

Lunes	Taquitos de huevo a la mexicana	
Desayuno		
	Ingredientes 1/4 de pieza de Jitomate bola 1 pieza de Chile jalapeño 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1 pieza de Clara de huevo 3 disparos de un segundo Aceite en spray 1 pieza de Naranja 1 pieza de Huevo fresco Procedimiento - En un sartén calentar el aceite. - Incorporar el jitomate y chile previamente picados. - Incorporar el huevo y cocinar. - Formar taquitos y acompañar con naranja.	

Lunes	Salty rice cake	
Snack 1		
	Ingredientes 2 piezas de Galleta de arroz 1 rebanada de Pechuga de pavo 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento - Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.	

Lunes	Pierna de pollo con pimiento y arroz	
Comida		
	Ingredientes 1 1/3 de pieza de Pierna de pollo con piel cocida 10 piezas de Papa de cambray 1/4 de taza de Arroz cocido 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico 1 taza de Uva Procedimiento - Precalentar el horno a 200 °C. - Cortar en piezas grandes los vegetales y las papas. - 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.	

Lunes

Snack 2



Papitas cambray con queso panela

Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- 5 piezas de Papa cambray
- 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

- En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.
- Una ves listas agregar mantequilla y queso panela.

Lunes

Cena



Taquitos de huevo, pavo y espinaca

Ingredientes

- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

- En un sartén añadir el aceite en spray.
- Añadir la espinaca, el pavo y el huevo y dejar cocinar a fuego medio.
- Calentar las tortillas y hacer taquitos.

Martes

Desayuno



Tortilla española

Ingredientes

- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 2 piezas de Guayaba

Procedimiento

- Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén.
 - Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida.
- Postre: guayaba.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- ▮ 2 piezas de Galleta de arroz
- ▮ 1 rebanada de Pechuga de pavo
- ▮ 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- ▮ 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.

Martes

Comida



Ingredientes

- ▮ 1 taza de Espinaca cruda picada
- ▮ 164 gramos de Arroz cocido
- ▮ 90 gramos de Salmón
- ▮ 2 cucharadas sopera de Guacamole
- ▮ 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

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

Martes

Snack 2



Ingredientes

- ▮ 1/2 de taza de Uva
- ▮ 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa
- ▮ 40 gramos de Pierna de cerdo
- ▮ 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

Cena



Ingredientes

- 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 56 gramos de Pechuga de pavo
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva

Procedimiento

1. Picar la verdura y saltearla en un sartén con aceite.
2. Agregar la pechuga de pavo y cocinar a fuego medio.
3. Acompañar con tortillas.

Salteado de pavo

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 de taza de Hojuelas de avena
- 3 piezas de Clara de huevo
- 9 gramos de Mantequilla
- 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Moler las hojuelas de avena hasta conseguir una harina.
2. Mezclar la avena con las claras, canela y endulzante permitido (opcional).
3. Añadir agua de ser necesario.
4. Hacer pancakes en un sartén con mantequilla.
5. Acompañar con fresas.

Pancakes de avena frutos rojos

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 3 piezas de Tortilla de nopal
- 30 gramos de Queso de soya

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.

Quesadillas veganas

Miércoles	Atún sellado
Comida	
	Ingredientes 1 1/2 de taza de Lechuga 100 gramos de Atún fresco 1/2 de pieza de Jitomate bola 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 165 gramos de Arroz cocido 2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento - 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.

Miércoles	Verduras con cacahuete
Snack 2	
	Ingredientes - Limón al gusto 1 taza de Pepino 1/2 taza de Jícama 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal 1/2 taza de Zanahoria Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles	Ensalada de atún y papa
Cena	
	Ingredientes 136 gramos de Papa cocida 66 gramos de Atún en agua drenado 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes; agregar pimienta y eneldo (opcional).

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 pieza de Clara de huevo
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.
3. Acompañar con tortillas.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- 1 cucharada cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Yoghur con avena y nueces

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 170 gramos de Papa cocida
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 90 gramos de Molida de res
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.
2. Cocinar en un sartén con aceite la carne con la papa previamente cocida y el jitomate.
3. Acompañar con tortillas.

Picadillo fácil

Jueves

Snack 2



Ingredientes

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

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 3/4 de taza de Uva
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

2. Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.
 3. Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.
 4. Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.
 5. Servir acompañado de jitomate.
- Postre: Uvas.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 18 gramos de Granola con frura seca, baja en grasas
- 1 18 gramos de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Viernes

Snack 1



Papitas cambray con queso panela

Ingredientes

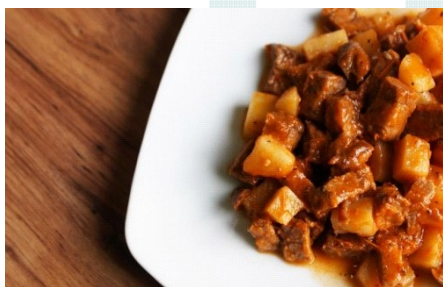
- 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- 5 piezas de Papa cambray
- 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.
2. Una ves listas agregar mantequilla y queso panela.

Viernes

Comida



Cortadillo y arroz

Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 100 gramos de Papa cocida
- 1/2 de taza de Arroz cocido
- 90 gramos de Carne de res (promedio)
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.
2. Cocinar en un sartén con aceite la carne, agregar el jitomate licuado y dejar reducir.
3. Añadir la papa previamente cocida.
4. Servir con arroz.

Viernes

Snack 2



Smoked salmon rice cake

Ingredientes

- 2 piezas de Galleta de arroz
- 35 gramos de Salmón ahumado
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Lechuga
- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 53 gramos de Milanesa de res
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 cucharadas cafetera de Crema ácida

Procedimiento

1. Cocinar la carne en un sartén con aceite.
2. Picar la carne y montar tostadas junto con la verdura picada.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Salsa de chile
- 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 3 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.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 35 gramos de Salmón ahumado
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1 100 gramos de Rib eye sin grasa
- 1 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 tazas de Uva

Procedimiento

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

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1 pieza de Rice cake
- 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado
- 1 1/4 de taza de Frambuesa

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.

Sábado

Cena



Ingredientes

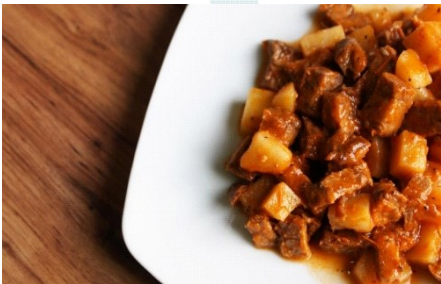
- 1 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 18 gramos de Granola con fruta seca, baja en grasas
- 1 18 gramos de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Domingo	Tacos mexicanos
Desayuno	
	Ingredientes 1 taza de Uva 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 60 gramos de Molida de res 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 1/2 de pieza de Jitomate Procedimiento - 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	Verduras con cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes - Limón al gusto 1/2 taza de Jícama 1/2 taza de Zanahoria 1 taza de Pepino 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes.

Domingo	Cortadillo y arroz
Comida	
	Ingredientes 1/2 de pieza de Jitomate bola 100 gramos de Papa cocida 1/2 de taza de Arroz cocido 90 gramos de Carne de res (promedio) 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento - Moler el jitomate previamente cocido con agua. - Cocinar en un sartén con aceite la carne, agregar el jitomate licuado y dejar reducir. - Añadir la papa previamente cocida. - Servir con arroz.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 cucharada sopera de plátano machacado
- 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.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/2 de taza de Leche Deslactosada light
- 3/4 de taza de Fruta picada
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 3 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.