

Lunes

Desayuno



Huevo revuelto con champiñones y jugo de naranja

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Jugo de naranja
- 1 1 taza de Champiñones
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Tortillas delgadas
- 4 piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Lavar y cortar los champiñones En un sartén agregar el aceite y dorar los champiñones.
2. Agregar las claras de huevo y revolver.
3. Una ves listo acompañar con tortillas y jugo de naranja.

Lunes

Snack 1



Mason jar - Smoothie de cítricos

Ingredientes

- 1 Jugo de limón, jengibre al gusto
- 1 1 cucharada sopera de Chía
- 1 2 pieza de Naranjas
- 2 taza de Espinacas

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes con hielo y agua al gusto.

Lunes

Comida



Rib eye con puré de papa y zanahoria

Ingredientes

- 1 125 gramos de Rib eye sin grasa
- 1 1 pieza de Papa cocida
- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 tazas de Uva

Procedimiento

- 1) Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más.
 - 2) Cocer las papas y prepararlas como puré.
 - 3) Saltear zanahoria con un poco de aceite.
- Postre: Uvas.

Lunes

Mason jar - Smoothie antioxidante

Snack 2



Ingredientes

- 1 Limón y jengibre al gusto
- 1 1/2 taza de Sandía
- 1 1/2 taza de Fresas
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 cucharada sopera de Chía

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes con agua y hielo al gusto.

Lunes

Bowl de Verduras asadas con pollo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pimientos
- 1 1/2 pieza de Calabaza
- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 taza de Brocoli
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 pieza de Tortilla
- 1 3/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar los vegetales, y cortar al gusto.
2. En un Sartén poner a cocinar los vegetales junto con el pollo.
3. Servirlos en un Bowl, y acompañar con guacamole.
4. Acompañar con tortilla.

Martes

Huevo montado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1 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.

Martes

Rice cake con fresa y cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- | 1 pieza de Galletas de arroz
- | 1/2 de taza de Fresa rebanada
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- | 3 cucharadas sopera de Requesón promedio

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Martes

Chile relleno de carne

Comida



Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 3/4 taza de Arroz
- | 1 taza de Fruta
- | 1 taza de Verduras
- | 2 pieza de Chile poblano
- | 150 gramos de Carne molida

Procedimiento

1. Poner el chile en un comal, quemar la piel y pelarlo.
2. Guisar la carne molida con salsa roja casera.
3. Rellenar el chile con la carne molida y acompañar con arroz, verduras y aguacate.
4. Acompañar con fruta como postre.

Martes

Melón y almendras

Snack 2



Ingredientes

- | 1 taza de Melón
- | 15 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Martes

Tacos de panela con verduras

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 60 gramos de Queso panela
- 2 cucharadas soperas de Guacamole

Procedimiento

- Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.
- Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Miércoles

Huevo estrellado en pan pita

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de Espinaca
- 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 pieza de Mandarina
- 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 35 gramos de Queso panela

Procedimiento

- En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca.
- Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso.
- Postre: Mandarina.

Miércoles

Mug-Cake

Snack 1



Ingredientes

- Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto
- 1/2 pieza de Plátano maduro
- 1 pieza de Clara de huevo
- 18 gramos de Avena

Procedimiento

- En una taza, machacar el plátano con un tenedor.
- Agregar la clara, avena y condimentos al gusto.
- Mezclar bien.
- Meter al microondas por 2 o 3 minutos.

Miércoles	Pollo asado
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de cebolla cocida1 2/3 de pieza de aguacate hass1 120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Asar el pollo.2. Consumir con los complementos correspondientes.
	<ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Salsa casera sin aceite1 1 cucharada cafetera de aceite de canola1 1/2 pieza de papa asada1 3 piezas de Tortillas de maíz

Miércoles	Fresas con queso cottage
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Queso cottage light1 1 taza de Fresas picadas1 6 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.

Miércoles	Quesadilla en tortilla de nopal
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Aguacate1 60 gramos de Queso oaxaca light1 1 pieza de Naranja1 6 pieza de Tortilla de nopal Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una ves listas, agregar el aguacate.2. Postre: 1 Naranja.

Jueves	Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de cebolla picada1 1/3 de pieza de aguacate1 1/2 taza de melón picado1 1 taza de espinacas1 1 rebanada de pan integral1 1 cucharada de servir de frijol molido1 2 piezas de claras de huevo1 30 gramos de queso oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso oaxaca light.3. Servir con aguacate y pan integralPostre: melón picado.

Jueves	Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Uva1 2 tazas de Palomitas sin grasa1 50 gramos de Pierna de cerdo1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.3) Servir acompañado de uvas.

Jueves	Pescado en salsa de aguacate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Jugo de limón y especias al gusto1 1/3 pieza de Aguacate1 1 pieza de Papa al horno1 1 taza de Fruta1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla1 2 taza de Espinacas, cilantro1 15 pieza de Almendras1 200 gramos de Filete de pescado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar las espinacas con cilantro, limón, especias y aguacate para crear la salsa.2. Añadir agua si es necesario.3. Cocinar el filete de pescado a la plancha y servir la salsa por encima.4. Acompañar con papa al horno con mantequilla y fruta con almendras de postre.

Jueves

Arándanos, almendras y jícama

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- 3/4 de taza de jícama picada
- 10 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

Jueves

Quesadillas con frijoles

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole
- 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light

Procedimiento

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

Viernes

Avena con plátano y canela

Desayuno



Ingredientes

- Canela al gusto
- 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1/2 pieza de Plátano
- 1 taza de Leche light o vegetal
- 5 piezas de Nuez

Procedimiento

1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.
2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.
3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Viernes

Snack 1



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
- 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.

Viernes

Snack 2



Frappé de piña colada

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Piña congelada
- 1 3/4 taza de Leche light o de coco
- 1 1 1/2 cucharada sopera de Coco rallado
- 1 2 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Brocoli crudo
- 1 pieza de Zanahoria
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 30 gramos de Fettuccini crudo
- 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

- En un sartén con agua poner a cocer el fettuccini.
- En un sartén aparte agregar el aceite y asar lo vegetales.
- Servir los vegetales anteriormente cocinados sobre la pasta y espolvorear el queso panela.

Fettuccini con verduras

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Pimiento rojo
- 2 cucharada de servir de Arroz
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 30 gramos de Queso Oaxaca
- 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

- Lavar el pimiento, ponerlo en un sartén a asar.
- En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
- Una vez listo vaciar el pollo en el pimiento y espolvorear el queso.
- Acompañar con Arroz.

Pimiento asado relleno de pollo

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- Apio, limón y jengibre al gusto
- 3/4 taza de Piña
- 1 cucharada sopera de Chía
- 2 taza de Espinacas

Procedimiento

- Licuar los ingredientes con agua y hielo al gusto.

Mason jar - Smoothie de piña y espinacas

Sábado

Pechuga de pollo a la plancha con papas y verduras

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Verduras cocidas
- 1 1/2 taza de Melón picado
- 1 pieza de Papa mediana
- 2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 rebanada de Pan tostado
- 180 gramos de Pechuga de pollo a la plancha

Procedimiento

1. Cocer la pechuga de pollo a la plancha.
2. Servir acompañado de verduras y papa picada con un poco de mantequilla.
3. Acompañar con una rebanada de pan tostado integral con un poco de mantequilla untada.
4. Servir de postre el Melón picado .

Sábado

Pan Tostado con Queson

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pan Tostado
- 3 1/2 cucharada sopera de Queson

Procedimiento

1. Agregar quesón a la pieza de pan tostado.

Sábado

Taquitos de jicama con quesón

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Zanahoria rallada
- 3 cucharada sopera de Guacamole
- 1 taza de Pepino rallado
- 6 pieza de Habaneras
- 3 pieza de Tortillas de jicama
- 4 1/2 cucharada sopera de Quesón

Procedimiento

1. Lavar los vegetales y rallarlos.
2. Tomar una tortilla de jicama e ir agregando la Cucharada sopera de quesón junto con los vegetales.
3. Tomar las galletas habaneras y untar el guacamole.

Domingo

Desayuno



Claras de huevo con espárragos y jamón

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Domingo

Snack 1



Snack de pepino con salmón

Ingredientes

- 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 taza de Uva
- 37.5 gramos de Salmón
- 1/4 de cucharada sopera de Queso crema

Procedimiento

- Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.
- Acompañar con uvas.

Domingo

Comida



Carne con brócoli oriental

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

- Cortar los ingredientes en cubos.
 - Cocinar la carne en un sartén con un poco de aceite, añadir las verduras y si se desea un poco de salsa de soya baja en sodio.
 - Servir sobre una cama de arroz al vapor.
- Postre: Uvas.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- | 2 cucharadas soperas de Guacamole
- | 20 gramos de queso panela desmoronado
- | 60 gramos de totopos de nopal horneados

Procedimiento

1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.
2. Servir con totopos horneados.

Nachos ligeros con guacamole

Domingo

Cena



Ingredientes

- | 1 pieza de Huevo entero fresco
- | 2 piezas de Clara de huevo
- | 3/4 de pieza de Papa cocida
- | 1/4 de pieza de Jitomate bola
- | 1/2 de taza de Uva
- | 3/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

2. Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.
 3. Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.
 4. Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.
 5. Servir acompañado de jitomate.
- Postre: Uvas.

Omelette de papa