

Lunes	Taquitos de huevo, pavo y espinaca
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Espinaca cruda picada2 piezas de Tortilla de maíz1 rebanada de Pechuga de pavo1 pieza de Huevo fresco2 piezas de Clara de huevo1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva2 piezas de Naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén calentar el aceite.Añadir la espinaca, el pavo y el huevo y dejar cocinar a fuego medio.Calentar las tortillas y hacer taquitos.Acompañar con naranja.

Lunes	Jitomate relleno de atún
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">perejil finamente picado al gusto1/2 pieza de lata de atún drenado1 pieza de jitomate guaje1 cucharada cafetera de mayonesa2 piezas de naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.Postre: naranja.

Lunes	Pollo con pimientos
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Ejotes1/2 pieza de Aguacate1 pieza de Pimiento amarillo chico1 pieza de Pimiento rojo chico1 taza de Arroz2 cucharada cafetera de Aceite135 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar y lavar los pimientos y el pollo.En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.En un sartén aparte poner a cocer el arroz.Servir y acompañar con arroz, ejotes, y aguacate.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 piezas de Manzana verde
- 4 cucharadas soperas de Requesón
- 8 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Procedimiento

- Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Manzana con requesón y nuez de la india

Lunes

Cena



Ingredientes

- 2 rebanadas de Pan tostado
- 4 tazas de Champiñon crudo entero
- 1 pieza de Ajo
- 2 cucharadas soperas de Queso vegano unttable
- 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- En un sartén a fuego medio saltear los champiñones con el ajo.
- Untar el queso sobre el pan tostado y colocar encima el champiñón preparado y unas hojitas de tomillo.

Toast de champiñón con queso vegano

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Clara de huevo
- 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)
- 3 tazas de Espinaca cruda picada
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1 taza de Papaya picada
- 5 piezas de Almendra

Procedimiento

- Cortar la espinaca en pedacitos.
 - Integrar en un plato el huevo, la clara, las espinacas, condimentar al gusto y revolver.
 - Remojar el pan en la mezcla.
 - Colocar en un sartén y cocinar.
- Servir con rebanadas de jitomate y aguacate.
Postre: papaya y almendras.

Toast de espinaca

Martes

Snack 1



Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Comida



Ensalada de quinoa con tofu

Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Lima
- 2 cucharadas cafetera de Aceite de oliva
- 1/2 de taza de Brócoli cocido
- 90 gramos de Quinoa
- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 2 cucharadas cafetera de Ajonjolí
- 180 gramos de Tofu, firme
- 1 taza de Espinaca cruda picada

Procedimiento

1. Marinar el tofu en soya con aceite de oliva, lima, ajo y jengibre* (opcional).
2. Agregar el tofu y dejarlo marinar 30-60min en refrigeración.
3. Cocinar el tofu en un sartén antiadherente o en air fryer hasta que esté dorado.
4. Agregar en un bowl todos los ingredientes con la quinoa previamente cocida, sal y pimienta.

Martes

Snack 2



Omellete en Pan

Ingredientes

- 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 3 Piezas de Claras de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Pan integral 45 Kcal

Procedimiento

1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.
2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.
3. Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza, aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.
4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

Martes

Sándwich de huevo

Cena



Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate bola
- 1/2 pieza de manzana
- 2 piezas de pan integral
- 2 piezas de Huevo entero

Procedimiento

- Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.
- Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.
- Postre: manzana picada.

Miércoles

Taquitos de panela Low-Carb

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Clara de huevo
- 4 rebanada de Jamón de pavo
- 75 gramos de Queso panela light

Procedimiento

- Poner el jamón a la plancha a que dore un poco.
- Utilizar el jamón como sustituto de tortilla, rellenar con panela y huevo revuelto.
- Acompañar con aguacate.

Miércoles

Pan con crema de almendras y cacao

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles	Ensalada de carne picada	
Comida		
		
Ingredientes		
1 taza de Cebolla	1 1 pieza de Papa	1 2 taza de Uvas
2 pieza de Tomate	3 tazas de Totopos	3 cucharada sopera de Crema lala light
6 tazas de Lechuga	175 gramos de Carne molida extra magra	
Procedimiento	1. Lavar y cortar los vegetales al gustoEn un sartén, cocinar la carne molida, una ves lista integrarla a los demás ingredientes. 2. combinar la ensalada con los totopos. 3. Postre: Uvas.	

Miércoles	Verduras con cacahuete	
Snack 2		
		
Ingredientes		
Limón al gusto	1/2 taza de Zanahoria	1 1 taza de Pepino
1 taza de Jícama	18 piezas de Cacahuete tostado sin sal	
Procedimiento	1. Mezclar todos los ingredientes.	

Miércoles	Nopalitos con huevo	
Cena		
		
Ingredientes		
1/2 de taza de Nopal cocido	3 piezas de Clara de huevo	1 1 pieza de Huevo fresco
2 piezas de Tortilla de maíz	1 cucharada cafetera de Aceite	2 piezas de Naranja
Procedimiento	1. En un sartén calentar el aceite. 2. Añadir el nopal, el huevo y dejar cocinar a fuego medio. 3. Calentar las tortillas y hacer taquitos. 4. Acompañar con aguacate y naranja.	

Jueves	Tostadas de rajas
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Chile poblano3 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio1 cucharada cafetera de Aceite4 piezas de Tostada de maíz horneada30 gramos de Pechuga sin piel deshebrada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Asar el chile poblano y cortar en rajitas.2. En un sartén calentar el aceite y añadir el chile y el pollo previamente cocido.3. Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).4. Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.

Jueves	Berenjenas con tomate y mozzarella
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Papa1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva1 pieza de Jitomate bola22.5 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa100 gramos de Berenjena Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar la berenjena, el tomate y la papa en rodajas.2. Colocar en capas y espolvorear el queso por encima.3. Untar la mezcla con aceite y sazonar con algunas hojitas de albahaca y ajo.4. Hornear a 180 °C por 15 minutos.

Jueves	Espaguetis con berenjena y pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo1 taza de Berenjenas1 pieza de Tomate1 taza de Zanahoria rayada4 cucharada sopera de Guacamole2 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva100 gramos de Espagueti integral180 gramos de pechuga de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar la berenjena, y cortarla en cuadritos.2. Calentar en un sartén el aceite y rehogue la berenjena, agregue el ajo en polvo y siga rehogando.3. Lavar los tomates y cortar en cubos, añadir a la berenjena y rehogue 5 min mas, checar si estos ya están listos si no dejarlos 10 min mas.4. Poner a cocer los espaguetis, escurrirlo y servirlos, agregar el preparado de berenjena y la zanahoria rayada encima.5. Acompañar con Guacamole.

Jueves

Yogurt bebible con almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)
- 1 10 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Consumir el yogurt bien refrigerado, acompañar con almendras y manzana.

Jueves

Hotcakes de avena

Cena



Ingredientes

- 1 1 taza de Avena en hojuelas
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 1 22.5 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 hotcake por ambos lados.
- 5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Viernes

Muesli chocolatoso

Desayuno



Ingredientes

- 1 Cacao sin azúcar, canela, vainilla al gusto
- 1 1/3 taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 1 taza de Leche light o almendras sin azúcar
- 1 11 pieza de Almendras
- 1 50 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Poner en un sartén antiadherente las hojuelas de avena y dejar que tuesten un poco.
2. Agregar las almendras picadas, cocoa, vainilla y canela al gusto.
3. Revolver bien.
4. Dejar enfriar y acompañar con leche, queso cottage y plátano.

Viernes	Sashimi de atún fresco
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto1 1/4 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Zanahoria rallada1 1/2 taza de Mango1 1 taza de Pepino1 60 gramos de Atún fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar el atún en cubitos, servir sobre las verduras y el mango con jugo de limón y salsa de soya.

Viernes	Pescado con salsa de mango
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Chipotle sin azúcar, limón al gusto1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Zanahoria1 1/2 taza de Arroz1 1 taza de Pepino1 1 pieza de Jitomate1 2 taza de Mango picado1 2 pieza de Tostadas de nopal1 3 taza de Lechuga1 240 gramos de Filete de pescado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el filete de pescado a la plancha.2. Preparar una ensalada de lechuga con vegetales y arroz.3. Licuar el mango con sal, pimienta, chipotle y jugo de limón.4. Servir el pescado con la salsa por encima acompañado de ensalada y tostadas.

Viernes	Sorbet de sandía
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto1 3/4 cucharada sopera de Chía1 1.25 taza de Pepino congelado1 1 1/2 taza de Sandía congelada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar la sandía con pepino, jugo de limón, hielos y agua al gusto.2. Espolvorear con las semillas de chía y Tajín.

Viernes	Club sandwich	
Cena		
		
Ingredientes		
1 cucharada cafetera de Mayonesa	1 1 taza de Mezcla de verduras	1 2 pieza de Pan integral
1 60 gramos de Milanesa de pollo	1 1 rebanada de Jamón de pavo	1 1/2 de pieza de Papa
1 1/3 de pieza de Aguacate mediano	1 1/2 de taza de Fruta picada	
Procedimiento		
1) Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanesa de pollo y el pan. 2) Acompañar con papitas rebanadas. Postre: fruta picada.		

Sábado	Tostada francesa con manzana	
Desayuno		
		
Ingredientes		
1 Vainilla y canela al gusto	1 1/4 taza de Leche light	1 1/2 pieza Manzana verde golden
1 1 pieza de huevo	1 2 rebanadas de Pan integral	1 10 mitades de Corazón de nuez
Procedimiento		
1. Picar la manzana en cubitos y mezclarla con canela. (Opcional: Agregar unas gotitas de limón). 2. Batir con un tenedor el huevo con leche, vainilla y canela. 3. Remojar las rebanadas de pan en la mezcla de huevo por ambos lados. 4. Colocar en un sartén antiadherente y cocinar por ambos lados. 5. Rellenar con la manzana en cubitos y enrollar (Opcional: Puede cocer la manzana previamente si prefiere que sea suave). 6. Decorar por encima con la nuez picada.		

Sábado	Camote con queso	
Snack 1		
		
Ingredientes		
1 95 gramos de Camote cocido	1 35 gramos 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).		

Sábado	Filete de pescado con verduras, papa y pasta
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de papa mediana1 taza de mecla de verduras1 taza de pasta integral cocida1 pieza de manzana2 cucharada sopera de salsa alfredo2 cucharada cafetera de mantequilla200 gramos de filete de pescado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar el pescado y las verduras.Cocer la pasta en agua y una vez que esté al dente agregar la salsa Alfredo.Cocer la papa y untar la mantequilla encima.Postre: manzana.

Sábado	Sweet rice cake
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Fresa rebanada2 piezas de Galleta de arroz3 cucharadas sopera de Requesón promedio2 cucharadas cafetera de Coco rallado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Añadir toppings de requesón, mantequilla de maní y fresas al rice cake.

Sábado	Claras de huevo con salchicha
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 cucharada cafetera de Aceite2 pieza de Durazno2 pieza de Pan tostado3 pieza de Claras de huevo1 1/2 pieza de Salchicha de pavo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.Acompañar con pan tostado.Postre: Duranzno.

Domingo	Healthy Hash Browns						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 323 711 344">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 350 812 401">1 taza de Fruta picada</td><td data-bbox="889 359 1211 386">190 gramos de Papa de agua</td><td data-bbox="1284 350 1511 401">3 piezas de Clara de huevo</td></tr><tr><td data-bbox="634 432 833 483">1 pieza de Huevo fresco</td><td data-bbox="889 432 1240 483">8 disparos de un segundo Aceite en spray</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 514 727 535">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 537 1052 562">1. Rallar la papa y exprimir el exceso de agua.<li data-bbox="597 564 1143 590">2. Mezclar la papa con el huevo y condimentar al gusto.<li data-bbox="597 592 997 617">3. Formar tortitas de papa con la mezcla.<li data-bbox="597 619 1503 665">4. Cocinar hasta que estén doradas en un sartén previamente calentado con aceite o en air fryer.<li data-bbox="597 667 932 693">5. Acompañar con fruta permitida.	1 taza de Fruta picada	190 gramos de Papa de agua	3 piezas de Clara de huevo	1 pieza de Huevo fresco	8 disparos de un segundo Aceite en spray	
1 taza de Fruta picada	190 gramos de Papa de agua	3 piezas de Clara de huevo					
1 pieza de Huevo fresco	8 disparos de un segundo Aceite en spray						

Domingo	Mini pizzas de frutas						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 913 711 934">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 947 902 974">1/2 taza de Fruta Picada</td><td data-bbox="959 938 1101 989">4 Piezas de Almendras</td><td data-bbox="1240 938 1468 989">5 piezas de Galletas Marías</td></tr><tr><td data-bbox="634 1020 867 1071">60 gramos de Queso panela</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1102 727 1123">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1125 1094 1150">1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación).<li data-bbox="597 1152 1273 1178">2. Kiwi, Blue Berry) Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.<li data-bbox="597 1180 889 1205">3. Acompañar con almendras.	1/2 taza de Fruta Picada	4 Piezas de Almendras	5 piezas de Galletas Marías	60 gramos de Queso panela		
1/2 taza de Fruta Picada	4 Piezas de Almendras	5 piezas de Galletas Marías					
60 gramos de Queso panela							

Domingo	Caldo de verduras con pollo												
<p data-bbox="289 1388 396 1419">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1381 711 1402">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1409 862 1459">1/4 de taza de Arroz cocido</td><td data-bbox="927 1409 1143 1459">77.5 gramos de Aguacate mediano</td><td data-bbox="1211 1417 1451 1444">1/2 pieza de Chayote</td></tr><tr><td data-bbox="634 1491 873 1541">1 pieza de Calabacita alargada cruda</td><td data-bbox="927 1491 1154 1541">1 taza de Zanahoria picada cruda</td><td data-bbox="1211 1491 1516 1541">160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</td></tr><tr><td data-bbox="634 1572 867 1623">1 pieza de Tortilla de maíz</td><td data-bbox="927 1572 1117 1623">1 1/2 de taza de Melón</td><td data-bbox="1211 1572 1495 1623">3 cucharadas cafetera de Coco rallado</td></tr><tr><td data-bbox="634 1654 867 1705">1/2 de pieza de Papa cocida</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1736 727 1757">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1759 1182 1785">1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.<li data-bbox="597 1787 1003 1812">2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.<li data-bbox="597 1814 964 1839">3. Acompañar con aguacate y tortilla. <p data-bbox="597 1841 980 1866">Postre: melón picado con coco rallado.</p>	1/4 de taza de Arroz cocido	77.5 gramos de Aguacate mediano	1/2 pieza de Chayote	1 pieza de Calabacita alargada cruda	1 taza de Zanahoria picada cruda	160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 pieza de Tortilla de maíz	1 1/2 de taza de Melón	3 cucharadas cafetera de Coco rallado	1/2 de pieza de Papa cocida		
1/4 de taza de Arroz cocido	77.5 gramos de Aguacate mediano	1/2 pieza de Chayote											
1 pieza de Calabacita alargada cruda	1 taza de Zanahoria picada cruda	160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda											
1 pieza de Tortilla de maíz	1 1/2 de taza de Melón	3 cucharadas cafetera de Coco rallado											
1/2 de pieza de Papa cocida													

Domingo

Snack 2



Quesadillas con jamón y espinacas

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 25 gramos de Queso Oaxaca rallado

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.
2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.
3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Domingo

Cena



Avena pay de manzana

Ingredientes

- 1 Canela y vainilla al gusto
- 1 2/3 taza de Avena
- 1 1 taza de Manzana verde
- 1 14 piezas de Mitades de corazón de nuez
- 1 75 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.
3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.