

Lunes	Tortilla española
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado2 piezas de Guayaba1 1 pieza de Clara de huevo1 1/2 de pieza de Papa cocida Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén.2. Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida. Postre: guayaba.

Lunes	Uvas cubiertas de yogurt y chia
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Yogurt griego1 1/2 cucharada sopera de Chia1 9 piezas medianas Uvas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar las uvas y cubrirlas con yogurt y chia.2. Dejarlas congelar una noche antes.

Lunes	Filete de res en salsa de tomate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 90 gramos de Filete de res1 1/4 de taza de Arroz cocido1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 1 taza de Uva verde Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua.2) En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate.3) Preparar arroz cocido con zanahoria.

Lunes

Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Uva
- 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa
- 40 gramos de Pierna de cerdo
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.
- 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.
- 3) Servir acompañado de uvas.

Lunes

Omelette con acelgas y jitomate

Cena



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

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.
3. Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.
4. Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

Martes

Overnight oats fresa

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 1 1/2 de cucharada sopera de Chia

Procedimiento

- 1) Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.
- 2) Refrigerar y dejar reposar durante la noche.
- 3) Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.

Martes

Snack 1



Tortitas de papa con pierna de cerdo

Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 24 gramos de Pierna de cerdo
- 1/4 de pieza de Huevo fresco
- 1 disparo de un segundo de Pam

Procedimiento

- 1) Cocer, pelar la papa y machacarla.
- 2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.
- 3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.

Martes

Comida



Milanesa de pollo con puré y ensalada

Ingredientes

- 105 gramos de Milanesa de pollo
- 1 pieza de Papa cocida
- 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.
 - 2) Hervir la papa en agua para preparar el puré.
 - 3) Preparar una ensalada con los vegetales.
- Postre: Fruta picada.

Martes

Snack 2



Rice cake con fresa y cacahuete

Ingredientes

- 1 pieza de Galletas de arroz
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 2 cucharadas sopera de Requesón promedio

Procedimiento

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

Martes

Omelette de papa

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

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.

Miércoles

Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 cucharada sopera de plátano machacado
- 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
- Untar sobre el rice cake.

Miércoles	Bowl Arroz con pollo y espinaca						
Comida							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo</td><td>1 1 taza de Arroz</td><td>1 2 taza de Espinaca</td></tr><tr><td>1 3 cucharada cafetera de Aceite</td><td>1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.2. Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.3. Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.	1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 1 taza de Arroz	1 2 taza de Espinaca	1 3 cucharada cafetera de Aceite	1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 1 taza de Arroz	1 2 taza de Espinaca					
1 3 cucharada cafetera de Aceite	1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel						

Miércoles	Mini pizzas de frutas						
Snack 2							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1/2 taza de Fruta Picada</td><td>1 3 piezas de Galletas Marías</td><td>1 3 Piezas de Almendras</td></tr><tr><td>1 35 gramos de Queso panela</td><td></td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación. Kiwi, Blue Berry)2. Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.3. Acompañar con almendras.	1 1/2 taza de Fruta Picada	1 3 piezas de Galletas Marías	1 3 Piezas de Almendras	1 35 gramos de Queso panela		
1 1/2 taza de Fruta Picada	1 3 piezas de Galletas Marías	1 3 Piezas de Almendras					
1 35 gramos de Queso panela							

Miércoles	Omelette con acelgas y jitomate									
Cena										
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1/4 de pieza de Jitomate</td><td>1 1/2 de taza de Acelga cruda</td><td>1 2 piezas de Naranja</td></tr><tr><td>1 1 pieza de Tortilla de maíz</td><td>1 2 piezas de Clara de huevo</td><td>1 2 disparos de un segundo Aceite en spray</td></tr><tr><td>1 1 pieza de Huevo entero fresco</td><td></td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén calentar el aceite.2. Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.3. Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.4. Acompañar con tortilla de maíz y naranja.	1 1/4 de pieza de Jitomate	1 1/2 de taza de Acelga cruda	1 2 piezas de Naranja	1 1 pieza de Tortilla de maíz	1 2 piezas de Clara de huevo	1 2 disparos de un segundo Aceite en spray	1 1 pieza de Huevo entero fresco		
1 1/4 de pieza de Jitomate	1 1/2 de taza de Acelga cruda	1 2 piezas de Naranja								
1 1 pieza de Tortilla de maíz	1 2 piezas de Clara de huevo	1 2 disparos de un segundo Aceite en spray								
1 1 pieza de Huevo entero fresco										

Jueves	Ensalada caliente de arroz
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Pimiento1 pieza de Calabaza1 1/2 cucharada de servir de Arroz2 cucharada cafetera de Salsa de soya1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva60 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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	Tortitas de papa con pierna de cerdo
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de pieza de Papa cocida24 gramos de Pierna de cerdo1/4 de pieza de Huevo fresco1 disparo de un segundo de Pam Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Cocer, pelar la papa y machacarla.2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.

Jueves	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">60 gramos de Quinoa1/2 de pieza de Limón120 gramos de Milanesa de pollo cruda1 pieza de Ajo2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico1 taza de Lechuga4 piezas de Jitomate cereza1 cucharada sopera de Perejil crudo picado20 gramos de Queso fresco1/2 de taza de Uva Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón.2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras.3) Cortar el queso en cuadritos.4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico.5) 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.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 24 gramos de Pierna de cerdo
- 1/4 de pieza de Huevo fresco
- 1 disparo de un segundo de Pam

Procedimiento

- 1) Cocer, pelar la papa y machacarla.
- 2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.
- 3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.

Tortitas de papa con pierna de cerdo

Jueves

Cena



Ingredientes

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

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.

Taquitos de jicama con quesón

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 15 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 hotcacke por ambos lados.
- 5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Hotcakes de avena

Viernes

Fruta con requesón

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 27 gramos de Requesón promedio
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Viernes

Rib eye con puré de papa y zanahoria

Comida



Ingredientes

- 1 100 gramos de Rib eye sin grasa
- 1 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 1/4 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.

Viernes

Rollitos de calabaza con queso panela

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Calabaza
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3 pieza de Habaneras
- 1 35 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.
2. Acompañar con galletas habaneras.

Viernes

Cena



Ensalada caliente de arroz

Ingredientes

- 1 pieza de Pimiento
- 1 pieza de Calabaza
- 1 1/2 cucharada de servir de Arroz
- 2 cucharada cafetera de Salsa de soya
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 60 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.

Sábado

Desayuno



Hotcakes de avena

Ingredientes

- 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 15 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 hotcacke por ambos lados.
- 5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Sábado

Snack 1



Snack de pepino con salmón

Ingredientes

- 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 30 gramos de Salmón
- 1/4 de cucharada sopera de Queso crema
- 3/4 de taza de Uva

Procedimiento

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

Sábado	Filete de res en salsa de tomate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 90 gramos de Filete de res1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 1/2 de pieza de Papa cocida1 1/4 de taza de Arroz cocido1 1 taza de Uva verde1 2 1/4 de cucharada cafetera de Aceite1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua.2) En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate.3) Preparar arroz cocido con zanahoria.

Sábado	Tostadas con nopalitos
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Tostada de maíz horneada1 1 taza de Nopal cocido1 1/2 de pieza de Jitomate1 20 gramos de Queso fresco1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate.2) Servir en tostadas con queso encima.

Sábado	Ricecake ensalada de huevo duro
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Galletas de arroz1 1 pieza de Huevo entero fresco1 18 gramos de Requesón promedio1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa1 1/2 de pieza de Papa cocida Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Cocer los huevos en agua, picarlos y mezclar en un bowl con la papa, la mayonesa y requesón. Condimentar al gusto.2) Colocar sobre las galletas de arroz.

Domingo

Desayuno



Taquitos de deshebrada

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1 1/4 de taza de salsa casera
- 1 4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías
- 1 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.

Domingo

Snack 1



Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Ingredientes

- 1 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 1 cucharada sopera de plátano machacado
- 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.

Domingo

Comida



Pierna de pollo con pimiento y arroz

Ingredientes

- 1 1 pieza de Pierna de pollo con piel cocida
- 1 5 piezas de Papa de cambray
- 1 1/4 de taza de Arroz cocido
- 1 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico
- 1 1 taza de Uva

Procedimiento

- 1) Precalentar el horno a 200 °C.
- 2) Cortar en piezas grandes los vegetales y las papas.
- 4) Colocar en un molde para hornear junto con la pierna de pollo y un poco de romero. Cocinar con un poco de agua por 30 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | Limón al gusto
- | 1/2 taza de Pepino
- | 1/2 taza de Zanahoria
- | 9 piezas de Cacahuete tostado sin sal
- | 1/2 taza de Jícama

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Verduras con cacahuete

Domingo

Cena



Ingredientes

- | 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- | 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado
- | 2 piezas de Guayaba
- | 1 pieza de Clara de huevo
- | 1/2 de pieza de Papa cocida
- | 1 taza de Espinaca cruda picada
- | 1 pieza de Huevo entero fresco

Procedimiento

1. Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén.
 2. Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida.
- Postre: guayaba.

Tortilla española