

Lunes	Huevos motuleños
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Chicharos1 rebanada de jamón de pavo1 cucharada de servir de Frijoles molidos2 pieza de Tostada de maíz o nopal horneada1 pieza de Huevo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cocinar el huevo estilo estrellado en una sartén antiadherente y posteriormente dorar el jamón.Untar las tostadas con frijoles y poner encima el huevo y jamón.Agregar los chicharos.

Lunes	Smoked salmon rice cake
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Galleta de arroz35 gramos de Salmón ahumado1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

Lunes	Milanesa de res encebollada
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de cebolla en julianas1 cucharada cafetera de aceite de canola90 gramos de milanesa de res a la plancha2/3 de pieza de aguacate1 pieza de manzana1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite2 piezas tortilla de maíz <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.Postre: manzana picada.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Leche de soya
- 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 2 cucharadas cafetera de Semilla de chía
- 1/4 de taza de Café negro
- 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un jar una noche antes de su consumo (agregar sustituto de azúcar y vainilla*opcional).
2. Dejar reposar en refrigeración.
3. A la mañana siguiente cubrir con una capa de cacao en polvo.

Lunes

Cena



Claras de huevo en salsa de tomate

Ingredientes

- 1/2 taza de Nopal cocido
- 1 pieza de Tomate
- 1 taza de Verdura mixta
- 1 pieza de Tortilla
- 2 piezas de Papa Cambay
- 3 piezas de Claras de Huevo
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Lavar el tomate y ponerlo a licuar agregar especias (al gusto).
2. En un sartén aparte, cocinar las claras de huevo y agregar la salsa de tomate previamente licuada.
3. Poner a hervir las papas cambay y en otro sartén los nopales.
4. Acompañar con verduras mixtas, requesón y papas cambay.

Martes

Desayuno



Chilaquiles light

Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 3 tazas de Totopos horneados Susalia
- 1 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 taza de Espinaca cruda picada

Procedimiento

1. Colocar en un sartén los totopos.
2. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.
3. Integrar el pollo desmenuzado y espinacas.
4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.

Martes

Snack 1



Mug Cake Frutos Rojos

Ingredientes

- 1 27 gramos de Blueberries
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 1 cucharada sopera de Avena en hojuelas
- 1 2 piezas de Clara de huevo

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.

Martes

Comida



Ensalada con pollo a la plancha

Ingredientes

- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 60 gramos de Quinoa
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1 1/2 de taza de Lechuga
- 1 4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar

Procedimiento

- 1) Mezclar la lechuga con el pollo en cuadritos, las verduras, quinoa y el aguacate.
- 2) Agregar aderezo.

Martes

Snack 2



Jitomate relleno de atún

Ingredientes

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

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.

Martes

Pan tostado con huevo y tomate

Cena



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Pan tostado
- 2 pieza de Huevo

Procedimiento

- En un sartén cocinar el huevo y tomate.
- En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.

Miércoles

Licudo de fresa con almendras

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Miel de abeja
- 1 1/2 taza de leche vegetal o leche light
- 7 pieza de Almendras
- 14 piezas medianas Fresas
- 7 mitades Nuez

Procedimiento

- Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.
- Acompañar con las almendras y las nueces.

Miércoles

Durazno y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 2 piezas de Durazno prisco
- 12 piezas de Almendra

Procedimiento

- Acompañar la fruta con almendras.

Miércoles	Alambres de pollo	
Comida		
		
Ingredientes		
1 2/3 de pieza de Aguacate madiano	1 1 taza de Cebolla blanca rebanada	1 1 pieza de Calabacita alargada cruda
1 1/2 de pieza de Pimiento rojo crudo chico	1 3 piezas de Tortilla de maíz	1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
1 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola	
Procedimiento		
1. Cortar los ingredientes en tiras. 2. Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales. 3. Acompañar con tortilla y aguacate.		

Miércoles	Energy balls	
Snack 2		
		
Ingredientes		
1 37 gramos de Yogurt sin lácteos	1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena	1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
1 1 cucharada cafetera de Cococa en polvo		
Procedimiento		
1. Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena). 2. Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.		

Miércoles	Miguitas con huevo en salsa	
Cena		
		
Ingredientes		
1 1/4 de taza de Salsa de chile	1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 2 piezas de Clara de huevo
1 1 pieza de Huevo fresco	1 4 disparos de un segundo Aceite en spray	1 1 1/2 de 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.		

Jueves	Sándwich de atún
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 2/3 de lata de Atún en agua drenado 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes.

Jueves	Tortitas de papa con pierna de cerdo
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1/2 de pieza de Papa cocida 24 gramos de Pierna de cerdo 1/4 de pieza de Huevo fresco 1 disparo de un segundo de Pam
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Jueves	Pollo con ejotes y camote
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de Zanahoria 1 taza de Ejotes 1 pieza de Camote 3 cucharada cafetera de Aceite 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar el camote en tiras.2. En un sartén asar el pollo, los ejotes y zanahoria.

Jueves

Camote con queso

Snack 2



Ingredientes

- 1 70 gramos de Camote cocido
- 1 2 cucharadas sopera 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).

Jueves

Bistec ranchero

Cena



Ingredientes

- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 5 piezas de Papa de cambray
- 1 60 gramos de Bistec de res
- 1 46.5 gramos de Aguacate mediano
- 1 1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico

Procedimiento

1. Picar la milanesa en cuadritos.
2. Cocinar la carne y rellenar las tortillas, acompañar con aguacate y papa

Viernes

Pan tostado con frijoles y aguacate

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1 1 taza de Melón picado
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)
- 1 5 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Untar los frijoles.
3. Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.
4. Cortar el melón en cuadros y acompañar con almendras.

Viernes

Piña colada

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Leche de coco sin azúcar Silk
- 50 gramos de Piña picada
- 2 cucharadas cafetera de Crema de coco natural
- 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).

Viernes

Picadillo con arroz

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Verduras
- 120 gramos de Molida de res
- 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 3/4 de pieza de Papa cocida
- 3 cucharadas sopera de Guacamole
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

- Preparar la carne molida con las verduras y la papa
- Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole

Viernes

Almond milk mocha frappuccino

Snack 2



Ingredientes

- 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1/2 de taza de Café negro

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).
- Servir en un vaso; acompañar con fresas.

Viernes	Tinga de pollo
Cena 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Jitomate bola60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1/2 de cucharada cafetera de Aceite1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada3 piezas de Tostada de maíz horneada1 taza de Lechuga1/3 de pieza de Aguacate mediano Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer el pollo en una olla. Reservar el caldo y desmenuzar.Para el caldo se licúa el jitomate con la mita de la porción de cebolla, el ajo y el chipotle al gusto en una taza de caldo de pollo.Colocar en un sartén el resto de la porción de cebolla fileteada y sofreír con el aceite, agregar el caldo y el pollo.Servir en tostadas con aguacate y lechuga.

Sábado	Quesadillas italianas
Desayuno 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido1/2 de cucharada soper de Aguacate mediano1 1/2 de pieza de Tortilla de harina1 pieza de Jitomate deshidratado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto.Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.

Sábado	Plátano con crema de cacahuete
Snack 1 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Plátano1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete7 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Sábado

Filete de pescado con papa y zanahoria

Comida



Ingredientes

- | 160 gramos de Filete de pescado
- | 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- | 1 cucharada sopera de Aceite
- | 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- | 1 1/2 de pieza de Kiwi

Procedimiento

- 1) Preparar el filete de pescado en un sartén con los vegetales, papa y aceite.
Postre: Kiwi rebanado.

Sábado

Jícama, zanahoria y almendras

Snack 2



Ingredientes

- | 1 taza de zanahoria
- | 1 taza de jícama
- | 8 piezas almendras

Procedimiento

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

Sábado

Pollo al limon

Cena



Ingredientes

- | 1/2 taza de Cebolla
- | 1 taza de Pimientos
- | 1 pieza de Limon
- | 2 pieza de Papa cambray
- | 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- | 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales al gusto.
2. cortar el pollo y ponerlo a cocer, exprimir el limón y agregar los vegetales.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Salchicha de pavo
- 1 2 pieza de Durazno
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 3 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal)

Procedimiento

1. Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.
2. Acompañar con tortillas.
3. Postre: Durazno.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 pieza de Guayaba
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 3/4 de pieza de Huevo cocido
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada

Procedimiento

- 1) Hervir el huevo por 10 minutos.
- 2) Hacer una salsa con el tomate.
- 3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa.
- 4) Partir por la mitad el huevo cocido.
- 5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 105 gramos de Milanesa de pollo
- 1 1 pieza de Papa cocida
- 1 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.
 - 2) Hervir la papa en agua para preparar el puré.
 - 3) Preparar una ensalada con los vegetales.
- Postre: Fruta picada.

Domingo

Snack 2



Ensalada de huevo duro

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Lechuga picada
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado
- 1 2 piezas de Clara de huevo cocida
- 1 4 piezas de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema.
2. Picar las claras en cuadritos, mezclar con el apio y la mayonesa.
3. Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.

Domingo

Cena



Omelet a la mexicana

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)
- 1 1 rebanada de pan integral
- 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros
- 1 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 1 3 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.