

Lunes	Omelette con acelgas y jitomate
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de pieza de Jitomate1/2 de taza de Acelga cruda2 piezas de Naranja1 pieza de Tortilla de maíz2 piezas de Clara de huevo2 disparos de un segundo Aceite en spray1 pieza de Huevo entero fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén calentar el aceite.Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

Lunes	Nopal asado relleno de queso panela
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Tomate1/2 taza de Elote amarillo2 pieza de Nopal2 cucharada cafetera de Crema lighth70 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenas con queso panela y tomate.Agregar elote y crema.

Lunes	Pollo con calabaza y esquite
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 taza de Cebolla blanca1/2 taza de Elote amarillo desgranado1 pieza de Calabaza1 pieza de Tortilla1 cucharada cafetera de Aceite75 gramos de Pechuga de pollo sin piel 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, al final la calabaza y el elote.Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 2/3 de taza de Leche de coco sin azúcar Silk
- 1 40 gramos de Piña picada
- 1 1 cucharada cafetera de Crema de coco natural
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo

Procedimiento

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

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 2 tazas de Champiñón crudo entero
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1 pieza de Ajo
- 1 1/4 de taza de Jugo de naranja natural
- 1 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa vegana
- 1 1/4 de taza de Col morada cruda picada

Procedimiento

- 1) En un sartén cocinar los champiñones con el jugo de naranja y agregar un poco de agua hasta que estén suaves.
- 2) Posteriormente pasarlos a un sartén con un poco de aceite, ajo y hojas de laurel.
- 3) Mezclar la mayonesa con el chipotle en adobo.
- 4) Servir en taquitos acompañados de la salsa de chipotle preparada y col morada.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 cucharada de servir de Frijoles
- 1 2 piezas de Nopal
- 1 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 4 cucharada cafetera de Crema light
- 1 30 gramos de Queso Oaxaca

Procedimiento

1. Lavar el nopal y ponerlo a asar en el comal, al mismo tiempo calentar las tortillas de maíz. Poner el nopal primero enseguida la tortilla, untar los frijoles y poner queso Oaxaca deshebrado.
2. Enrollar los ingredientes de manera que quede como un sushi, para que no se separen poner palillos.
3. Acompañar con salsa al gusto.

Martes	Manzana y jamón de pechuga de pavo
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de manzana2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Consumir frescos.

Martes	Enchiladas suizas
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">salsa verde casera al gusto1/3 de pieza de aguacate1 cucharada sopera de crema light3 piezas de tortilla de maíz30 gramos de queso oaxaca light90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.

Martes	Salty rice cake
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Rice cake1/2 de rebanada de Pechuga de pavo1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio1 cucharada sopera de Guacamole1/4 de taza de Fresa rebanada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.Acompañar con fresas.

Martes

Cortadillo con papas

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1/2 de pieza de Papa picada
- 45 gramos de Milanesa de res
- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 3 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Picar la milanesa y papa en cuadritos.
2. Agregar a un sartén la carne con papa.
3. Licuar el tomate, agregarlo al guiso y acompañar con tortilla y guacamole.

Miércoles

Champiñones a la mexicana

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 3/4 de taza de Champiñón crudo rebanado
- 20 gramos de Queso panela
- 1/3 de pieza de Aguacate hass

Procedimiento

1. Dorar los vegetales (jitomate, cebolla, etc.), agregar los champiñones. Opcional: Agregar chile serrano.
2. Acompañar con frijoles, queso y aguacate.

Miércoles

Energy balls

Snack 1



Ingredientes

- 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 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	Pescado al chipotle con arroz y vegetales
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Chile chipotle seco1 1/2 de taza de Arroz cocido1 1/4 de taza de Chícharo cocido sin vaina1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda1 5 cucharadas soperas de Crema ácida1 100 gramos de Filete de pescado1 1/2 de taza de Fruta picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la crema con chile chipotle y servir sobre el filete de pescado a la plancha.2. Acompañar con arroz y verduras.

Miércoles	Paleta de yogurth con granola
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Canela molida y vainilla al gusto1 1/2 taza de Leche de almendra1 1 cucharada cafetera de Granola1 1 pieza de Almendra triturada1 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera. Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Miércoles	Ensalada de pollo con papa
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 apio al gusto1 1/2 pieza de papa picada1 1/2 pieza de manzana1 1 cucharada cafetera de mayonesa1 60 gramos de pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer la pechuga de pollo y la papa.2. Una vez que estén bien cocidos, mezclar en un bowl con el apio y la mayonesa.3. Acompañar con manzana picada.

Jueves	Taquitos de huevo a la mexicana		
Desayuno			
			
	Ingredientes		
	1 1/4 de pieza de Jitomate bola	1 1 pieza de Chile jalapeño	1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
	1 1 pieza de Clara de huevo	1 3 disparos de un segundo Aceite en spray	1 1 pieza de Naranja
	1 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.		

Jueves	Jícama, zanahoria y almendras		
Snack 1			
			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de jícama	1 1 taza de zanahoria	1 5 piezas almendras
	Procedimiento		
	1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere). 2. Acompañar con almendras.		

Jueves	Tacos de carne		
Comida			
			
	Ingredientes		
	1 4 cucharadas sopera de Guacamole	1 1/2 de taza de Col cruda picada	1 1/2 pieza de Jitomate
	1 3 piezas de Tortilla de maíz	1 90 gramos de Milanesa de res	1 1 cucharada de servir de Frijol molido
	1 1/2 de cucharada sopera de Crema ligera		
	Procedimiento		
	1. Cortar la milanesa en cubos y cocinar. 2. Rellenar las tortillas con la carne picada. 3. Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.		

Jueves

Manzana con zanahoria y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de manzana roja
- 1 6 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- 1 8 piezas de almendras

Procedimiento

1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Jueves

Yogurt con fresa, plátano y nuez

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/4 de taza de Fresa
- 1 3/4 de taza de Yogurt light
- 1 2 cucharadas cafeteras de nuez picada

Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

Viernes

Papas en salsa

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1/2 pieza de tomate bola
- 1 1 taza de espinacas
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 20 gramos de queso panela rallado

Procedimiento

1. Cocer el tomate y licuar para hacer una salsa.
2. Condimentar al gusto.
3. Picar la papa en cubitos y cocinar en un sartén antiadherente.
4. Una vez bien cocida agregar la salsa de tomate y las espinacas.
5. Servir acompañado de queso panela rallado, aguacate y frijoles.

Viernes

Tostadas con nopalitos

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Tostada de maíz horneada
- 1 taza de Nopal cocido
- 1/2 de pieza de Jitomate
- 20 gramos de Queso fresco
- 1/2 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.

Viernes

Picadillo con arroz

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Verduras
- 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 3 cucharadas sopera de Guacamole
- 90 gramos de Molida de res
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

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

Viernes

Oat milk latte + fruta

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 de taza de Leche de avena
- 1/2 de taza de Café negro
- 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).
2. Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.
3. Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.

Viernes

Cena



Quesadillas con frijoles

Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 30 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

- Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.
- Servir con guacamole.

Sábado

Desayuno



Claras de huevo en salsa

Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 2 piezas de Tostada de nopal horneada
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción.
- Acompañar con frijoles y aguacate.

Sábado

Snack 1



Tortitas de papa con pierna de cerdo

Ingredientes

- 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

- Cocer, pelar la papa y machacarla.
- Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.
- Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.

Sábado	Pollo con champiñones y arroz
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Arroz salvaje cocido1 1 cucharada cafetera de Aceite3 tazas de Champiñón crudo rebanado3 cucharadas soperas de Crema ácida120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el pollo en cubos y cocinarlo.Agregar la crema y champiñones.Acompañar con arroz salvaje.

Sábado	Manzana con requesón y nuez de la india
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de pieza de Manzana verde2 cucharadas soperas de Requesón5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Sábado	Huevo en salsa verde
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Salsa verde casera al gusto1/3 pieza de Aguacate1 pieza de Huevo2 piezas de Claras de huevo3 piezas de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar el huevo y agregar la salsa verde.Acompañar con tortillas y aguacate.

Domingo

Desayuno



Fresas con yogurt griego y almendras

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Yogur griego sin azúcar
- 1 taza de Fresa picada
- 7 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Servir la fruta con yogurt y almendras.

Domingo

Snack 1



Gotas de yogurt y fresa

Ingredientes

- 1 taza de yogurt griego
- 5 piezas de Fresas medianas
- 6 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.
3. Acompañar con almendras.

Domingo

Comida



Tacos de pollo y ensalada fresca

Ingredientes

- 3/4 de taza de Lechuga
- 1/4 de pieza de Jitomate
- 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 98 gramos de Pechuga sin piel deshebrada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.
2. Acompañar con ensalada, guacamole y naranja.

Domingo

Snack 2



Quesadilla Mozzarella

Ingredientes

- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 21 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y añadir el queso.
2. Acompañar con guacamole.

Domingo

Cena



Tacos mexicanos

Ingredientes

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