

Lunes	Huevos motuleños
Desayuno	
	Ingredientes 1/4 de taza de Chicharos 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 1 rebanada de jamón de pavo 2 pieza de Tostada de maíz o nopal horneada 2 piezas de Huevo Procedimiento - Cocinar el huevo estilo estrellado en una sartén antiadherente y posteriormente dorar el jamón. - Untar las tostadas con frijoles y poner encima el huevo y jamón. - Agregar los chicharos.

Lunes	Manzana con requesón y nuez de la india
Snack 1	
	Ingredientes 1 pieza de Manzana verde 3 cucharadas soperas de Requesón 8 piezas de Nuez de la india tostada sin sal Procedimiento - Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Lunes	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico
Comida	
	Ingredientes 60 gramos de Quinoa 1/2 de pieza de Limón real 140 gramos de Milanesa de pollo cruda 1 pieza de Ajonjolí 3 cucharadas cafetera de Aceite de oliva 2 cucharadas cafetera de Vinagreta 1 taza de Lechuga 8 piezas de Jitomate cereza 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado 20 gramos de Queso fresco 1 taza de Uva Procedimiento - En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón. - En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras. - Cortar el queso en cuadritos. - Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico. - En un bowl colocar la lechuga picada el el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta Picada
- 4 piezas de Galletas Marías
- 4 Piezas de Almendras
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación).
2. Kiwi, Blue Berry) Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.
3. Acompañar con almendras.

Mini pizzas de frutas

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 taza de Espinacas
- 1 pieza de Tomate
- 4 pieza de Tostadas Horneadas
- 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el pollo.
2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.
3. Desmenuzar el pollo previamente cocido.
4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate, tomate y encima el pollo desmenuzado.

Tostadas de aguacate con pollo

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinacas
- 2 rebanada de Pan integral
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 50 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.
3. Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.
4. Poner por encima el aguacate, jitomate y sazonar con pimienta al gusto.

Pan tostado con jamón

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto
- 1 1/3 taza de Zanahoria
- 1 1/2 taza de Pepino
- 1 1/2 taza de Jícama
- 1 1/2 taza de Mango
- 7 pieza de Cacahuates sin sal
- 15 pieza de Totopos Susalia

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Martes

Comida



Filete de pescado con papa y zanahoria

Ingredientes

- 1 200 gramos de Filete de pescado
- 1 2 piezas de Papa cocida
- 1 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 1/2 de pieza de Kiwi

Procedimiento

- 1) Preparar el filete de pescado en un sartén con los vegetales, papa y aceite.
- Postre: Kiwi rebanado.

Martes

Snack 2



Fast mix de zanahoria

Ingredientes

- 1 jugo de limón al gusto
- 1 1 taza de pepino
- 1 1 1/2 taza de zanahoria rallada
- 1 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso
- 1 9 piezas de pistache

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo.
2. Agregar jugo de limón al gusto.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Nopal cocido
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir el nopal, el huevo y dejar cocinar a fuego medio.
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.
4. Acompañar con naranja.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- apio al gusto
- 3/4 pieza de papa picada
- 1 pieza de manzana
- 1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

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.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- canela en polvo al gusto
- 1/2 cucharada sopera de queso crema
- 1 pieza de pan tostado integral
- 1 1/2 cucharadas cafeteras de almendra fileteada
- 20 gramos de pera finamente picada

Procedimiento

1. Untar el queso crema sobre el pan.
2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Cebolla
- 1 taza de Verduras al gusto
- 2 pieza de Papa
- 2 cucharada sopera de Crema ácida
- 2 rebanada de Queso mozzarella bajo en grasa
- 6 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Cortar la papa en rodajas y el jamón en cuadritos.
2. Poner capas de papa, cebolla y jamón en un molde, colocar la crema y queso por encima.
3. Hornear hasta que la papa esté cocida.
4. Acompañar con verduras.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 taza de Queso cottage light
- 1 taza de Fresas picadas
- 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.

Miércoles

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Pimiento
- 1 pieza de Calabaza
- 2 cucharada de servir de Arroz
- 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 2 cucharada cafetera de Salsa de soya
- 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Poner a calentar en un sartén el aceite , agregar el pollo y sofreír 3 min, agregar el pimiento verde y la calabaza, sazonar con ajo al gusto.
2. Mezclar en el sartén la salsa de soya.
3. Pasar el pollo y las verduras a un bowl y mezclar con el arroz y jugo de limón al gusto.

Jueves	Ensalada de verdura con claras de huevo		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1/2 pieza de Chayote 1 pieza de Zanahoria 3 1/2 cucharada sopera de Guacamole	1/2 pieza de Papa 1 pieza de Tostada deshidratadas	1 pieza de Calabaza 3 pieza de Claras de huevo
Procedimiento			
1. Lavar y cortar los vegetales en julianas (en forma de tiras) En una vaporera o sartén normal, agregar los vegetales a fuego bajo y dejarlos cocer. 2. Poner a cocer las claras de huevo separado de los vegetales. 3. Servir la cama de vegetales y agregar encima las claras de huevo. 4. Acompañar con guacamole.			

Jueves	Camote con queso
Snack 1	
	Ingredientes
	70 gramos de Camote cocido 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	Carne con brócoli oriental
Comida	
	Ingredientes
	1 taza de Zanahoria picada cruda 2 tazas de Brócoli crudo 3/4 de taza de Arroz cocido 105 gramos de Milanesa de res 3 cucharadas cafetera de Aceite 1/2 de taza de Uva verde
Procedimiento	
1. Cortar los ingredientes en cubos. 2. Cocinar la carne en un sartén con un poco de aceite, añadir las verduras y si se desea un poco de salsa de soja baja en sodio. 3. Servir sobre una cama de arroz al vapor. Postre: Uvas.	

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Plátano
- 2 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 3/4 de taza de Lechuga
- 60 gramos de Milanesa de res
- 1 pieza de Mandarina
- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 cucharada sopera 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.
3. Acompañar con una mandarina.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Jitomate guaje
- 20 gramos de queso panela
- 3/4 de taza de Champiñones rebanados
- 1 pieza de huevo entero
- 1 pieza de Clara de huevo
- 4 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas

Procedimiento

1. En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero.
2. Agregar los champiñones y el queso panela a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal).
3. Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear.
4. Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 3 piezas de Galletas marías
- 1 5 piezas de Almendras
- 1 70 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Ejotes
- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Pimiento amarillo chico
- 1 1 pieza de Pimiento rojo chico
- 1 1 taza de Arroz
- 1 11/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Cortar y lavar los pimientos y el pollo.
2. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.
3. En un sartén aparte poner a cocer el arroz.
4. Servir y acompañar con arroz, ejotes, y aguacate.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 1 5 piezas de Almendras
- 1 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 180 gramos de Milanesa de res

Procedimiento

1. Poner la milanesa en una vaporera.
2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.
3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Queso cottage light
- 1 1 taza de Melón
- 1 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- 1 4 rebanada de Jamón de pavo
- 1 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Tostar el pan y untar con queso cottage.
2. Servir por encima melón y almendras picadas.
3. Acompañar con rollitos de jamón.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela* (opcional).

Sábado	Tacos de carne		
Comida			
	Ingredientes		
	1 4 cucharadas sopera de Guacamole	1 1 taza de Col cruda picada	1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
	1 4 piezas de Tortilla de maíz	1 120 gramos de Milanese de res	1 1 cucharada de servir de Frijol molido
	1 1 1/2 de cucharada sopera de Crema ligera		
	Procedimiento		
	1. Cortar la milanese 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.		

Sábado	Pan Tostado con queso crema y jamón		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa	1 2 pieza de Pan Tostado Integral	1 2 pieza de Jamón de pavo
	1 2 rebanada de Tomate		
	Procedimiento		
	1. Poner a tostar los panes.		
	2. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.		

Sábado	Yogurt con frutos rojos		
Cena			
	Ingredientes		
	1 1 1/2 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)	1 10 piezas Almendras	1 50 gramos de Queso cottage light
	1 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.		

Domingo

Desayuno



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
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir la espinaca, el pavo y el huevo y dejar cocinar a fuego medio.
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.
4. Acompañar con naranja.

Domingo

Snack 1



Galletas y almendras

Ingredientes

- 5 pieza de Galletas María
- 15 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar las galletas con almendras.

Domingo

Comida



Fideos de arroz con pollo

Ingredientes

- 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda
- 85 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos
- 120 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada
- 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cortar las verduras en julianas.
2. Calentar un sartén con aceite a fuego medio y saltear las verduras.
3. Añadir el pollo y dejar cocinar.
4. Agregar los fideos de arroz previamente cocidos al sartén y mezclar todo.
5. Condimentar al gusto con ingredientes permitidos.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1/3 taza de Yogurt light
- 1 taza de Fruta picada
- 1 cucharada sopera de Chía

Procedimiento

1. Hidratar las semillas de chía con agua.
2. Servir con fruta picada y yogurt.
3. * Recuerda tomar suficiente agua durante el día.

Pudín de chía con fruta

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/4 de taza de Salsa de chile
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 4 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1/2 de 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.

Miguitas con huevo en salsa