

Lunes	Nopalitos con huevo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Nopal cocido3 piezas de Clara de huevo1 cucharada cafetera de Aceite3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 pieza de Naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén calentar el aceite.2. Añadir el nopal, las claras de huevo y dejar cocinar a fuego medio.3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.4. Acompañar con naranja.

Lunes	Pudin de chía con fresas
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos1/4 de taza de Leche de soya1/4 de taza de Fresa rebanada1 cucharada cafetera de Semilla de chía Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Lunes	Bowl de salmón
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Espinaca cruda picada164 gramos de Arroz cocido90 gramos de Salmón2 cucharadas sopera de Guacamole2 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el salmón a fuego medio.2. Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.

Lunes

Snack 2



Yoghur con avena y nueces

Ingredientes

- 1 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- 1 1 cucharada cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Lunes

Cena



Huevo montado en papa y espinaca

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Espinaca cocida
- 1 1 1/2 de pieza de Guayaba
- 1 85 gramos de Papa cocida
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Incorporar la espinaca y papa picada previamente cocida.
3. Incorporar el huevo y la clara y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto.
4. Acompañar con guayaba.

Martes

Desayuno



Muffins de huevo y fruta con granola

Ingredientes

- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 4 cucharadas cafetera de Granola 0% Azúcar
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 5 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo

Procedimiento

1. En un bowl mezclar el huevo con la pechuga de pavo picada y la espinaca.
2. Rociar un molde para cupcakes con aceite en spray.
3. Verter la mezcla de huevo en el molde.
4. Cocinar en el horno o air fryer a 350 °F o 180 °C por 15 min aprox. o hasta que estén dorados.
5. Acompañar con fruta permitida y granola.

Martes

Parfait de piña

Snack 1



Ingredientes

- 1 21 gramos de Piña picada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 1 1 cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Picar la piña.
2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).

Martes

Filete de pescado con papa y zanahoria

Comida



Ingredientes

- 1 120 gramos de Filete de pescado
- 1 1 pieza de Papa cocida
- 1 2 1/4 de cucharada cafetera 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

Mini pizzas de frutas

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta Picada
- 1 3 piezas de Galletas Marías
- 1 3 Piezas de Almendras
- 1 35 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación).
2. Kiwi, Blue Berry)Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.
3. Acompañar con almendras.

Martes

Taquitos de deshebrada

Cena



Ingredientes

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

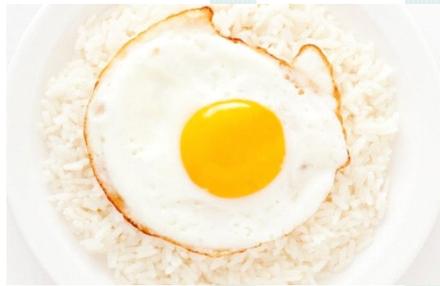
Procedimiento

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.

Miércoles

Arroz con huevo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Cocinar el huevo al gusto en un sartén.
2. Montar sobre arroz.

Miércoles

Piña colada

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles	Poke bowl
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado164 gramos de Arroz cocido90 gramos de Atún fresco1 1/2 de cucharada sopera de Queso crema2 cucharadas sopera 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.

Miércoles	Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <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 <p>Procedimiento</p> <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.

Miércoles	Taquitos de huevo a la mexicana
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/4 de pieza de Jitomate bola1 pieza de Chile jalapeño4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 pieza de Clara de huevo3 disparos de un segundo Aceite en spray1 pieza de Naranja1 pieza de Huevo fresco <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">En un sartén calentar el aceite.Incorporar el jitomate y chile previamente picados.Incorporar el huevo y cocinar.Formar taquitos y acompañar con naranja.

Jueves	Tacos mexicanos
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Uva1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1/2 de pieza de Jitomate45 gramos de Molida de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz. Postre: uvas.

Jueves	Rollitos de calabaza con queso panela
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Calabaza35 gramos de Queso panela1/2 cucharada cafetera de Aceite3 pieza de Habaneras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.2. Acompañar con galletas habaneras.

Jueves	Cortadillo y arroz
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Jitomate90 gramos de Carne de res (promedio)100 gramos de Papa cocida1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1/2 de taza de Arroz cocido Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Jueves

Snack 2



Quesadilla Mozzarella

Ingredientes

- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 21 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y añadir el queso.
2. Acompañar con guacamole.

Jueves

Cena



Omelette con acelgas y jitomate

Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate
- 1 1/2 de taza de Acelga cruda
- 1 2 piezas de Naranja
- 1 1 pieza de Tortilla de maíz
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco

Procedimiento

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.

Viernes

Desayuno



Muffins de huevo y fruta con granola

Ingredientes

- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 4 cucharadas cafetera de Granola 0% Azúcar
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 5 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo

Procedimiento

1. En un bowl mezclar el huevo con la pechuga de pavo picada y la espinaca.
2. Rociar un molde para cupcakes con aceite en spray.
3. Verter la mezcla de huevo en el molde.
4. Cocinar en el horno o air fryer a 350 °F o 180 °C por 15 min aprox. o hasta que estén dorados.
5. Acompañar con fruta permitida y granola.

Viernes

Postre de melón

Snack 1



Ingredientes

- | 1/4 de taza de Melón
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- | 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- | 7 piezas de Cacahuete

Procedimiento

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

Viernes

Picadillo fácil

Comida



Ingredientes

- | 1/2 de pieza de Jitomate bola
- | 170 gramos de Papa cocida
- | 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 90 gramos de Molida de res
- | 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 con la papa previamente cocida y el jitomate.
3. Acompañar con tortillas.

Viernes

Papitas cambray con queso panela

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- | 5 piezas de Papa cambray
- | 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.
2. Una ves listas agregar mantequilla y queso panela.

Viernes

Cena



Overnight oats fresa

Ingredientes

- 1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Chía

Procedimiento

- 1) Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.
- 2) Refrigerar y dejar reposar durante la noche.
- 3) Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.

Sábado

Desayuno



Huevo revuelto y licuado de fruta

Ingredientes

- 1 70 mililitros de Leche Deslactosada light
- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 2 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.

Sábado

Snack 1



Mousse de papaya

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Papaya picada
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 1 2 cucharadas cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Licuar la papaya con el queso y endulzante permitido (opcional). Agregar un chorrito de agua de ser necesario.
2. Servir frío con toppings de amaranto y coco.

Sábado	Milanesa de pollo con puré y ensalada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 105 gramos de Milanesa de pollo1 1 1/2 de taza de Fruta picada1 1 pieza de Papa cocida1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 1 taza de Mezcla de verduras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.2) Hervir la papa en agua para preparar el puré.3) Preparar una ensalada con los vegetales. Postre: Fruta picada.

Sábado	Papitas cambray con queso panela
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla1 5 piezas de Papa cambray1 30 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.2. Una vez listas agregar mantequilla y queso panela.

Sábado	Tostadas de rajas
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de pieza de Chile poblano1 2 piezas de Tostada de maíz horneada1 3 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio1 2 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Asar el chile poblano y cortar en rajas.2. En un sartén calentar el aceite y añadir el chile.3. Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).4. Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.

Domingo	Miguitas con huevo en salsa						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 708 373">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 373 862 422">1 1/4 de taza de Salsa de chile</td><td data-bbox="915 373 1240 422">4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td><td data-bbox="1294 373 1515 422">1 pieza de Clara de huevo</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 829 506">1 pieza de Huevo fresco</td><td data-bbox="915 457 1198 506">3 disparos de un segundo Aceite en spray</td><td data-bbox="1294 457 1507 491">1 pieza de Naranja</td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 927 588">1. En un sartén calentar el aceite.<li data-bbox="597 588 1170 613">2. Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.<li data-bbox="597 613 878 638">3. Añadir el huevo y mezclar.<li data-bbox="597 638 938 663">4. Acompañar con salsa y naranja.	1 1/4 de taza de Salsa de chile	4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 pieza de Clara de huevo	1 pieza de Huevo fresco	3 disparos de un segundo Aceite en spray	1 pieza de Naranja
1 1/4 de taza de Salsa de chile	4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 pieza de Clara de huevo					
1 pieza de Huevo fresco	3 disparos de un segundo Aceite en spray	1 pieza de Naranja					

Domingo	Dip finas hierbas			
<p data-bbox="285 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 978 708 1003">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1003 919 1052">1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada</td><td data-bbox="959 1003 1187 1052">31 gramos de Requesón promedio</td><td data-bbox="1240 1003 1520 1052">1/2 de cucharada sopera de Queso crema</td></tr></table> <p data-bbox="597 1083 727 1108">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1108 1479 1134">1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas y acompañar con tostadas horneadas.	1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada	31 gramos de Requesón promedio	1/2 de cucharada sopera de Queso crema
1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada	31 gramos de Requesón promedio	1/2 de cucharada sopera de Queso crema		

Domingo	Bowl de salmón						
<p data-bbox="289 1379 393 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1474 708 1499">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1499 911 1547">1 taza de Espinaca cruda picada</td><td data-bbox="967 1499 1276 1547">164 gramos de Arroz cocido</td><td data-bbox="1333 1499 1495 1547">90 gramos de Salmón</td></tr><tr><td data-bbox="634 1583 902 1631">2 cucharadas sopera de Guacamole</td><td data-bbox="967 1583 1252 1631">2 disparos de un segundo Aceite en spray</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 951 1713">1. Cocinar el salmón a fuego medio.<li data-bbox="597 1713 1114 1738">2. Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.	1 taza de Espinaca cruda picada	164 gramos de Arroz cocido	90 gramos de Salmón	2 cucharadas sopera de Guacamole	2 disparos de un segundo Aceite en spray	
1 taza de Espinaca cruda picada	164 gramos de Arroz cocido	90 gramos de Salmón					
2 cucharadas sopera de Guacamole	2 disparos de un segundo Aceite en spray						

Domingo

Snack 2



Smoked salmon rice cake

Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 27 gramos de Salmón ahumado
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

Domingo

Cena



Ricecake ensalada de huevo duro

Ingredientes

- 1 2 piezas de Galletas de arroz
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 18 gramos de Requesón promedio

Procedimiento

- 1) Cocer los huevos en agua, picarlos y mezclar en un bowl con la papa, la mayonesa y requesón. Condimentar al gusto.
- 2) Colocar sobre las galletas de arroz.