

Lunes	Claras de huevo con salchicha
Desayuno	
	Ingredientes 1/2 cucharada cafetera de Aceite 1 pieza de Durazno 1 pieza de Salchicha de pavo 2 pieza de Claras de huevo 3 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal) Procedimiento - Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras. - Acompañar con tortillas. - Postre: Durazno.

Lunes	Verduras con cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes - Limón al gusto 1/2 taza de Pepino 1/2 taza de Jícama 1/2 taza de Zanahoria 9 piezas de Cacahuete tostado sin sal Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes.

Lunes	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada
Comida	
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 1/2 taza de ensalada mixta de verduras 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido 1 cucharada de servir de frijoles 1 cucharada cafetera de aceite de canola 1 taza de melón picado 90 gramos de milanesa de pollo Procedimiento - En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo. - Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada y aguacate. - Postre: melón picado.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

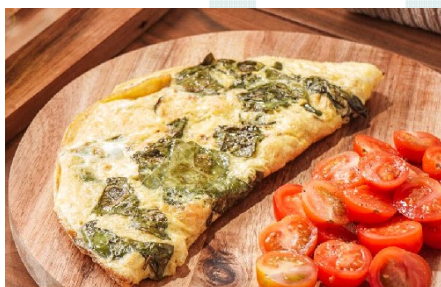
- 1/2 taza de jícama
- 1 taza de zanahoria
- 5 piezas almendras

Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

Lunes

Cena



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.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 lata de Atún en agua drenado
- 1/2 taza de Mezcla de verduras
- 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 cucharada sopera de Aguacate hass
- 3 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas

Procedimiento

1. Cocer las verduras y drenar el atún.
2. Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.
3. Servir en tostadas con aguacate.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 22.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

- Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.
- Agregar aguacate.

Martes

Comida



Filete de pescado en salsa de tomate

Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate hass
- 1 cucharada de servir de arroz integral
- 2 piezas de tostadas de maíz horneadas
- 1 taza de mezcla de verduras
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite)
- 120 gramos de filete de pescado
- 1 pieza de jitomate bola (para salsa)
- 1 cucharada cafetera de mantequilla

Procedimiento

- Licuar el tomate para la salsa y hervir.
- Una vez que la salsa este un poco espesa, agregar el filete de pescado con las verduras, la mantequilla y cocinar por 20 minutos a fuego medio.
- Servir en tostadas de maíz con aguacate.
- Acompañar con frijoles y arroz.

Martes

Snack 2



Coctel de frutas y almendras

Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 8 piezas de almendras

Procedimiento

- Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
- Agregar almendras picadas o enteras.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1/4 de taza de verduras
- 1/4 de taza de salsa casera sin aceite
- 1 pieza de huevo
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 pieza de guayaba
- 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.
2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.
3. Postre: Guayaba.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 de taza de Uva
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 45 gramos de Molida de res
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 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.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. al gusto
- 1/2 pieza de Jitomate bola
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1/2 rebanada de Pan tostado integral
- 1 taza de Arúgula
- 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Rebanar queso panela y jitomate.
2. Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.
3. Acompañar con pan tostado integral.

Miércoles

Comida



Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada

Ingredientes

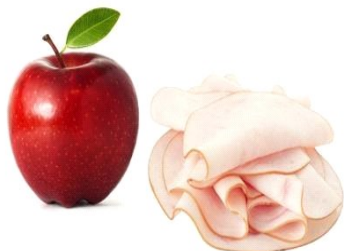
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 taza de ensalada mixta de verduras
- 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido
- 1 cucharada de servir de frijoles
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 taza de melón picado
- 90 gramos de milanesa de pollo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.
2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada y aguacate.
3. Postre: melón picado.

Miércoles

Snack 2



Manzana y jamón de pechuga de pavo

Ingredientes

- 3/4 de pieza de manzana
- 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Miércoles

Cena



Omelet a la mexicana

Ingredientes

- 1/4 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)
- 1 rebanada de pan integral
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros
- 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- 2 piezas de claras de huevo

Procedimiento

1. En un sartén, colocar el aceite.
2. Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.
3. Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.

Jueves	Muffins de huevo y fruta con granola		
Desayuno			
	Ingredientes 1 taza de Espinaca cruda picada 1/2 de taza de Fruta picada 4 cucharadas cafetera de Granola 0% Azúcar 2 piezas de Clara de huevo 5 disparos de un segundo Aceite en spray 1 rebanada de Pechuga de pavo Procedimiento - En un bowl mezclar el huevo con la pechuga de pavo picada y la espinaca. - Rociar un molde para cupcakes con aceite en spray. - Verter la mezcla de huevo en el molde. - Cocinar en el horno o air fryer a 350 °F o 180 °C por 15 min aprox. o hasta que estén dorados. - Acompañar con fruta permitida y granola.		

Jueves	Mug Cake Frutos Rojos		
Snack 1			
	Ingredientes 27 gramos de Blueberries 1/4 de taza de Avena en hojuelas 1 pieza de Clara de huevo 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento - Muele la avena para formar harina. - 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). - Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido. - Agregar de topping crema de cacahuete.		

Jueves	Sopa de tortilla		
Comida			
	Ingredientes - Chipotle sin azúcar al gusto 1/3 pieza de Aguacate 1/3 taza de Chayote 1 cucharada sopera de Crema ácida 2 pieza de Jitomate 4 pieza de Tostadas de nopal 120 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento - Licuar los jitomates con suficiente agua y especias al gusto. - Hervir en una olla. - Agregar el chayote y pollo desmenuzado al caldo. - Trozar las tostadas y agregar a la sopa junto con crema, aguacate y chipotle al gusto.		

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 taza de Pepino
- 1 pieza de Salchicha de pavo
- 1 pieza de Jitomate

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.
- Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite
- 1 1/2 cucharadas soperas de aguacate
- 3 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- 40 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

- Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.
- Acompañar con aguacate.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 3 piezas de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 54 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

- Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 13 gramos de Palomitas fat free
- 32 gramos de Requesón promedio
- 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

- Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.
- Servir con palomitas.

Palomitas con dip

Viernes

Comida



Ingredientes

- orégano y sal al gusto
- 1/3 de taza de soya cocida
- 1 pieza de chile ancho
- 1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados
- 1/4 de taza de puré de tomate
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1 pieza de diente de ajo
- 2 cucharada cafetera de aceite de oliva
- 1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado
- 1/2 taza de lechuga, cebolla y rábano picado
- 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

- En un sartén colocar el aceite de oliva con la cebolla, chile ancho, ajo y puré de tomate, cocinar por 5 minutos y pasar a la licuadora con un poco de agua.
- En una olla agregar el maíz pozolero, los champiñones, la soya y la mezcla de la licuadora.
- Dejar que los ingredientes se integren y condimentar con sal y orégano al gusto.
- Servir acompañado de lechuga, cebolla, rábano picado, jugo de limón al gusto y tortilla.

Pozole vegano

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- 2 cucharadas soperas Queso cottage
- 4 piezas de Almendras

Procedimiento

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

Pan con mermelada y queso cottage

Viernes

Cena



Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca

Ingredientes

- 1 1/4 taza de cebolla picada
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 taza de espinacas
- 1 rebanada de pan integral
- 2 piezas de claras de huevo
- 15 gramos de queso oaxaca light

Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.
2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso Oaxaca light.
3. Servir con aguacate y pan integral.

Sábado

Desayuno



Tostadas de aguacate con pollo

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Espinacas
- 2 cucharada cafetera de Ajonjolí
- 3 pieza de Tostadas Horneadas
- 30 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 y encima el pollo desmenuzado con el ajonjolí.

Sábado

Snack 1



Nachos ligeros con guacamole

Ingredientes

- 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 2 cucharadas cafeteras de queso panela desmoronado
- 40 gramos de totopos de nopal horneados

Procedimiento

1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.
2. Servir con totopos horneados.

Sábado

Comida



Filete de pescado en salsa de tomate

Ingredientes

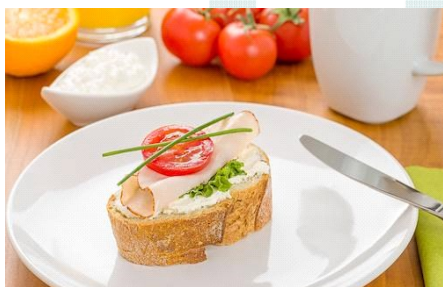
- 1/3 de pieza de aguacate hass
- 1 taza de mezcla de verduras
- 1 pieza de jitomate bola (para salsa)
- 1 cucharada de servir de arroz integral
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite)
- 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 2 piezas de tostadas de maíz horneadas
- 120 gramos de filete de pescado

Procedimiento

1. Licuar el tomate para la salsa y hervir.
2. Una vez que la salsa este un poco espesa, agregar el filete de pescado con las verduras, la mantequilla y cocinar por 20 minutos a fuego medio.
3. Servir en tostadas de maíz con aguacate.
4. Acompañar con frijoles y arroz.

Sábado

Snack 2



Pan Tostado con queso crema y jamón

Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- 1 pieza de Pan Tostado Integral
- 1 pieza de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Sábado

Cena



Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

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
- 2 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

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

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Jamon de pavo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Claras de huevo
- 3 piezas de Espárragos
- 1 1/2 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.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- 1/4 de taza de Leche de soya
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 cucharada cafetera de Semilla de chía

Procedimiento

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.

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 pieza de Lima
- 50 gramos de Quinoa
- 100 gramos de Tofu, firme
- 1 cucharada cafetera de Aceite de ajonjolí
- 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1/4 de taza de Brócoli cocido
- 1/4 de taza de Champiñón cocido rebanado

Procedimiento

1. Mezclar el jugo de lima, aceite de ajonjolí, soya 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. Cocinar las verduras en otro sartén con el marinado restante y agregar la quinoa previamente cocida y el tofu.

Domingo

Snack 2

Manzana con requesón y nuez de la india



Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de Manzana verde
- 2 cucharadas soperas de Requesón
- 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Procedimiento

1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Domingo

Cena

Claras de huevo con espinacas



Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 taza de cóctel de frutas
- 1 rebanada de pan integral
- 2 piezas de claras de huevo
- 2 tazas de espinacas
- 2 cucharada sopera de leche light o vegetal

Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche.
2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas.
3. Servir con aguacate y pan integral.
4. Postre: cóctel de frutas.