

| Lunes | Huevos motuleños |
|----------|--|
| Desayuno | |
| | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Chicharos1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 1 rebanada de jamón de pavo2 pieza de Tostada de maíz o nopal horneada2 piezas de Huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el huevo estilo estrellado en una sartén antiadherente y posteriormente dorar el jamón.2. Untar las tostadas con frijoles y poner encima el huevo y jamón.3. Agregar los chícharos. |

| Lunes | Garbanzos rostizados |
|---------|---|
| Snack 1 | |
| | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Ajo y paprika en polvo al gusto1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva1 80 gramos de Garbanzo cocido Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva.2. Hornear a 170 °C por 25 minutos.3. Retirar del horno y agregar los condimentos.4. Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café. |

| Lunes | Pollo con calabaza y esquite |
|--------|--|
| Comida | |
| | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Cebolla blanca1 1/2 pieza de Aguacate1 1 pieza de Calabaza1 1 pieza de Tomate1 1 taza de Elote amarillo desgranado1 2 pieza de Tortilla1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar la calabaza y la cebolla (al gusto).2. En un sartén agregar el aceite y acitronar la cebolla, después agregar el pollo, tomate y al final la calabaza y el elote.3. Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate. |

Lunes

Snack 2



Pan tostado con claras de huevo y aguacate

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 1 pieza de Pan tostado
- 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Lunes

Cena



Huevo con jamón

Ingredientes

- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 2 pieza de Clara de huevo
- 1 2 piezas de Pan integral
- 1 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.
2. Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.
3. Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

Martes

Desayuno



Machacado con huevo y Agua de melón

Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 pieza de Chile jalapeño
- 1 3/4 de taza de Melón picado
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 cucharada sopera de Machacado de res
- 1 5 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 1 pieza de Clara de huevo

Procedimiento

1. Rociar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el machacado y "dorar".
3. Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo.
4. Acompañar con tortilla y agua de melón.

Martes

Coctel de frutas y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 1 14 piezas de almendras

Procedimiento

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

Martes

Pechuga de pollo con arroz y verduras

Comida



Ingredientes

- 1 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 1 taza de Arroz cocido
- 1 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de canola

Procedimiento

1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha.
2. Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

Martes

Berry smoothie bowl

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 30 gramos de Blueberries congeladas
- 1 2 cucharadas cafetera de Semilla de hemp

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.

Martes

Claras de huevo con pimiento

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 taza de Pimiento verde
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 2 pieza de Pan Tostado
- 1 3 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

1. Cortar el pimiento y el tomate (al gusto) En un sartén poner los vegetales previamente cortados, agregando la Cucharadita de aceite Agregar las claras de Huevo, tapar y dejarlo cocer.
2. Una ves preparado, acompañar con el pan tostado y aguacate.

Miércoles

Huevo a la mexicana

Desayuno



Ingredientes

- 1 Pico de gallo al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles
- 1 2 pieza de Huevo
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar el huevo con pico de gallo.
2. Acompañar con tortillas, frijoles y aguacate.

Miércoles

Pan tostado con claras de huevo y aguacate

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 1 pieza de Pan tostado
- 1 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

| Miércoles | Ceviche de pescado con mango | | |
|---------------|---|-----------------------------------|---|
| Comida | | | |
| | | | |
| | Ingredientes | | |
| | 1 sal de mar al gusto | 1 1/3 de pieza de aguacate hass | 1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro) |
| | 1 3/4 de taza de jugo de limón | 1 1 pieza de Mango de manila | 1 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva |
| | 1 6 piezas de Tostadas de maíz horneadas | 1 160 gramos de Filete de pescado | |
| | Procedimiento | | |
| | 1. Cortar el filete de pescado y el mango en cubos y colocar dentro del jugo de limón por al menos 2 horas. | | |
| | 2. Agregar las verduras, aceite de oliva y sazonar con sal de mar. | | |
| | 3. Servir en tostadas con aguacate. | | |

| Miércoles | Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete | | |
|----------------|--|---|--|
| Snack 2 | | | |
| | | | |
| | Ingredientes | | |
| | 1 1/4 de pieza de plátano machacado | 1 1 pieza de rice cake (galleta de arroz) | 1 2 1/2 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. | | |

| Miércoles | Huevo en salsa verde | | |
|-------------|--|--|---|
| Cena | | | |
| | | | |
| | Ingredientes | | |
| | 1 Salsa verde casera al gusto | 1 1/3 pieza de Aguacate | 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos |
| | 1 1 taza de Fruta picada | 1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas | 1 4 pieza de Claras de huevo |
| | 1 8 pieza de Almendras | | |
| | Procedimiento | | |
| | 1. Preparar el huevo y agregar la salsa verde. | | |
| | 2. Acompañar con tortillas, frijoles y aguacate. | | |
| | 3. Comer fruta y almendras como postre. | | |

| Jueves | Taquitos de huevo, pavo y espinaca |
|---|---|
| Desayuno | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Espinaca cruda picada2 piezas de Tortilla de maíz1 rebanada de Pechuga de pavo1 pieza de Huevo fresco1 pieza de Clara de huevo1 cucharada cafetera de Aceite de oliva1 pieza de Naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén calentar el aceite.Añadir la espinaca, el pavo y el huevo y dejar cocinar a fuego medio.Calentar las tortillas y hacer taquitos.Acompañar con naranja. |

| Jueves | Verduras con cacahuete |
|--|---|
| Snack 1 | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Limón al gusto1/2 taza de Zanahoria3/4 de taza de Jícama1 taza de Pepino13 piezas de Cacahuete tostado sin sal Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes. |

| Jueves | Coctel de camarones |
|---|---|
| Comida | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">pico de gallo (tomate, cebolla, cilantro) al gusto1 pieza de aguacate mediano1 pieza de manzana2 cucharadas soperas de salsa catsup12 cuadritos de galletas saladas240 gramos de camarones Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar las verduras y mezclar los ingredientes.Acompañar con galletas saladas.Postre: manzana picada. |

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 27 gramos de Blueberries
- 1 1/4 de taza de Avena en hojuelas
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 1/4 de taza de Frambuesa

Procedimiento

1. Muele la avena para formar harina.
2. En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, frutos, 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.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Espinacas crudas
- 1 2 rebanadas de Pan integral
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 2 rebanadas de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Cocinar las claras de huevo con jamón.
2. Colocar sobre el pan.
3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Chicharos
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1 rebanada de jamón de pavo
- 1 2 pieza de Tostada de maíz o nopal horneada
- 1 2 piezas de Huevo

Procedimiento

1. Cocinar el huevo estilo estrellado en una sartén antiadherente y posteriormente dorar el jamón.
2. Untar las tostadas con frijoles y poner encima el huevo y jamón.
3. Agregar los chícharos.

| Viernes | Piña colada |
|--|--|
| <p data-bbox="289 279 397 310">Snack 1</p>  | <p data-bbox="597 388 711 409">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 411 1481 546" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 411 922 464"> 1 taza de Leche de coco sin azúcar Silk<li data-bbox="634 493 922 546"> 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo<li data-bbox="971 411 1138 464"> 50 gramos de Piña picada<li data-bbox="1198 411 1481 464"> 2 cucharadas cafetera de Crema de coco natural <p data-bbox="597 575 727 596">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 598 1425 625" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 598 1425 625">1. Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales). |

| Viernes | Chile poblano relleno de quinoa con salsa de aguacate |
|--|---|
| <p data-bbox="289 905 397 936">Comida</p>  | <p data-bbox="597 833 711 854">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 856 1497 1251" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 856 802 930"> sal, pimienta y jugo de limón al gusto<li data-bbox="634 972 802 1024"> 1/2 taza de cebolla picada<li data-bbox="634 1087 802 1140"> 1 pieza de diente de ajo<li data-bbox="634 1182 802 1255"> 1 taza de berenjena picada<li data-bbox="850 867 1034 919"> 1/4 de pieza de papa picada<li data-bbox="850 972 1034 1024"> 1 pieza de chile poblano<li data-bbox="850 1077 1034 1150"> 1 cucharada sopera de chile ancho picado<li data-bbox="850 1182 1034 1255"> 2 cucharadas soperas de cilantro<li data-bbox="1094 867 1278 919"> 1/3 de pieza de aguacate hass<li data-bbox="1094 972 1278 1045"> 1 cucharada cafetera de aceite de oliva<li data-bbox="1094 1087 1278 1140"> 1 taza de champiñón crudo<li data-bbox="1094 1182 1278 1255"> 2 cucharadas soperas de cilantro<li data-bbox="1338 1182 1497 1255"> 2 cucharadas soperas de cilantro <p data-bbox="597 1285 727 1306">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1308 1474 1432" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1308 1474 1360">1. En un sartén cocinar por 10 minutos los vegetales con el aceite de oliva, agregar la quinoa, almendras, sal y pimienta al gusto.<li data-bbox="597 1362 1474 1390">2. Para la salsa, licuar el aguacate con jugo de limón al gusto, cilantro y una pizca de sal.<li data-bbox="597 1392 1474 1432">3. Rellenar los chiles desvenados sin piel con la mezcla del punto uno y servir sobre una cama de salsa de aguacate. |

| Viernes | Helado de fruta natural |
|--|---|
| <p data-bbox="289 1528 397 1560">Snack 2</p>  | <p data-bbox="597 1694 711 1715">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 1717 1399 1745" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1717 959 1745"> 1 1/2 taza de Fruta congelada<li data-bbox="1149 1717 1399 1745"> 12 pieza de Almendras <p data-bbox="597 1774 727 1795">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1797 1198 1824" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1797 1198 1824">1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua. |

Viernes

Cena



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 2 piezas de Clara de huevo
- 1 4 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 1/2 de 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.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 taza de Avena en hojuelas
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 1 22.5 gramos de Carne molida de pavo

Procedimiento

- 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 hotcake por ambos lados.
- 5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 3/4 de taza de Jícama
- 1 1 taza de Pepino
- 1 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

| Sábado | Brochetas de pollo |
|--|--|
| Comida  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Cebolla blanca1 1/2 taza de Pimiento fresco8 piezas de Jitomate cereza1 pieza de Papa2 cucharada cafetera de Aceite120 gramos de Pechuga de pollo sin piel1 taza de Piña5 cucharada cafetera de Ajonjoli Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar y lavar lo vegetales (pimiento, cebolla).Cortar el pollo en cubos, después ir agregándolos al palillo junto con los vegetales.En un comal o a la parrilla poner a cocer las brochetas.Cortar la papa en rodajas y ponerlas a cocer.Una vez listo, poner las rodajas de papa y encima las brochetas, espolvorear el ajonjoli.Postre: Piña. |

| Sábado | Almond milk mocha frappuccino |
|--|--|
| Snack 2  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras1/4 de taza de Fresa rebanada1/2 de taza de Café negro Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).Servir en un vaso; acompañar con fresas. |

| Sábado | Machacado con huevo y Agua de melón |
|--|--|
| Cena  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de pieza de Jitomate bola4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 pieza de Huevo fresco1 pieza de Chile jalapeño1 cucharada sopera de Machacado de res1 pieza de Clara de huevo3/4 de taza de Melón picado5 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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. |

| Domingo | Ensalada de aguacate con atún |
|---|--|
| Desayuno | |
|  | <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 taza de Pepino sin semilla1 pieza de Tomate2 cucharada sopera de Guacamole4 cucharada cafetera de Semillas de hemp2 piezas de Pan Tostado45 gramos de Atún fresco <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar los vegetales.En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con pan tostado. |

| Domingo | Arándanos, almendras y jícama |
|--|---|
| Snack 1 | |
|  | <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar1 de taza de jícama picada12 piezas de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Mezclar los ingredientes. |

| Domingo | Milanesa de res encebollada |
|---|---|
| Comida | |
|  | <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">2/3 de pieza de aguacate1 taza de cebolla en julianas1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite1 cucharada cafetera de aceite de canola1 pieza de manzana2 piezas tortilla de maíz120 gramos de milanesa de res a la plancha <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. |

Domingo

Snack 2



Crema de brócoli

Ingredientes

- | 1 taza de Leche de soya
- | 2/3 de taza de Brócoli cocido
- | 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto.
2. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).

Domingo

Cena



Huevo con jamón

Ingredientes

- | 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- | 1/2 pieza de Jitomate
- | 2 rebanadas de Jamón de pavo
- | 2 pieza de Clara de huevo
- | 2 piezas de Pan integral
- | 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.
2. Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.
3. Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.