

Lunes	Hotcakes de avena
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1/2 de taza de Avena en hojuelas 1 pieza de Clara de huevo 1 cucharada cafetera de Aceite 1 taza de Leche de almendras sin azúcar 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple 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.

Lunes	Piña colada
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 2/3 de taza de Leche de coco sin azúcar Silk 40 gramos de Piña picada 1 cucharada cafetera de Crema de coco natural 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).

Lunes	Tacos de pollo y ensalada fresca
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 3/4 de taza de Lechuga 1/4 de pieza de Jitomate 3 piezas de Tortilla 90 gramos de Pechuga sin piel deshebrada 1 cucharada cafetera de Aceite 2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.2. Acompañar con ensalada y guacamole.

Lunes

Rice cake con fresa y cacahuete

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Galletas de arroz
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 2 cucharadas soperas de Requesón promedio

Procedimiento

- Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Lunes

Machacado con huevo y Agua de melón

Cena



Ingredientes

- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 pieza de Chile jalapeño
- 1/2 de taza de Melón picado
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 cucharada soperas de Machacado de res
- 5 disparos de un segundo Aceite en spray
- 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.

Martes

Tostadas de rajas

Desayuno



Ingredientes

- 3/4 de pieza de Chile poblano
- 3 1/2 de cucharada soperas de Requesón promedio
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 2 piezas de Tostada de maíz horneada

Procedimiento

- Asar el chile poblano y cortar en rajas.
- En un sartén calentar el aceite y añadir el chile.
- Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).
- Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.

Martes

Fruta con requesón

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 27 gramos de Requesón promedio
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Martes

Bowl de salmón

Comida



Ingredientes

- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 141 gramos de Arroz cocido
- 1 90 gramos de Salmón
- 1 2 cucharadas soperas de Guacamole

Procedimiento

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

Martes

Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Uva
- 1 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa
- 1 30 gramos de Pierna de cerdo
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.
- 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.
- 3) Servir acompañado de uvas.

Martes

Huevo revuelto y licuado de fruta

Cena



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.

Miércoles

Huevo revuelto y licuado de fruta

Desayuno



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.

Miércoles

Mug Cake Frutos Rojos

Snack 1



Ingredientes

- 1 27 gramos de Blueberries
- 1 1/4 de taza de Avena en hojuelas
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 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

Pierna de pollo con pimiento y arroz

Comida



Ingredientes

- 1 pieza de Pierna de pollo con piel cocida
- 5 piezas de Papa de cambrey
- 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.

Miércoles

Camote con queso

Snack 2



Ingredientes

- 53 gramos de Camote cocido
- 4 cucharadas cafetera de Queso vegano unttable

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).

Miércoles

Ricecake ensalada de huevo duro

Cena



Ingredientes

- 2 piezas de Galletas de arroz
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 18 gramos de Requesón promedio
- 1/4 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1/4 de pieza de Papa cocida

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.

Jueves	Chilaquiles con jitomate
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 30 gramos de Totopos de maíz1 3/4 de pieza de Jitomate bola1 30 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco1 1 cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco

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

Jueves	Tacos de bistec con papa
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 68 gramos de Papa cocida1 2 piezas de Tortilla de maíz1 90 gramos de Bistec1 1 cucharada cafetera de Aceite1 2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar la carne y montar taquitos.2. Acompañar con verdura, papa y guacamole.

Jueves

Snack 2



Pan Tostado con Queson

Ingredientes

- 1 pieza de Pan Tostado
- 2 cucharada sopera de Queson

Procedimiento

1. Agregar quesón a la pieza de pan tostado.

Jueves

Cena



Omelette con acelgas y jitomate

Ingredientes

- 1/4 de pieza de Jitomate
- 1/2 de taza de Acelga cruda
- 1 pieza de Naranja
- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 3 piezas de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Batir las claras 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



Taquitos de huevo a la mexicana

Ingredientes

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

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.

Viernes	Oat milk latte + fruta
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Leche de avena1/2 de taza de Café negro1/4 de taza de Fruta picada1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.

Viernes	Atún sellado
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de taza de Lechuga1/4 de pieza de Jitomate bola3/4 de taza de Arroz cocido90 gramos de Atún fresco1 cucharada cafetera de Aceite2 cucharadas soperas de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calienta un sartén con aceite a fuego medio.Sellar el atún por los lados, el tiempo dependerá del grosor del atún y gusto de la persona (aproximadamente 2min por lado).Acompañar con ensalada fresca y arroz.

Viernes	Papitas cambray con queso panela
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 cucharada soperas de Mantequilla4 piezas de Papa cambray30 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.Una vez listas agregar mantequilla y queso panela.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1 1/4 de taza de salsa casera
- 1 3 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías
- 1 45 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

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Salsa de chile
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 3 piezas de Clara de huevo
- 1 5 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 pieza de Naranja

Procedimiento

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

Miguitas con huevo en salsa

Sábado

Snack 1



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.

Mousse de papaya

Sábado	Tostadas de carnitas de atún
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">6 piezas de Tostada de maíz horneada90 gramos de Atún fresco1 cucharada cafetera de Aceite2 cucharadas soperas de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar el atún.Montar tostadas con guacamole, tiras de pepino y atún.

Sábado	Piña colada
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2/3 de taza de Leche de coco sin azúcar Silk40 gramos de Piña picada1 cucharada cafetera de Crema de coco natural1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).

Sábado	Tacos mexicanos
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Uva3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías45 gramos de Molida de res1/2 de cucharada cafetera de Aceite1/2 de pieza de Jitomate Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Domingo	Taquitos de deshebrada
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 388 1490 520" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 388 834 436"> 1/4 de taza de verduras al gusto<li data-bbox="927 388 1094 436"> 1/4 de taza de salsa casera<li data-bbox="1159 388 1490 436"> 3 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías<li data-bbox="634 470 865 520"> 45 gramos de Carne para deshebrar <p data-bbox="597 552 727 573">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 577 1130 646" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 577 1130 598">1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.<li data-bbox="597 600 987 621">2. Preparar los taquitos con las tortillas.<li data-bbox="597 623 1013 646">3. Acompañar con salsa casera sin aceite.

Domingo	Parfait de piña
<p data-bbox="285 831 399 863">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 915 711 936">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 947 1471 1094" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 947 846 997"> 21 gramos de Piña picada<li data-bbox="915 936 1159 1010"> 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado<li data-bbox="1247 936 1471 1010"> 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage<li data-bbox="634 1045 873 1094"> 1 cucharada cafetera de Coco rallado <p data-bbox="597 1125 727 1146">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1150 1349 1199" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1150 748 1171">1. Picar la piña.<li data-bbox="597 1173 1349 1199">2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).

Domingo	Filete de pescado con papa y zanahoria
<p data-bbox="289 1381 396 1413">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1476 711 1497">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 1503 1523 1633" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1503 902 1554"> 120 gramos de Filete de pescado<li data-bbox="980 1503 1170 1554"> 1 pieza de Papa cocida<li data-bbox="1214 1503 1523 1554"> 2 1/4 de cucharada cafetera de Aceite<li data-bbox="634 1583 911 1633"> 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda<li data-bbox="980 1583 1179 1633"> 1 1/2 de pieza de Kiwi <p data-bbox="597 1665 727 1686">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1690 1370 1738" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1690 1370 1738">1) Preparar el filete de pescado en un sartén con los vegetales, papa y aceite. Postre: Kiwi rebanado.

Domingo

Snack 2



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. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).

Postre de melón

Domingo

Cena



Ingredientes

- | 102 gramos de Papa cocida
- | 1/2 de lata de Atún en agua drenado
- | 1 cucharada cafetera de Mayonesa

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes; agregar pimienta y eneldo (opcional).

Ensalada de atún y papa