

| Lunes | Claras de huevo con cebolla y tomate |
|----------|--|
| Desayuno | |
| | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Cebolla1 1/2 pieza de Tomate2 cucharada cafetera de Aceite4 pieza de Claras de huevo2 pieza de Pan tostado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar y lavar la cebolla y el tomate.Poner a acitronar la cebolla y después el tomate.Agregar las claras de huevo.Acompañar con pan tostado. |

| Lunes | Pay de limón |
|---------|---|
| Snack 1 | |
| | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto5 pieza de Galletas María5 gramos de Nuez picada6 cucharada sopera de Requesón Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar el requeson con jugo de limón al gusto.Stevia y un chorrito de vainilla.En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas.Congelar mínimo por 30 minutos.Decorar con nuez picada. |

| Lunes | Milanesa de res con espagueti |
|--------|---|
| Comida | |
| | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Mezcla de verduras2 1/2 de cucharada sopera de Crema161 gramos de Espagueti integral cocido105 gramos de Milanesa de res1 1/2 de pieza de Chile poblano1/4 de taza de Leche Lala Light1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar la milanesa a la plancha.Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).Acompañar con verduras. |

Lunes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Disfruta de un snack saludable.

Mason jar

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1 taza de Uva
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 75 gramos de Molida de res
- 1 1/2 de pieza de Jitomate

Procedimiento

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.

Tacos mexicanos

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 pieza de Pimiento
- 1 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1 pieza de Calabaza
- 1 2 cucharada cafetera de Salsa de soya
- 1 2 cucharada de servir de Arroz
- 1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Poner a calentar en un sartén el aceite , agregar el pollo y sofreír 3 min, agregar el pimiento verde y la calabaza, sazonar con ajo al gusto.
2. Mezclar en el sartén la salsa de soya.
3. Pasar el pollo y las verduras a un bowl y mezclar con el arroz y jugo de limón al gusto.

Ensalada caliente de arroz

Martes

Melón y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 15 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Martes

Ceviche de pescado con mango

Comida



Ingredientes

- sal de mar al gusto
- 1/3 de pieza de aguacate hass
- 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro)
- 3/4 de taza de jugo de limón
- 1 pieza de Mango de manila
- 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 6 piezas de Tostadas de maíz horneadas
- 160 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Cortar el filete de pescado y el mango en cubos y colocar dentro del jugo de limón por al menos 2 horas.
2. Agregar las verduras, aceite de oliva y sazonar con sal de mar.
3. Servir en tostadas con aguacate.

Martes

Tostadas con nopalitos

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada
- 1 taza de Nopal cocido
- 1 pieza de Jitomate
- 30 gramos de Queso fresco
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate.
- 2) Servir en tostadas con queso encima.

| Martes | Pan tostado con frijoles y aguacate |
|---|---|
| <p>Cena</p>  | <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de Aguacate mediano1 taza de Melón picado1 cucharada de servir de Frijol molido1 pieza de Jitomate guaje o saladet2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)5 piezas de Almendra37.5 gramos de Yogurth griego sin azúcar añadida <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Tostar el pan.Untar los frijoles.Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.Cortar el melón en cuadros y acompañar con yogurth y almendras. |

| Miércoles | Ensalada de atún |
|--|--|
| <p>Desayuno</p>  | <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 pieza Jitomate1/2 taza de Pepino2 pieza de Tostada de nopal horneada66 gramos de Atún en agua drenado2 piezas de Durazno prisco1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Mezclar el atún con el pepino y jitomate picado en cuadritos. Aderezar con jugo de limón y pimienta.Acompañar con rebanaditas de aguacate y tostadas de nopal. |

| Miércoles | Pan con queso |
|--|--|
| <p>Snack 1</p>  | <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Jitomate2 pieza de Pan integral 40kcal60 gramos de Queso panela <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Colocar los ingredientes sobre el pan. |

| Miércoles | Ensalada de quinoa con tofu |
|-----------|---|
| Comida | |
| | |
| | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Lima1 2 cucharadas cafetera de Aceite de oliva1 1/2 de taza de Brócoli cocido1 80 gramos de Quinoa1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 160 gramos de Tofu, firme1 1 taza de Espinaca cruda picada |
| | Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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. |

| Miércoles | Almond milk mocha frappuccino |
|-----------|---|
| Snack 2 | |
| | |
| | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras1 1/2 de taza de Café negro1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar1 1/4 de taza de Fresa rebanada |
| | Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).2. Servir en un vaso; acompañar con fresas. |

| Miércoles | Toast de espinaca |
|-----------|---|
| Cena | |
| | |
| | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Huevo1 3 tazas de Espinaca cruda picada1 1 taza de Papaya picada1 1 pieza de Clara de huevo1 1 pieza de Jitomate bola1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)1 1/3 de pieza de Aguacate mediano |
| | Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar la espinaca en pedacitos.2. Integrar en un plato el huevo, la clara, las espinacas, condimentar al gusto y revolver.3. Remojar el pan en la mezcla.4. Colocar en un sartén y cocinar. Servir con rebanadas de jitomate y aguacate. Postre: papaya. |

Jueves

Claras de huevo con espárragos y jamón

Desayuno



Ingredientes

- 1 2 piezas de Jamon de pavo
- 1 3 piezas de Claras de huevo
- 1 6 piezas de Espárragos
- 1 11/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 21/2 piezas de Pan tostado

Procedimiento

1. Desinfectar los espárragos, y cortarlos.
2. En un sartén vaciar el aceite y acitronar el jamón, después agregar las claras y los espárragos.
3. Acompañar con pan tostado.

Jueves

Melón y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 taza de Melón
- 1 15 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Jueves

Ensalada de frijoles

Comida



Ingredientes

- 1 1 pieza de Tomate
- 1 1 pieza de Aguacate
- 1 2 pieza de Tortillas delgaditas
- 1 3 cucharada de servir de Frijoles
- 1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Cocer los frijoles ponerlos en un bowl e integrar los demás ingredientes.
2. Acompañar con tortillas delgaditas.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 taza de Fruta Picada
- | 4 piezas de Galletas Marías
- | 4 Piezas de Almendras
- | 40 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.

Mini pizzas de frutas

Jueves

Cena



Ingredientes

- | 1 pieza de Chile poblano
- | 3 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- | 30 gramos de Pechuga sin piel deshebrada

Procedimiento

1. Asar el chile poblano y cortar en rajas.
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.

Tostadas de rajas

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- | 1/4 de pieza de Jitomate bola
- | 1 pieza de Chile jalapeño
- | 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 2 piezas de Clara de huevo
- | 4 disparos de un segundo Aceite en spray
- | 1 1/2 de pieza de Naranja
- | 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Incorporar el jitomate y chile previamente picados.
3. Incorporar el huevo y cocinar.
4. Formar taquitos y acompañar con naranja.

Taquitos de huevo a la mexicana

Viernes

Pan con mermelada y queso cottage

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 1 rebanada de Pan integral
- 3 cucharadas soperas Queso cottage
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

- Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
- Acompañar con almendras.

Viernes

Rib eye con puré de papa y zanahoria

Comida



Ingredientes

- 125 gramos de Rib eye sin grasa
- 1 1 pieza de Papa cocida
- 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 tazas de Uva

Procedimiento

- Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más.
 - Cocer las papas y prepararlas como puré.
 - Saltear zanahoria con un poco de aceite.
- Postre: Uvas.

Viernes

Rollitos de lechuga con Jamon

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 2 pieza de Jamon de pavo
- 3 hojas de Lechuga romana
- 3 piezas de Galletas habaneras

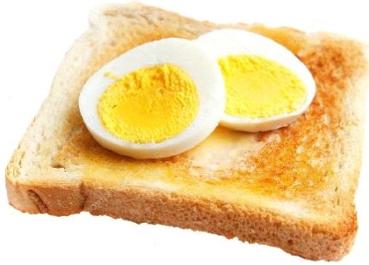
Procedimiento

- Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.
- Acompañar con galletas habaneras.

Viernes

Pan con huevo duro y queso panela

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto
- 1 1 pieza de manzana
- 1 1 pieza de huevo duro
- 1 40 gramos de queso panela
- 1 1 rebanada de pan integral

Procedimiento

1. Hervir el huevo.
2. Colocar sobre el pan tostado acompañado de queso panela.
3. Servir acompañado de ensalada de verduras.
4. Postre: manzana.

Sábado

Migas con huevo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 40 gramos de Queso panela light
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 2 pieza de Tostadas de nopal

Procedimiento

1. Quebrar las tostadas y cocinar junto con el huevo.
2. Acompañar con aguacate, frijoles, panela y jitomate.

Sábado

Papitas cambray con queso panela

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- 1 6 piezas de Papa cambray
- 1 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.

| Sábado | Pollo con calabaza y esquite |
|---|---|
| Comida | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Cebolla blanca1/2 pieza de Aguacate1 pieza de Tomate1 taza de Elote amarillo desgranado1 1/2 cucharada cafetera de Aceite120 gramos de Pechuga de pollo sin piel1 pieza de Calabaza2 pieza de Tortilla Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar la calabaza y la cebolla (al gusto).En un sartén agregar el aceite y acitronar la cebolla, después agregar el pollo, tomate y al final la calabaza y el elote.Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate. |

| Sábado | Huevo cocido y brócoli |
|--|---|
| Snack 2 | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Brócoli cocido1 pieza de Huevo cocido4 pieza de Almendras2 rebanada de Pan integral 40 kcal Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Consumir frescos. |

| Sábado | Hot cakes de manzana |
|---|--|
| Cena | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 taza de Avena1/2 taza de Yogurt griego sin azúcar1 pieza de Manzana2 pieza de Claras de huevo10 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar todos los ingredientes.Hacer pancakes con la mezcla.Acompañar con miel de maple sin azúcar y yogurt por encima. |

| Domigo | Mezcla de frutas con yogurt y almendras |
|---|---|
| Desayuno | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 3/4 de taza de fruta picada 6 piezas de Almendras 150 gramos de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes. |

| Domigo | Copa de mamey con yoghur y cacahuete |
|--|--|
| Snack 1 | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos 35 gramos de Mamey 11 piezas de Cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar el mamey con el yoghur hasta obtener una mezcla homogénea.2. Distribuye cacahuates en la base de tu vaso o bowl, agrega la mezcla de mamey y yoghur, maple sugar free* (opcional) y añade ralladura de naranja* encima (opcional). |

| Domigo | Lasagna Fit |
|---|---|
| Comida | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de Arroz 1 1/2 taza de Salsa de jitomate con cebolla, ajo y orégano 2 pieza de Calabacita 5 cucharada sopera de Crema light 30 gramos de Queso Oaxaca light 180 gramos de Molida de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar la carne molida con la salsa de tomate.2. Cortar la calabacita en láminas y hacer una cama en un refractario.3. Alternar las capas con la carne molida.4. Colocar la crema y queso por encima y hornear hasta que la calabacita este suave.5. Acompañar con arroz. |

Domingo

Snack 2



Berenjenas con tomate y mozzarella

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 15 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa
- 1 100 gramos de Berenjena
- 1 1 pieza de Jitomate bola

Procedimiento

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.

Domingo

Cena



Toast de champiñón con queso vegano

Ingredientes

- 1 2 rebanadas de Pan tostado
- 1 3 tazas de Champiñon crudo entero
- 1 1 cucharada sopera de Queso vegano untable
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Ajo

Procedimiento

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