

Lunes	Omelette con acelgas y jitomate
Desayuno	
	Ingredientes 1/4 de pieza de Jitomate 1/2 de taza de Acelga cruda 2 piezas de Naranja 1 pieza de Tortilla de maíz 2 piezas de Clara de huevo 2 disparos de un segundo Aceite en spray 1 pieza de Huevo entero fresco Procedimiento - 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	Quesadilla Mozzarella
Snack 1	
	Ingredientes 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 21 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa 1 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento - Calentar las tortillas y añadir el queso. - Acompañar con guacamole.

Lunes	Bowl de salmón
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 - Cocinar el salmón a fuego medio. - Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- 2 cucharadas soperas Queso cottage
- 4 piezas de Almendras

Procedimiento

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

Lunes

Cena



Ingredientes

- Café soluble y cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1/3 taza de Hojuelas de avena
- 1/2 pieza de Plátano congelado
- 1 taza de Leche light o vegetal

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes, agregar hielo al gusto.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1/3 de taza de Hojuelas de avena
- 1 pieza de Durazno prisco
- 1 1/2 cucharadas soperas de queso cottage
- 10 piezas de Almendras

Procedimiento

1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt y queso cottage.
2. Dejar reposar en el refrigerador.
3. Por la mañana, agregar almendras y fruta fresca.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 de 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).

Martes

Comida



Ingredientes

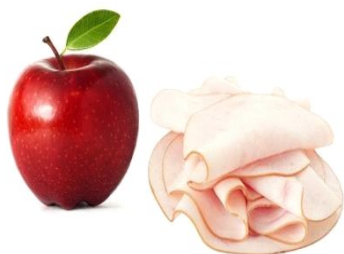
- Pasta de achiote al gusto
- 1/4 taza de Cebolla
- 1/2 taza de Jugo de naranja
- 1/2 taza de Arroz
- 1 pieza de Calabacita
- 165 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Licuar el jugo de naranja con la pasta de achiote y cebolla.
2. Cortar el pollo en tiras y dejar marinar en la mezcla por 15 minutos.
3. Cocinar el pollo a la plancha con el jugo de marinar.
4. Acompañar con arroz y tiras de calabacita a la plancha.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Martes

Cena



Ingredientes

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

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 chicharos.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 5 piezas de Galletas Habaneras
- 35 gramos de Atún fresco

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con galletas habaneras.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto

Procedimiento

1. Disfruta de un snack saludable.

Miércoles	Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha
Comida	
	Ingredientes 1 sazónador de pollo al gusto 1 1/3 de pieza de aguacate 1 1/2 taza de brócoli 1 1/2 taza de leche light 1 cucharada de servir de arroz integral 1 taza de uvas 1 cucharada cafetera de mantequilla 1 pieza de tortilla 120 gramos de pechuga de pollo Procedimiento 1. Entrada: Crema de brócoliCocer el brócoli y licuar con la leche light. 2. Dejar hervir y agregar sazónador de pollo al gusto. 3. Plato fuerte: Pechuga de pollo a la planchaCocer la pechuga de pollo. 4. Acompañar con arroz y aguacate. 5. Postre: 1 taza de uvas.

Miércoles	Nopal asado relleno de queso panela
Snack 2	
	Ingredientes 1 1/2 pieza de Tomate 1 1/2 taza de Elote amarillo 2 pieza de Nopal 2 cucharada cafetera de Crema ligth 70 gramos de Queso panela Procedimiento 1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenar con queso panela y tomate. 2. Agregar elote y crema.

Miércoles	Revueltos de huevo y tomate
Cena	
	Ingredientes 1 1/2 de pieza de Jitomate bola 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 3 piezas de Clara de huevo 1 cucharada cafetera de Aceite 1 pieza de Naranja Procedimiento 1. En un sartén calentar el aceite. 2. Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo. 3. Acompañar con tortillas y naranja.

Jueves	Nopalitos con queso y jitomate		
Desayuno			
	Ingredientes 1 taza de nopal cocido 1 pieza de jitomate 1 cucharada cafetera de aceite 1 pieza de tortilla de maíz 30 gramos de queso panela light Procedimiento - En una olla cocer los nopales con agua por 20 minutos. - Retirar el agua con un colador y reservar. - En la misma olla agregar el aceite con el jitomate. - Una vez que el jitomate esté cocido agregar los nopales y el queso panela. - Sazonar con sal y pimienta al gusto. - Cocinar por 5 minutos más. - Acompañar con tortilla.		

Jueves	Tostada con dip de requesón		
Snack 1			
	Ingredientes 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada 31 gramos de Requesón promedio 1 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento - Servir las tostadas con el requesón, guacamole y sal.		

Jueves	Chile poblano relleno de quinoa con salsa de aguacate			
Comida				
	Ingredientes - sal, pimienta y jugo de limón al gusto 1/4 de pieza de papa picada 1/3 de pieza de aguacate hass 1/2 taza de cebolla picada 1/2 taza de champiñón crudo 1/2 taza de berenjena picada 1 pieza de chile poblano 1 cucharada cafetera de aceite de oliva 1 pieza de diente de ajo 1 cucharada sopera de chile ancho picado 2 cucharadas soperas de cilantro 2 cucharadas soperas de cilantro 2 cucharadas soperas de cilantro Procedimiento - En un sartén cocinar por 10 minutos los vegetales con el aceite de oliva, agregar la quinoa, almendras, sal y pimienta al gusto. - Para la salsa, licuar el aguacate con jugo de limón al gusto, cilantro y una pizca de sal. - Rellenar los chiles desvenados sin piel con la mezcla del punto uno y servir sobre una cama de salsa de aguacate.			

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 2 piezas de Tortilla de nopal
- 21 gramos de Queso de soya

Procedimiento

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

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Jamon de pavo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Claras de huevo
- 3 piezas de Espárragos
- 11/2 piezas de Pan tostado

Procedimiento

1. Desinfectar los espárragos, y cortarlos.
2. En un sartén vaciar el aceite y acitronar el jamón, después agregar las claras y los espárragos.
3. Acompañar con pan tostado.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 3/4 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)
- 1 cucharada sopera de Queso cottage light
- 6 piezas Almendras
- 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar el yogurt griego con el queso cottage.
2. Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla.
3. Usar de topping las almendras picadas.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 1 cucharada cafetera de coco rallado
- 3 cucharadas soperas queso cottage

Procedimiento

1. Lavar la manzana y cortar en laminas.
2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.
3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto
- 1/2 cucharada cafetera de aceite de canola
- 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 3 piezas de tortillas de maíz
- 90 gramos de milanesa de pollo en tiras

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.
2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 de taza de Cebolla
- 1/2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 taza de Espinacas
- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 17.5 gramos de Queso Oaxaca rallado

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.
2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.
3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza Jitomate
- 1 1/2 taza de Pepino
- 2 pieza de Tostada de nopal horneada
- 57.7 gramos de Atún en agua drenado
- 1 pieza de Durazno prisco
- 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa

Procedimiento

1. Mezclar el atún con el pepino y jitomate picado en cuadritos. Aderezar con jugo de limón y pimienta.
2. Acompañar con rebanaditas de aguacate y tostadas de nopal.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo
- 2 pieza de Clara de huevo
- 1 1/2 de pieza 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.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1/4 de pieza de Plátano
- 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 1/4 de taza de Pasta de codito
- 4 rebanadas de Jamón de pavo
- 3 cucharadas soperas de Crema ácida
- 40 gramos de Queso panela
- 1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- 2 piezas de Naranja
- 7 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Sábado

Cena



Ingredientes

- Vinagre balsámico y jugo de limón al gusto
- 1/2 taza de Fresas
- 1/2 pieza de Manzana
- 1 taza de Pepino
- 3 tazas de Lechuga
- 80 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Incorporar todos los ingredientes para crear la ensalada.
2. Aderezar con vinagre balsámico y jugo de limón.

Domingo	Nopales con claras
Desayuno	
	Ingredientes 1 taza de Nopal cocido 1 cucharada de servir de frijoles molidos 1 piezas de tortilla de maíz 1 cucharada cafetera de aceite de canola 2 piezas de claras de huevo Procedimiento 1. Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente. 2. En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales. 3. Servir acompañados de frijoles y tortilla.

Domingo	Zanahorias mini con aderezo casero
Snack 1	
	Ingredientes 3/4 de cucharada cafetera de mayonesa 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa 10 piezas de zanahorias mini (baby carrots) Procedimiento 1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto. 2. Servir como aderezo para las zanahorias mini.

Domingo	Flautas de pollo
Comida	
	Ingredientes 2 hojas Lechuga 2 cucharada sopera de Frijoles molidos 5 piezas de Tortillas delgaditas 150 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento 1. Desmenuzar la pechuga de pollo. 2. Cortar las hojas de lechuga en tiras. 3. Calentar las tortillas en el comal. 4. Hacer las flautas con el pollo y lechuga rebanada. 5. Calentar los frijoles para acompañar con el platillo.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Chayote relleno de jamón y queso

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/2 pieza de Chayote
- 1/2 taza de Espinacas
- 1 pieza de Jitomate picado
- 3 rebanada de Jamón de pavo
- 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Hervir u hornear el chayote.
2. Mezclar el resto de los ingredientes y servir sobre el chayote.