

Lunes

Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 de taza de Fruta picada
- | 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- | 3 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Lunes

Dip finas hierbas

Snack 1



Ingredientes

- | 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- | 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- | 2 cucharadas cafetera de Queso crema

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas y acompañar con tostadas horneadas.

Lunes

Tostadas de carnitas de atún

Comida



Ingredientes

- | 6 piezas de Tostada de maíz horneada
- | 98 gramos de Atún fresco
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- | 2 cucharadas sopera de Guacamole
- | 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- | 1/2 de pieza de Jitomate bola
- | 1 pieza de Mandarina

Procedimiento

1. Cocinar el atún.
2. Montar tostadas con guacamole, verduras y atún.
3. Acompañar con una mandarina.

Lunes	Tostada con dip de requesón
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Tostada de maíz horneada1 3 cucharadas soperas de Requesón promedio1 1/2 de cucharada soperas de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Servir las tostadas con el requesón, guacamole y sal.

Lunes	Omelette y avena
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Fresa rebanada1 1/2 de taza de Hojuelas de avena1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada1 1 pieza de Clara de huevo1 1 rebanada de Pechuga de pavo1 3 disparos de un segundo Aceite en spray1 1 pieza de Huevo fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Martes	Hotcakes de avena
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de Avena en hojuelas1 1 pieza de Clara de huevo1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple1 15 gramos de Carne molida de pavo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Martes

Sweet rice cake

Snack 1



Ingredientes

- | 1/4 de taza de Fresa rebanada
- | 1 pieza de Rice cake
- | 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado
- | 1/4 de taza de Frambuesa

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.

Martes

Tacos de bistec con papa

Comida



Ingredientes

- | 1/2 de pieza de Jitomate bola
- | 68 gramos de Papa cocida
- | 3 piezas de Tortilla de maíz
- | 120 gramos de Bistec
- | 2 cucharadas cafetera de Aceite
- | 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Cocinar la carne y montar taquitos.
2. Acompañar con verdura, papa y guacamole.

Martes

Quesadilla Mozzarella

Snack 2



Ingredientes

- | 1 pieza de Tortilla de maíz
- | 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa
- | 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

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

Martes

Cena



Overnight oats fresa

Ingredientes

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

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.

Miércoles

Desayuno



Omelette con acelgas y jitomate

Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate
- 1 1/2 de taza de Acelga cruda
- 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.

Miércoles

Snack 1



Dip finas hierbas

Ingredientes

- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 2 cucharadas cafetera de Queso crema

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas y acompañar con tostadas horneadas.

Miércoles

Filete de pescado con papa y zanahoria

Comida



Ingredientes

- | 160 gramos de Filete de pescado
- | 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- | 1 cucharada sopera de Aceite
- | 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- | 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.

Miércoles

Mug Cake Frutos Rojos

Snack 2



Ingredientes

- | 27 gramos de Blueberries
- | 1 cucharada sopera de Avena en hojuelas
- | 2 piezas de Clara de huevo
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Muele la avena para formar harina.
2. En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, blueberries, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).
3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.
4. Agregar de topping crema de cacahuete.

Miércoles

Ensalada cítrica con pollo

Cena

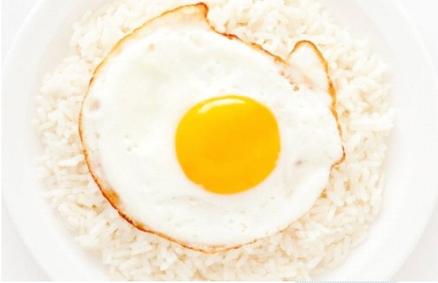


Ingredientes

- | 3/4 de taza de Lechuga
- | 1/4 de pieza de Jitomate bola
- | 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- | 53 gramos de Pechuga de pollo sin piel a la plancha
- | 2 cucharadas sopera de Guacamole
- | 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.

Jueves	Arroz con huevo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Arroz cocido1 2 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el huevo al gusto en un sartén.2. Montar sobre arroz.

Jueves	Huevo duro con jitomate
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Guayaba1 3/4 de pieza de Huevo cocido1 1 pieza de Jitomate bola1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite1 1/2 de taza de Mezcla de verduras1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Jueves	Poke bowl
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado1 2 cucharadas sopera de Queso crema1 1 taza de Arroz cocido1 2 cucharadas sopera de Guacamole1 120 gramos de Atún fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer el atún con el método saludable de tu preferencia.2. Montar en un bowl con todos los ingredientes.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Verduras con cacahuete

Jueves

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 Milanesa de res
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 cucharadas cafetera 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.

Tostadas de res

Viernes

Desayuno



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.

Taquitos de deshebrada

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Jicama picada
- 1 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 1 pieza de Limon
- 2 pieza de Galletas habaneras
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp

Procedimiento

1. Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.
2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Jicama con zanahoria

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 1 taza de Arroz cocido
- 1 120 gramos de Salmón
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Cocinar el salmón a fuego medio.
2. Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.

Bowl de salmón

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 24 gramos de Pierna de cerdo
- 1 1/4 de pieza de Huevo fresco
- 1 1 disparo de un segundo de Pam

Procedimiento

- 1) Cocer, pelar la papa y machacarla.
- 2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.
- 3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.

Tortitas de papa con pierna de cerdo

Viernes

Omelette de papa

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 2 piezas de Clara de huevo
- 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1/2 de taza de Uva
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.
 - Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.
 - Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.
 - Servir acompañado de jitomate.
- Postre: Uvas.

Sábado

Miguitas con huevo en salsa

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de Salsa de chile
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 4 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1/2 de pieza de Naranja

Procedimiento

- En un sartén calentar el aceite.
- Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.
- Añadir el huevo y mezclar.
- Acompañar con salsa y naranja.

Sábado

Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1/4 de pieza de plátano machacado
- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
- Untar sobre el rice cake.

Sábado

Pierna de pollo con pimiento y arroz

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Pierna de pollo con piel cocida
- 10 piezas de Papa de cambay
- 1/4 de taza de Arroz cocido
- 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico
- 1 taza de Uva

Procedimiento

- 1) Precalentar el horno a 200 °C.
- 2) Cortar en piezas grandes los vegetales y las papas.
- 4) Colocar en un molde para hornear junto con la pierna de pollo y un poco de romero. Cocinar con un poco de agua por 30 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido.

Sábado

Jicama con zanahoria

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 taza de Jicama picada
- 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 pieza de Limon
- 2 pieza de Galletas habaneras
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp

Procedimiento

1. Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.
2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Sábado

Avena con plátano y canela

Cena



Ingredientes

- Canela al gusto
- 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1/2 pieza de Plátano
- 1 taza de Leche light o vegetal
- 3 piezas de Nuez

Procedimiento

1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.
2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.
3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Domingo	Taquitos de deshebrada						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 386 834 436">1 1/4 de taza de verduras al gusto</td><td data-bbox="927 386 1094 436">1 1/4 de taza de salsa casera</td><td data-bbox="1159 386 1490 436">1 4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 470 862 520">1 60 gramos de Carne para deshebrar</td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 575 1127 596">1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.<li data-bbox="597 598 987 619">2. Preparar los taquitos con las tortillas.<li data-bbox="597 621 1013 642">3. Acompañar con salsa casera sin aceite.	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		
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							

Domingo	Palomitas con dip			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 968 711 989">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 991 834 1041">1 18 gramos de Palomitas fat free</td><td data-bbox="899 991 1166 1041">1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio</td><td data-bbox="1240 991 1490 1041">1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</td></tr></table> <p data-bbox="597 1073 727 1094">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1096 1127 1117">1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.<li data-bbox="597 1119 834 1140">2. Servir con palomitas.	1 18 gramos de Palomitas fat free	1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio	1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
1 18 gramos de Palomitas fat free	1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio	1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole		

Domingo	Tacos de pollo y ensalada fresca									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1434 711 1455">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1472 894 1503">1 3/4 de taza de Lechuga</td><td data-bbox="954 1461 1133 1512">1 1/4 de pieza de Jitomate</td><td data-bbox="1240 1461 1490 1512">1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado</td></tr><tr><td data-bbox="634 1545 894 1596">1 98 gramos de Pechuga sin piel deshebrada</td><td data-bbox="954 1545 1175 1596">1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="1240 1545 1507 1596">1 2 cucharadas sopera de Guacamole</td></tr><tr><td data-bbox="634 1629 878 1680">1 3 piezas de Tortilla de maíz</td><td colspan="2" data-bbox="954 1629 1166 1671">1 1 pieza de Naranja</td></tr></table> <p data-bbox="597 1711 727 1732">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1734 1224 1755">1. Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.<li data-bbox="597 1757 1094 1778">2. Acompañar con ensalada, guacamole y naranja.	1 3/4 de taza de Lechuga	1 1/4 de pieza de Jitomate	1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado	1 98 gramos de Pechuga sin piel deshebrada	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 2 cucharadas sopera de Guacamole	1 3 piezas de Tortilla de maíz	1 1 pieza de Naranja	
1 3/4 de taza de Lechuga	1 1/4 de pieza de Jitomate	1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado								
1 98 gramos de Pechuga sin piel deshebrada	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 2 cucharadas sopera de Guacamole								
1 3 piezas de Tortilla de maíz	1 1 pieza de Naranja									

Domingo

Snack 2



Dip finas hierbas

Ingredientes

- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 2 cucharadas cafetera de Queso crema

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas y acompañar con tostadas horneadas.

Domingo

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.