

Lunes	Tacos mexicanos
Desayuno	
	Ingredientes 1 taza de Uva 3/4 de cucharada cafetera de Aceite 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1/2 de pieza de Jitomate 75 gramos de Molida de res Procedimiento - Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto. - Servir en taquitos con la tortilla de maíz. Postre: uvas.

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

Lunes	Espagueti a la boloñesa
Comida	
	Ingredientes - Salsa casera (Jitomate, ajo y orégano) al gusto 1 taza de Espagueti 1 pieza de Jitomate 1/3 pieza de Aguacate 1 cucharada sopera de Crema ácida 3 taza de Lechuga 1/2 taza de Zanahoria 1 taza de Pepino 165 gramos de Carne molida de res Procedimiento - Preparar la carne molida con salsa casera de jitomate y servir sobre el espagueti. - Agregar crema. - Acompañar con ensalada de lechuga con vegetales.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto
- 1 rebanada de Pan integral
- 2 1/2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)

Procedimiento

1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.
2. Untar sobre el pan tostado.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 20 gramos de Queso de soya
- 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 65 gramos de Frijol promedio cocido
- 3 piezas de Tortilla de nopal
- 4 cucharadas cafetera de Salsa de ajonjolí

Procedimiento

1. Calentar la tortilla y añadir el queso con frijoles y espinacas.
2. Acompañar con salsa.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinacas
- 1 taza de Papaya picada
- 2 rebanada de Pan integral
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 50 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.
3. Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.
4. Poner por encima el aguacate, jitomate y sazonar con pimienta al gusto.
5. Acompañar con fruta como postre.

Martes

Snack 1



Ingredientes

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

Martes

Comida



Chile relleno de Quinoa y requeson

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 3 pieza de Cebolla cambray
- 60 gramos de Quinoa
- 1/2 pieza de Aguacate
- 1 taza de Germen de alfalfa
- 6 cucharada sopera de Requeson
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Chile poblando
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a cocer la Quinoa en agua.
2. En un sartén acitronar la cebolla con el aceite y el ajo, después agregas los vegetales restantes junto con la quinoa.
3. tatemar el chile, y pelar.
4. rellenar el chile con el preparado de vegetales, quinoa y queso panela, al final poner como cama el germen de alfalfa y agregar las cucharadas de requesón con el aguacate.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 37.5 gramos de Salmón
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso crema
- 1 taza de Uva

Procedimiento

- 1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.
- 2) Acompañar con uvas.

Martes

Cena



Omelette con champiñones

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 de taza de Champiñones rebanados
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Jitomate guaje
- 1 pieza de huevo entero
- 4 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas
- 20 gramos de queso panela

Procedimiento

1. En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero.
2. Agregar los champiñones y el queso panela a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal).
3. Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear.
4. Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.

Miércoles

Desayuno



Tostadas de aguacate con pollo

Ingredientes

- 1/2 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Tomate
- 4 pieza de Tostadas Horneadas
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el pollo.
2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.
3. Desmenuzar el pollo previamente cocido.
4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate, tomate y encima el pollo desmenuzado.

Miércoles

Snack 1



Jicama con zanahoria

Ingredientes

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

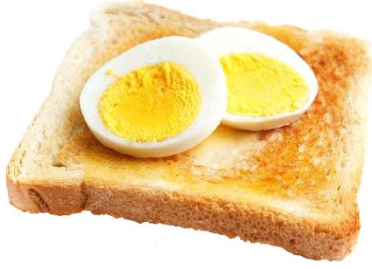
Procedimiento

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

Miércoles	Pechuga de pollo con ensalada y puré de papa
Comida	
	Ingredientes 1 1/2 pieza de plátano 3/4 cucharada sopera de vinagreta 1 taza de ensalada mixta 1 pieza de manzana 1 1/4 de pieza de papa 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla 150 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento - En un sartén antiadherente cocinar la pechuga de pollo. - Preparar el puré de papa con la mantequilla. - Servir acompañado de ensalada con vinagreta. - Postre: Manzana y plátano picados.

Miércoles	Sweet rice cake
Snack 2	
	Ingredientes 1/4 de taza de Fresa rebanada 2 piezas de Galleta de arroz 3 cucharadas sopera de Requesón promedio 2 cucharadas cafetera de Coco rallado Procedimiento - Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.

Miércoles	Machacado con huevo y Agua de melón
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 - 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.

Jueves	Pan con huevo duro y queso panela		
Desayuno			
	Ingredientes 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto 1 pieza de manzana	1 pieza de huevo duro 40 gramos de queso panela	1 rebanada de pan integral
	Procedimiento - Hervir el huevo. - Colocar sobre el pan tostado acompañado de queso panela. - Servir acompañado de ensalada de verduras. - Postre: manzana.		

Jueves	Toronja con almendras		
Snack 1			
	Ingredientes 1 pieza de Toronja	3 cucharada sopera de Queso cottage	10 pieza de Almendras
	Procedimiento Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.		

Jueves	Pollo con ensalada y pasta		
Comida			
	Ingredientes 1 1/2 tazas de Lechuga 88 gramos de Pasta penne	2 cucharada sopera de Aderezo ranch 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel	6 piezas de Tomates cherry
	Procedimiento - Lavar y cortar los vegetales. - En un sartén cocinar el pollo y cocinar la pasta. - Aderezar la ensalada.		

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- ▮ perejil finamente picado al gusto
- ▮ 1/2 pieza de lata de atún drenado
- ▮ 1 pieza de jitomate guaje
- ▮ 1 cucharada cafetera de mayonesa
- ▮ 2 piezas de naranja

Procedimiento

1. Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.
2. Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.
3. Postre: naranja.

Jueves

Cena



Ingredientes

- ▮ 2/3 taza de Espagueti cocido
- ▮ 1 taza de Espinacas picadas
- ▮ 4 cucharada cafetera de Crema ácida
- ▮ 90 gramos de Pollo desmenuzado

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes y condimentar al gusto.

Espagueti cremoso con pollo

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- ▮ 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.

Huevo con machacado

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 40 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.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Edamames
- 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 1 taza de Arroz
- 1 2 taza de Espinaca
- 1 3 cucharada cafetera de Aceite
- 1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.
2. Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.
3. Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.
4. Mezclar los Edamames, con los demás ingredientes.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Acompañar las verduras con aderezo.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 2 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 4 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Picar el jamón y calentarlo junto con la salsa Preparar las claras como huevo revuelto.
2. Servir la salsa con jamón por encima.
3. Acompañar con aguacate, frijoles y tortillas.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

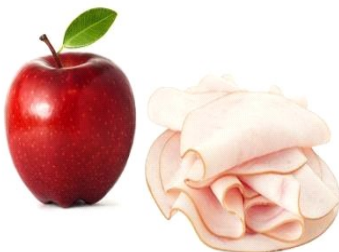
- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 3 cucharadas sopera de Granola 0% Azúcar
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 5 disparos de un segundo Aceite en spray

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.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 1/2 piezas de manzana
- 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Sábado	Brochetas de camarón con mango		
Comida			
Ingredientes			
1/2 taza de Cebolla		1/2 taza de Arándano seco	1 taza de Pimiento rojo
1 taza de Pimiento verde		1 pieza de Mango	1 taza de Acelgas
1 cucharada cafetera de Aderezo (ranch o mil islas)		1 1/2 taza de Lechuga	35 gramos de Queso de cabra
80 gramos de Camarón		90 gramos de Milanese de pollo	
Procedimiento			
1. Saltear todos los vegetales cortados en cubos medianos. 2. Cocer los camarones y el pollo. 3. Poner el mango en cubos a temperatura ambiente. 4. Colocar los ingredientes en brochetas. 5. Acompañar con una ensalada preparada con lechuga, acelgas, arándanos, queso de cabra y aderezo.			

Sábado	Galletas de manzana con avena		
Snack 2			
Ingredientes			
1/3 taza de Avena		1 pieza de Manzana hecha puré	7 pieza de Almendras
Procedimiento			
1. Licuar los ingredientes. 2. Formar las galletas con la mezcla y hornear.			

Sábado	Revueltos de huevo y tomate		
Cena			
Ingredientes			
1/2 de pieza de Jitomate bola		2 piezas de Tortilla de maíz	2 piezas de Clara de huevo
1 cucharada cafetera de Aceite		1 pieza de Huevo fresco	1 pieza de Naranja
Procedimiento			
1. En un sartén calentar el aceite. 2. Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo. 3. Acompañar con tortillas y naranja.			

Domingo	Taquitos de frijol		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1/3 taza de Frijoles molidos 1 taza de Lechuga	1/3 pieza de Aguacate 2 rebanada de Jamón de pavo	1/2 pieza de Jitomate 3 pieza de Torti-Regias Delgaditas
	Procedimiento 1. Preparar los tacos con los ingredientes.		

Domingo	Naranjas y almendras
Snack 1	
	Ingredientes
	2 piezas de Naranja 17 piezas de Almendra
	Procedimiento 1. Acompañar la fruta con almendras.

Domingo	Brochetas de camarón con mango		
Comida			
	Ingredientes		
	1/2 taza de Cebolla 1 taza de Pimiento verde 1 cucharada cafetera de Aderezo (ranch o mil islas) 80 gramos de Camarón	1/2 taza de Arándano seco 1 pieza de Mango 1 1/2 taza de Lechuga 90 gramos de Milanesa de pollo	1 taza de Pimiento rojo 1 taza de Acelgas 35 gramos de Queso de cabra
	Procedimiento 1. Saltear todos los vegetales cortados en cubos medianos. 2. Cocer los camarones y el pollo. 3. Poner el mango en cubos a temperatura ambiente. 4. Colocar los ingredientes en brochetas. 5. Acompañar con una ensalada preparada con lechuga, acelgas, arándanos, queso de cabra y aderezo.		

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 3/4 de taza de Fruta picada
- 40 gramos de Queso fresco
- 2 1/2 de cucharada cafetera de Semilla de chía
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado

Procedimiento

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

Domingo

Cena



Ingredientes

- cocoa sin azúcar al gusto
- 1/2 taza de Hojuelas de avena
- 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 4 piezas de fresas
- 15 piezas de Almendras

Procedimiento

1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt, cocoa y un chorrito de agua.
2. Dejar reposar en el refrigerador.
3. Por la mañana, agregar almendras y la fruta fresca antes de servir.