

Lunes	Claras de huevo, arroz, quinoa y pimiento
Desayuno	
	Ingredientes 1/2 pieza de Pimiento 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite 1 cucharada de servir de Arroz integral 25 gramos de Quinoa 4 piezas de Claras de huevo Procedimiento 1. Lavar y cortar el vegetal. 2. Poner a cocer el arroz y la quinoa en agua. 3. Una vez listo en un sartén agregar el aceite, las claras y los demás ingredientes.

Lunes	Barrita de cereal y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías 13 piezas de Almendras Procedimiento 1. Acompañar la barra con almendras.

Lunes	Pasta con aguacate y camarón
Comida	
	Ingredientes 2/3 pieza de Aguacate 1 taza de Espagueti 280 gramos de Camarones 1 pieza de Calabacita 1 taza de Fruta picada 1 pieza de Pimiento morrón 6 piezas de Almendras Procedimiento 1. Cortar los vegetales en tiras muy delgadas y mezclar con la pasta. 2. Cocinar los camarones y Sazonar al gusto. 3. Crear una salsa con aguacate, jugo de limón y especias al gusto. 4. Mezclar todo. 5. Acompañar con fruta y almendras de postre.

Lunes	Totopos con frijoles	
Snack 2		
	Ingredientes 1 Salsa casera al gusto 1 1/4 pieza de Aguacate 1 1/2 pieza de Jitomate 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas Procedimiento 1. Acompañar los totopos con salsa, jitomate, aguacate y frijoles.	

Lunes	Milanesa de res con verduras y arroz	
Cena		
	Ingredientes 1 1/4 taza de Arroz 1 1 taza de Verduras 1 210 gramos de Milanesa de res Procedimiento 1. Cocinar la milanesa a la plancha y acompañar con verduras y arroz.	

Martes	Huevo con chorizo de champiñón	
Desayuno		
	Ingredientes 1 Chile ancho y especias al gusto 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1 pieza de Huevo 1 1 pieza de Claras de huevo 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 1 1 1/2 taza de Champiñones crudos 1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas 1 40 gramos de Queso panela light 1 40 gramos de Queso panela light Procedimiento 1. Picar finamente los champiñones y guisar con chile ancho y especias. 2. Dejar que seque bien. 3. Agregar el huevo y revolver. 4. Acompañar con tortillas, frijoles, panela y aguacate.	

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fruta picada
- 36 gramos de Requesón promedio
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Martes

Comida



Ensalada veggie con arándanos y piña

Ingredientes

- 1/4 de taza de pimienta fresco
- 1/4 de taza de arándano seco
- 1/4 de taza de piña picada
- 1/3 de pieza de aguacate
- 2/3 de taza de edamames (soya cocida)
- 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- 1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado
- 2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida
- 2 tazas de espinaca cruda
- 2 piezas de limón
- 3 tazas de lechuga
- 3 tazas de lechuga

Procedimiento

1. Cocer la quinoa en agua hirviendo durante 12 minutos.
2. En un sartén, cocinar la piña por 5 minutos.
3. En un plato hondo mezclar la quinoa con las espinacas, la lechuga, el pimienta, los edamames, los arándanos, la piña y el aguacate.
4. Para la vinagreta, mezclar el jugo de limón, el aceite de oliva, el jengibre y una pizca de sal.
5. Verter la vinagreta en la ensalada y agregar el cacahuete.

Martes

Snack 2



Batido de almendras

Ingredientes

- 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 cucharada sopera de Mantequilla de almendras

Procedimiento

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

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pimiento
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 cucharada de servir de Arroz integral
- 25 gramos de Quinoa
- 4 piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Lavar y cortar el vegetal.
2. Poner a cocer el arroz y la quinoa en agua.
3. Una vez listo en un sartén agregar el aceite, las claras y los demás ingredientes.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Germinado de alfalfa
- 2 rodajas de Tomate
- 3 rodajas de Cebolla
- 1 Hoja de Lechuga romana
- 2 piezas de pan de barra
- 30 gramos de Queso panela
- 1 pieza de Jamon de pavo
- 3 cucharada sopera de Aderezo ranch

Procedimiento

1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.
2. Integrar los vegetales y aderezo.

Sandwich turkey ranch

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 2 piezas de Durazno prisco
- 17 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Durazno y almendras

Miércoles

Galletas marías con yogurt

Snack 2



Ingredientes

- 1 3 piezas de Galletas marías
- 1 5 piezas de Almendras
- 1 90 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

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

Miércoles

Claros de huevo con espárragos

Cena



Ingredientes

- 1 1 pieza de Naranja
- 1 2 pieza de Tortillas
- 1 3 hojas Lechuga romana
- 1 4 pieza de Claras de huevo
- 1 4 pieza de Guacamole
- 1 6 piezas de Espárragos

Procedimiento

1. Lavar y cortar los espárragos.
2. Poner a dorar los espárragos, y agregar las claras de huevo.
3. Poner la hoja de lechuga como cama y agregar encima las claras de huevo con espárragos.
4. Acompañar con Guacamole y tortillas.
5. Postre: Naranja.

Jueves	Ensalada de brocoli con pollo		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1/2 pieza de Zanahoria	1/2 pieza de Papa	1 taza de Brocoli
	1 cucharada cafetera de Aceite	2 piezas de Tostada deshidratada	3 piezas de Espárragos
	1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla	80 gramos de Pechuga de pollo	
	Procedimiento		
	1. En una vaporera cocinar la papa, zanahoria, brócoli y los espárragos. En un sartén aparte poner a cocer el pollo. 2. En un bowl agregar la cucharada cafetera de mantequilla y agregar los vegetales junto con el pollo. 3. Acompañar con Tostadas deshidratadas.		

Jueves	Oat milk latte + fruta		
Snack 1			
	Ingredientes		
	3/4 de taza de Leche de avena	1/2 de taza de Café negro	1/2 de taza de Fruta picada
	2 cucharadas 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.		

Jueves	Filete de pescado con verduras, papa y pasta		
Comida			
	Ingredientes		
	1/2 pieza de papa mediana	2/3 taza de pasta integral cocida	1 taza de mezcla de verduras
	1 pieza de manzana	2 cucharada sopera de salsa alfredo	2 cucharada cafetera de mantequilla
	160 gramos de filete de pescado		
	Procedimiento		
	1. En un sartén antiadherente cocinar el pescado y las verduras. 2. Cocer la pasta en agua y una vez que esté al dente agregar la salsa Alfredo. 3. Cocer la papa y untar la mantequilla encima. 4. Postre: manzana.		

Jueves

Snack 2



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.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 pieza de Chile jalapeño
- 3/4 de taza de Melón picado
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 cucharada sopera de Machacado de res
- 5 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 pieza de Clara de huevo

Procedimiento

1. Rociar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el machacado y "dorar".
3. Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo.
4. Acompañar con tortilla y agua de melón.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

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

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

Snack 1



Ingredientes

- 1 Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto

Procedimiento

1. Disfruta de un snack saludable.

Mason jar

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 135 gramos de Papa cocida
- 1 3/4 de taza de Arroz cocido
- 1 2 1/2 de pieza de Muslo de pollo crudo sin piel
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.
2. Añadir aceite a un sartén grande a fuego medio y agregar el pollo.
3. Condimentar al gusto con ingredientes permitidos. Sellar el pollo por ambos lados.
4. Una vez sellado agregar el jitomate licuado y tapar hasta que esté bien cocido.
5. Añadir papa y zanahoria previamente cocida.
5. Acompañar con arroz.

Muslos de pollo con zanahoria y papa

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 3 piezas de Galletas marías
- 1 5 piezas de Almendras
- 1 90 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

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

Galletas marías con yogurt

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 pieza de Huevo
- 1 taza de Fruta picada
- 1 taza de Espinacas
- 2 pieza de Claras de huevo
- 2 pieza de Tostadas de nopal

Procedimiento

1. Cocinar la papa picada en un sartén, agregar el pico de gallo, espinacas y huevo.
2. Acompañar con aguacate y tostadas.
3. Servir fruta como postre.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Huevo
- 2 1/2 pieza de Pan tostado
- 15 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén cocinar el huevo y tomate.
2. En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de leche light
- 1 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 1/2 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
- 3 piezas de Galletas marías

Procedimiento

1. Mezclar la leche con el cacao.
2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

Sábado

Comida



Pescado al chipotle con arroz y vegetales

Ingredientes

- 1 2 piezas de Chile chipotle seco
- 1 3/4 de taza de Arroz cocido
- 1 1/4 de taza de Chicharo cocido sin vaina
- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 7 cucharadas sopera de Crema ácida
- 1 160 gramos de Filete de pescado
- 1 1 taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Mezclar la crema con chile chipotle y servir sobre el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar con arroz y verduras.

Sábado

Snack 2



Pay de limón

Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto
- 1 5 pieza de Galletas María
- 1 5 gramos de Nuez picada
- 1 6 cucharada sopera de Requesón

Procedimiento

1. Licuar el requesón con jugo de limón al gusto.
2. Stevia y un chorrito de vainilla.
3. En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas.
4. Congelar mínimo por 30 minutos.
5. Decorar con nuez picada.

Sábado

Cena



Tostadas de atún

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Mezcla de verduras
- 1 1 lata de Atún en agua drenado
- 1 1 cucharada sopera de Aguacate hass
- 1 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas

Procedimiento

1. Cocer las verduras y drenar el atún.
2. Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.
3. Servir en tostadas con aguacate.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 3/4 de pieza de Salchicha de pavo
- 1 pieza de manzana
- 4 piezas de Tomate cherry
- 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

- Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry.
- Acompañar con manzana.

Salchicha, queso panela y tomate

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de Verduras cocidas
- 1 pieza de Papa mediana
- 1 rebanada de Pan tostado
- 1 1/2 taza de Melón picado
- 2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 180 gramos de Pechuga de pollo a la plancha

Procedimiento

- Cocer la pechuga de pollo a la plancha.
- Servir acompañado de verduras y papa picada con un poco de mantequilla.
- Acompañar con una rebanada de pan tostado integral con un poco de mantequilla untada.
- Servir de postre el Melón picado .

Pechuga de pollo a la plancha con papas y verduras

Domingo

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/2 taza de Verdura Mixta
- 1/2 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Naranja
- 6 pieza de Tortilla de nopal
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una ves listas, agregar el aguacate y acompañar con las verduras mixtas.
2. Postre: 1 Naranja.