pieza de Huevo cocido
- | 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- | 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada


Procedimiento


- 1) Hervir el huevo por 10 minutos.
- 2) Hacer una salsa con el tomate.
- 3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa.
- 4) Partir por la mitad el huevo cocido.
- 5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.


Miércoles	Rib eye con puré de papa y zanahoria
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 100 gramos de Rib eye sin grasa1 3/4 de pieza de Papa cocida1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda1 1 cucharada cafetera de Aceite1 2 tazas de Uva Procedimiento <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. Postre: Uvas.

Miércoles	Dip finas hierbas
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Tostada de maíz horneada1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio1 2 cucharadas cafetera de Queso crema Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas y acompañar con tostadas horneadas.

Miércoles	Taquitos de huevo a la mexicana
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de pieza de Jitomate bola1 1 pieza de Chile jalapeño1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 2 piezas de Clara de huevo1 4 disparos de un segundo Aceite en spray1 1 1/2 de pieza de Naranja1 1 pieza de Huevo fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén calentar el aceite.2. Incorporar el jitomate y chile previamente picados.3. Incorporar el huevo y cocinar.4. Formar taquitos y acompañar con naranja.

Jueves	Omelette con acelgas y jitomate
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de pieza de Jitomate1 1/2 de taza de Acelga cruda2 piezas de Naranja1 pieza de Tortilla de maíz2 piezas de Clara de huevo2 disparos de un segundo Aceite en spray1 pieza de Huevo entero fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén calentar el aceite.2. Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.3. Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.4. Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

Jueves	Tostadas con nopalitos
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Tostada de maíz horneada1 taza de Nopal cocido1 pieza de Jitomate20 gramos de Queso fresco3/4 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate.2) Servir en tostadas con queso encima.

Jueves	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">60 gramos de Quinoa1/2 de pieza de Limón120 gramos de Milanesa de pollo cruda1 pieza de Ajo2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico1 taza de Lechuga4 piezas de Jitomate cereza1 cucharada sopera de Perejil crudo picado20 gramos de Queso fresco1/2 de taza de Uva Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Jueves

Pudin de chía con fresas

Snack 2



Ingredientes

- | 40 gramos de Yogurt sin lácteos
- | 1/4 de taza de Leche de soya
- | 1/4 de taza de Fresa rebanada
- | 2 cucharadas cafetera de Semilla de chía

Procedimiento

1. Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar* (opcional).
2. Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver.
3. Dejar reposar en el refrigerador.

Jueves

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

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

Viernes

Hotcakes de avena

Desayuno



Ingredientes

- | 3/4 de taza de Avena en hojuelas
- | 1 pieza de Clara de huevo
- | 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- | 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- | 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- | 15 gramos de Carne molida de pavo

Procedimiento

- 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.

Viernes

Cubitos de Fruta

Snack 1



Ingredientes

- | 1 taza de Leche light
- | 7 piezas de Fresas Medianas
- | 7 Piezas de Almendras

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner a licuar las fresas y la leche.
3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
4. Acompañar con almendras.

Viernes

Cortadillo y arroz

Comida



Ingredientes

- | 1/2 de pieza de Jitomate bola
- | 135 gramos de Papa cocida
- | 1/2 de taza de Arroz cocido
- | 120 gramos de Carne de res (promedio)
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.
2. Cocinar en un sartén con aceite la carne, agregar el jitomate licuado y dejar reducir.
3. Añadir la papa previamente cocida.
4. Servir con arroz.

Viernes

Fruta con requesón

Snack 2



Ingredientes

- | 1 taza de Fruta picada
- | 36 gramos de Requesón promedio
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Viernes

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 sopera 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.

Sábado

Healthy Hash Browns

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 140 gramos de Papa de agua
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 4 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Rallar la papa y exprimir el exceso de agua.
2. Mezclar la papa con el huevo y condimentar al gusto.
3. Formar tortitas de papa con la mezcla.
4. Cocinar hasta que estén doradas en un sartén previamente calentado con aceite o en air fryer.
5. Acompañar con fruta permitida.

Sábado

Ensalada de frutas y queso

Snack 1





Ingredientes

- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 40 gramos de Queso fresco
- 1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía


Procedimiento


1. Picar la fruta, acompañar con queso fresco y chía.


Sábado	Poke bowl
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado1 taza de Arroz cocido120 gramos de Atún fresco2 cucharadas soperas de Queso crema2 cucharadas soperas de Guacamole <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cocer el atún con el método saludable de tu preferencia.Montar en un bowl con todos los ingredientes.

Sábado	Jicama con zanahoria
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Jicama picada1/2 taza de Zanahoria picada1 pieza de Limón2 piezas de Galletas habaneras4 cucharadas cafeteras de Semillas de hemp <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Sábado	Machacado con huevo y Agua de melón
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/4 de pieza de Jitomate bola1 pieza de Chile jalapeño1/2 de taza de Melón picado4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 cucharada soperas de Machacado de res3 disparos de un segundo Aceite en spray1 pieza de Huevo fresco <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Rociar un sartén con aceite en spray.Añadir el machacado y "dorar".Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo.Acompañar con tortilla y agua de melón.

Domingo	Taquitos de huevo a la mexicana									
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 310 711 331">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 333 812 384">1 1/4 de pieza de Jitomate bola</td><td data-bbox="894 344 1170 373">1 1 pieza de Chile jalapeño</td><td data-bbox="1230 333 1479 384">1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td></tr><tr><td data-bbox="634 415 834 466">1 2 piezas de Clara de huevo</td><td data-bbox="894 415 1182 466">1 4 disparos de un segundo Aceite en spray</td><td data-bbox="1230 426 1511 455">1 1 1/2 de pieza de Naranja</td></tr><tr><td data-bbox="634 497 834 548">1 1 pieza de Huevo fresco</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 579 727 600">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 602 927 623">1. En un sartén calentar el aceite.<li data-bbox="597 625 1114 646">2. Incorporar el jitomate y chile previamente picados.<li data-bbox="597 648 914 669">3. Incorporar el huevo y cocinar.<li data-bbox="597 672 1040 693">4. Formar taquitos y acompañar con naranja.	1 1/4 de pieza de Jitomate bola	1 1 pieza de Chile jalapeño	1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 2 piezas de Clara de huevo	1 4 disparos de un segundo Aceite en spray	1 1 1/2 de pieza de Naranja	1 1 pieza de Huevo fresco		
1 1/4 de pieza de Jitomate bola	1 1 pieza de Chile jalapeño	1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías								
1 2 piezas de Clara de huevo	1 4 disparos de un segundo Aceite en spray	1 1 1/2 de pieza de Naranja								
1 1 pieza de Huevo fresco										

Domingo	Jicama con zanahoria						
<p data-bbox="289 831 396 867">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 926 711 947">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 949 846 999">1 1/2 taza de Jicama picada</td><td data-bbox="948 959 1263 989">1 1/2 taza de Zanahoria picada</td><td data-bbox="1357 949 1487 999">1 1 pieza de Limon</td></tr><tr><td data-bbox="634 1031 850 1081">1 2 pieza de Galletas habaneras</td><td data-bbox="948 1031 1308 1081">1 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1113 727 1134">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1136 1003 1157">1. Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.<li data-bbox="597 1159 1393 1180">2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.	1 1/2 taza de Jicama picada	1 1/2 taza de Zanahoria picada	1 1 pieza de Limon	1 2 pieza de Galletas habaneras	1 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp	
1 1/2 taza de Jicama picada	1 1/2 taza de Zanahoria picada	1 1 pieza de Limon					
1 2 pieza de Galletas habaneras	1 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp						

Domingo	Picadillo fácil						
<p data-bbox="289 1381 396 1417">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1465 711 1486">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1488 813 1539">1 1/2 de pieza de Jitomate bola</td><td data-bbox="927 1499 1230 1528">1 136 gramos de Papa cocida</td><td data-bbox="1289 1488 1503 1539">1 2 piezas de Tortilla de maíz</td></tr><tr><td data-bbox="634 1570 883 1621">1 120 gramos de Molida de res</td><td data-bbox="927 1570 1230 1621">1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1652 727 1673">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1675 1084 1696">1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.<li data-bbox="597 1698 1474 1719">2. Cocinar en un sartén con aceite la carne con la papa previamente cocida y el jitomate.<li data-bbox="597 1722 857 1743">3. Acompañar con tortillas.	1 1/2 de pieza de Jitomate bola	1 136 gramos de Papa cocida	1 2 piezas de Tortilla de maíz	1 120 gramos de Molida de res	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	
1 1/2 de pieza de Jitomate bola	1 136 gramos de Papa cocida	1 2 piezas de Tortilla de maíz					
1 120 gramos de Molida de res	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite						

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 70 gramos de Camote cocido
- 1 2 cucharadas sopera de Queso vegano untable

Procedimiento

1. Cocer el camote con tu método de cocción saludable preferido (hervido, al horno, asado, etc).
2. Montar el camote y coronar con queso vegano de tu preferencia, sal de ajo y finas hierbas* (opcional).

Camote con queso

Domingo

Cena



Ingredientes

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