

Lunes	Healthy Hash Browns
Desayuno	
	Ingredientes 1/2 de taza de Fruta picada 190 gramos de Papa de agua 3 piezas de Clara de huevo 1 pieza de Huevo fresco 5 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento 1. Rallar la papa y exprimir el exceso de agua. 2. Mezclar la papa con el huevo y condimentar al gusto. 3. Formar tortitas de papa con la mezcla. 4. Cocinar hasta que estén doradas en un sartén previamente calentado con aceite o en air fryer. 5. Acompañar con fruta permitida.

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

Lunes	Tostadas de carnitas de atún
Comida	
	Ingredientes 8 piezas de Tostada de maíz horneada 120 gramos de Atún fresco 2 1/4 de cucharada cafetera de Aceite 2 cucharadas sopera de Guacamole 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado 1 pieza de Mandarina Procedimiento 1. Cocinar el atún. 2. Montar tostadas con guacamole, pepino y atún. 3. Acompañar con una mandarina.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 2 pieza de Pan integral 40kcal
- 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar los ingredientes sobre el pan.

Lunes

Cena



Ingredientes

- Salsa casera sin aceite al gusto
- 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1/2 taza de Champiñones picados
- 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 3 pieza de Tortillas de maíz
- 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar en un sartén antiadherente la mantequilla y las verduras picadas.
2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.
3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 pieza de Pimiento
- 1 cucharada de servir de Arroz integral
- 4 piezas de Claras de huevo
- 11/2 cucharada cafetera de Aceite
- 25 gramos de Quinoa

Procedimiento

1. Lavar y cortar el vegetal.
2. Poner a cocer el arroz y la quinoa en agua.
3. Una vez listo en un sartén agregar el aceite, las claras y los demás ingredientes.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 tazas de edamames
- 1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí

Procedimiento

- Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos.
- Ecurrir.
- Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.

Martes

Comida



Ingredientes

- Salsa casera (Jitomate, ajo y orégano) al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Zanahoria
- 1 taza de Espaguete
- 1 cucharada sopera de Crema ácida
- 1 taza de Pepino
- 1 pieza de Jitomate
- 3 taza de Lechuga
- 165 gramos de Carne molida de res

Procedimiento

- Preparar la carne molida con salsa casera de jitomate y servir sobre el espaguete.
- Agregar crema.
- Acompañar con ensalada de lechuga con vegetales.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 3 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 4 piezas de Zanahoria baby
- 14 piezas de Cacahuete

Procedimiento

- Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.
- Acompañar con cacahuete.

Martes

Yogurt con chocolate, cacahuete y manzana

Cena



Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 pieza de Manzana verde golden
- 3 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete

Procedimiento

1. Crear capas con el yogurt, crema de cacahuete y manzana.
2. Agregar cacao en polvo al gusto.

Miércoles

Huevo montado

Desayuno



Ingredientes

- 2 cucharadas de servir de Frijol molido
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1 pieza de Jitomate

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.
2. Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.
3. Acompañar con salsa casera.

Miércoles

Sopa de betabel

Snack 1



Ingredientes

- 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- 3/4 de taza de Leche de soya
- 1/3 de pieza de Betabel crudo
- 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana

Procedimiento

1. Cocer el betabel en agua.
2. Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto (añadir agua de ser necesario).
2. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).

Miércoles	Tiras de pollo buffalo		
Comida			
	Ingredientes		
	1 pieza de Manzana	1 pieza de Elote amarillo entero	1 taza de jugo de fruta natural
	1 1/2 tazas de Apio en tiras	1 1/2 tazas de Zanahoria en tiras	2 cucharada cafetera de Mayonesa
	2 1/2 cucharada sopera de Yogurt griego	120 gramos de milanesa de pollo en tiras	
Procedimiento			
1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.			
2. Una vez listo el pollo, bañar con la salsa estilo búfalo.			
3. Cortar los vegetales.			
4. Servir acompañado de una pieza de elote amarillo y uan taza de jugo de fruta natural.			
5. Aderezo: Mezclar el yogur griego con la mayonesa, jugo de limón, pimienta y perejil seco.			
6. Postre: 1 manzana.			

Miércoles	Jícama, zanahoria y almendras		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 taza de zanahoria	1 taza de jícama	10 piezas almendras
	Procedimiento		
	1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).		
	2. Acompañar con almendras.		

Miércoles	Taquitos de deshebrada		
Cena			
	Ingredientes		
	1/4 de taza de verduras al gusto	1/4 de taza de salsa casera	2 piezas de tortillas de maíz
	60 gramos de Carne para deshebrar		
	Procedimiento		
	1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne. 2. Preparar los taquitos con las tortillas. 3. Acompañar con salsa casera sin aceite.		

Jueves	Muffins de huevo y fruta con granola
Desayuno 	Ingredientes 1 taza de Espinaca cruda picada 1/2 de taza de Fruta picada 3 cucharadas sopera de Granola 0% Azúcar 1 pieza de Clara de huevo 1 rebanada de Pechuga de pavo 1 pieza de Huevo fresco 5 disparos de un segundo Aceite en spray 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	Fast mix de zanahoria
Snack 1 	Ingredientes - jugo de limón al gusto 1 taza de pepino 1 1/2 taza de zanahoria rallada 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso 9 piezas de pistache Procedimiento - Mezclar los ingredientes en un plato hondo. - Agregar jugo de limón al gusto.

Jueves	Pasta con aguacate y camarón
Comida 	Ingredientes 2/3 pieza de Aguacate 1 pieza de Calabacita 1 pieza de Pimiento morrón 1 taza de Espagueti 1 taza de Fruta picada 6 pieza de Almendras 280 gramos de Camarones Procedimiento - Cortar los vegetales en tiras muy delgadas y mezclar con la pasta. - Cocinar los camarones y Sazonar al gusto. - Crear una salsa con aguacate, jugo de limón y especias al gusto. - Mezclar todo. - Acompañar con fruta y almendras de postre.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- ▮ 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- ▮ 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- ▮ 2 cucharadas 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.

Jueves

Cena



Ingredientes

- ▮ 1/3 pieza de Aguacate
- ▮ 1/2 pieza de jitomate
- ▮ 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- ▮ 1 pieza de Clara de huevo
- ▮ 2 pieza de Pan integral
- ▮ 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Cocinar las claras como huevo revuelto.
2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).
3. Por último, poner encima el aguacate.
4. Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- ▮ 2 rebanadas de Pan tostado
- ▮ 3 tazas de Champiñón crudo entero
- ▮ 1 pieza de Ajo
- ▮ 1 cucharada sopera de Queso vegano untable
- ▮ 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) En un sartén a fuego medio saltear los champiñones con el ajo.
- 2) Untar el queso sobre el pan tostado y colocar encima el champiñón preparado y unas hojitas de tomillo.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 3 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 1 4 piezas de Zanahoria baby
- 1 14 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.
2. Acompañar con cacahuete.

Zanahoria baby con hummus de chipotle

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/3 taza de Yogurt light
- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle
- 1 1 taza de Melón picado
- 1 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1 3 cucharada sopera de Granola baja en grasa
- 1 6 pieza de Almendras
- 1 320 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Cocinar el filete de pescado a la plancha junto con la cebolla.
2. Sazonar con limón y pimienta.
3. Untar la mayonesa al filete de pescado.
4. Acompañar con tostadas y aguacate.
5. Servir la fruta con granola, yogurt y almendras como postre.

Pescado con mayonesa de chipotle

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. al gusto
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 taza de Arúgula
- 1 1 rebanada de Pan tostado integral
- 1 40 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.

Ensalada caprese

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1/2 de pieza de salchicha de pavo
- 1 pieza de huevo
- 1 rebanada pan integral
- 1 pieza de manzana
- 1 taza de mezcla de verduras

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.
2. Posteriormente agregar el huevo con las verduras y condimentar al gusto.
3. Servir acompañado de pan tostado.
4. Postre: manzana.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Yogurt con fresa, plátano y nuez

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 1/4 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas

Procedimiento

1. Acompañar los totopos con salsa, jitomate, aguacate y frijoles.

Totopos con frijoles

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1 pieza de Tomate
- 1 pieza de Aguacate
- 2 pieza de Tortillas delgaditas
- 3 cucharada de servir de Frijoles
- 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Cocer los frijoles ponerlos en un bowl e integrar los demás ingredientes.
2. Acompañar con tortillas delgaditas.

Sábado

Snack 2



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.

Sábado

Cena



Ingredientes

- Chile ancho cocido con ajo y cebolla al gusto
- Lechuga, rabanitos, cilantro y cebolla al gusto
- 2/3 taza de Maíz pozolero
- 140 gramos de Pollo desmenuzado

Procedimiento

1. Poner en una olla agua con la mezcla de chiles y ajo.
2. Agregar el pollo y maíz pozolero.
3. Acompañar con vegetales al gusto.

Domingo	Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca
Desayuno	
	Ingredientes 1/4 taza de cebolla picada 1/3 de pieza de aguacate 1/2 taza de melón picado 1 taza de espinacas 1 rebanada de pan integral 1 cucharada de servir de frijol molido 2 piezas de claras de huevo 30 gramos de queso oaxaca light Procedimiento - En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo. - Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso oaxaca light. - Servir con aguacate y pan integral Postre: melón picado.

Domingo	Tuna rice cake
Snack 1	
	Ingredientes 2 piezas de Galleta de arroz 33 gramos de Atún en agua drenado 2 cucharadas sopera de Guacamole 1/4 de taza de Fresa rebanada Procedimiento - Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake. - Acompañar con fresas.

Domingo	Macarrones en salsa de tomate con atun
Comida	
	Ingredientes 1/2 pieza de Aguacate 1 pieza de Pimiento fresco 1 pieza de Cebolla 1 cucharada cafetera de Aceite 2 pieza de Tomate 2 piezas de Mandarina 2 Hojas Laurel 4 cucharada cafetera de Ajonjolí 60 gramos de Macarrón crudo 105 gramos de Atún fresco Procedimiento - Cocer la pasta en agua, con 1 hoja de laurel. - Cortar los vegetales (al gusto) En un sartén aparte poner el aceite, la cebolla, pimiento y el tomate agregando las especias al gusto, una vez listo ponerlo a licuar. - la salsa previamente preparada se le agregara el atún. - Servir los Macarrones y bañar con las salsa, agregar las cucharaditas de ajonjolí y acompañar con el aguacate.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 taza de Lechuga
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 3 pieza de Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

- Preparar los tacos con los ingredientes.

Taquitos de frijol