

Lunes	Omelette de papa
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Huevo entero fresco2 piezas de Clara de huevo3/4 de pieza de Papa cocida1/4 de pieza de Jitomate bola1/2 de taza de Uva3/4 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Lunes	Tuna rice cake
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Galleta de arroz33 gramos de Atún en agua drenado1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.

Lunes	Filete de res en salsa de tomate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">120 gramos de Filete de res1/2 de pieza de Jitomate bola1 pieza de Papa cocida1/4 de taza de Arroz cocido1 taza de Uva verde1 cucharada sopera de Aceite1/4 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.

Lunes	Salty rice cake
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Galleta de arroz1 rebanada de Pechuga de pavo1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.

Lunes	Tostadas de res
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">3/4 de taza de Lechuga53 gramos de Milanesa de res1/4 de pieza de Jitomate bola1 cucharada cafetera de Aceite4 piezas de Tostada de maíz horneada2 cucharadas cafetera de Crema ácida <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cocinar la carne en un sartén con aceite.Picar la carne y montar tostadas junto con la verdura picada.

Martes	Tostadas de rajas
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Chile poblano3 piezas de Tostada de maíz horneada21 gramos de Requesón promedio30 gramos de Pechuga sin piel deshebrada1 cucharada cafetera de Aceite <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Asar el chile poblano y cortar en rajas.En un sartén calentar el aceite y añadir el chile y el pollo previamente cocido.Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.

Martes

Snack 1



Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de plátano machacado
- 1 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 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.

Martes

Comida



Rib eye con puré de papa y zanahoria

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.

Martes

Snack 2



Jitomate relleno de atún

Ingredientes

- 1 perejil finamente picado al gusto
- 1 1/2 pieza de lata de atún drenado
- 1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 1 pieza de jitomate guaje
- 1 2 piezas de naranja

Procedimiento

1. Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.
2. Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.
3. Postre: naranja.

Martes

Ricecake ensalada de huevo duro

Cena



Ingredientes

- 1 4 piezas de Galletas de arroz
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 36 gramos de Requesón promedio
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 1/4 de taza de Uva

Procedimiento

- 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.

Miércoles

Taquitos de huevo, pavo y espinaca

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. En un sartén añadir el aceite en spray.
2. Añadir la espinaca, el pavo y el huevo y dejar cocinar a fuego medio.
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.

Miércoles

Piña colada

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 taza de Leche de coco sin azúcar Silk
- 1 50 gramos de Piña picada
- 1 2 cucharadas cafetera de Creama de coco natural
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).

Miércoles

Milanesa de pollo con puré y ensalada

Comida



Ingredientes

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

Miércoles

Parfait de piña

Snack 2



Ingredientes

- 1 21 gramos de Piña picada
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 36 gramos de Queso cottage
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Picar la piña.
2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).

Miércoles

Mini albóndigas

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 45 gramos de Molida de res
- 1 3 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Formar albóndiga con la carne.
2. Licuar el jitomate previamente cocido.
3. Cocinar la albóndiga con él jitomate a fuego lento tapado.
4. Acompañar con tortilla.

Jueves

Pancakes de avena frutos rojos

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Hojuelas de avena
- 3 piezas de Clara de huevo
- 9 gramos de Mantequilla
- 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Moler las hojuelas de avena hasta conseguir una harina.
2. Mezclar la avena con las claras, canela y endulzante permitido (opcional).
3. Añadir agua de ser necesario.
4. Hacer pancakes en un sartén con mantequilla.
5. Acompañar con fresas.

Jueves

Camote con queso

Snack 1



Ingredientes

- 70 gramos de Camote cocido
- 2 cucharadas soperas de Queso vegano untable

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

Tacos de pescado con piña

Comida



Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 130 gramos de Filete de pescado
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 62 gramos de Piña picada
- 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado

Procedimiento

1. Cocinar el pescado a fuego medio con el aceite.
2. Formar tacos con el pescado, aguacate y verdura.
3. Picar y mezclar la piña con el jitomate y pepino.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Leche de coco sin azúcar Silk
- 50 gramos de Piña picada
- 2 cucharadas cafetera de Crema de coco natural
- 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).

Jueves

Cena



Ingredientes

- 40 gramos de Totopos de maíz horneados
- 1 pieza de Jitomate bola
- 45 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada
- 2 cucharadas cafetera de Queso fresco
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.
- Cocer el pollo en agua y desmenuzar.
- Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 4 piezas de Galletas de arroz
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 36 gramos de Requesón promedio
- 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1/4 de taza de Uva

Procedimiento

- Cocer los huevos en agua, picarlos y mezclar en un bowl con la papa, la mayonesa y requesón. Condimentar al gusto.
- Colocar sobre las galletas de arroz.

Viernes

Parfait de piña

Snack 1



Ingredientes

- 1 21 gramos de Piña picada
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 36 gramos de Queso cottage
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Picar la piña.
2. Emplatarse y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).

Viernes

Bowl Arroz con pollo y espinaca

Comida



Ingredientes

- 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

Procedimiento

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.

Viernes

Quesadilla Mozzarella

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 pieza de Tortilla de maíz
- 1 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y añadir el queso.
2. Acompañar con guacamole.

Viernes

Ensalada de atún y papa

Cena



Ingredientes

- | 136 gramos de Papa cocida
- | 66 gramos de Atún en agua drenado
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes; agregar pimienta y eneldo (opcional).

Sábado

Tacos mexicanos

Desayuno



Ingredientes

- | 1 taza de Uva
- | 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 60 gramos de Molida de res
- | 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- | 1/2 de pieza de Jitomate

Procedimiento

1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.
 2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz.
- Postre: uvas.

Sábado

Mug Cake Frutos Rojos

Snack 1



Ingredientes

- | 27 gramos de Blueberries
- | 1 cucharada sopera de Avena en hojuelas
- | 2 piezas de Clara de huevo
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Muele la avena para formar harina.
2. En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, blueberries, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).
3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.
4. Agregar de topping crema de cacahuete.

Sábado	Bowl de salmón
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 taza de Espinaca cruda picada1 taza de Arroz cocido120 gramos de Salmón2 cucharadas soperas de Guacamole2 disparos de un segundo Aceite en spray <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cocinar el salmón a fuego medio.Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.

Sábado	Smoked salmon rice cake
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Galleta de arroz35 gramos de Salmón ahumado1 1/2 de cucharada soperas de Guacamole <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

Sábado	Huevo montado en papa y espinaca
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Espinaca cocida1 1/2 de pieza de Guayaba85 gramos de Papa cocida1 pieza de Clara de huevo1 pieza de Huevo fresco2 disparos de un segundo Aceite en spray <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">En un sartén calentar el aceite.Incorporar la espinaca y papa picada previamente cocida.Incorporar el huevo y la clara y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto.Acompañar con guayaba.

Domingo	Avena con plátano y canela						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 401 813 422">1 Canela al gusto</td><td data-bbox="971 390 1208 436">1 1/4 taza de Avena en hojuelas</td><td data-bbox="1312 390 1458 436">1 1/2 pieza de Plátano</td></tr><tr><td data-bbox="634 470 883 516">1 1 taza de Leche light o vegetal</td><td data-bbox="971 485 1166 506">1 3 piezas de Nuez</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 575 1175 596">1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.<li data-bbox="597 598 1295 619">2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.<li data-bbox="597 621 1073 642">3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.	1 Canela al gusto	1 1/4 taza de Avena en hojuelas	1 1/2 pieza de Plátano	1 1 taza de Leche light o vegetal	1 3 piezas de Nuez	
1 Canela al gusto	1 1/4 taza de Avena en hojuelas	1 1/2 pieza de Plátano					
1 1 taza de Leche light o vegetal	1 3 piezas de Nuez						

Domingo	Gotas de yogurt y fresa			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 955 711 976">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 980 821 1026">1 1 taza de yogurt griego</td><td data-bbox="922 980 1138 1026">1 5 piezas de Fresas medianas</td><td data-bbox="1273 980 1414 1026">1 6 piezas de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1062 727 1083">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1085 915 1106">1. Lavar y desinfectar las fresas.<li data-bbox="597 1108 1490 1129">2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.<li data-bbox="597 1131 889 1152">3. Acompañar con almendras.	1 1 taza de yogurt griego	1 5 piezas de Fresas medianas	1 6 piezas de Almendras
1 1 taza de yogurt griego	1 5 piezas de Fresas medianas	1 6 piezas de Almendras		

Domingo	Picadillo fácil						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1467 711 1488">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1493 813 1539">1 1/2 de pieza de Jitomate bola</td><td data-bbox="922 1503 1230 1524">1 136 gramos de Papa cocida</td><td data-bbox="1284 1493 1500 1539">1 2 piezas de Tortilla de maíz</td></tr><tr><td data-bbox="634 1572 878 1619">1 120 gramos de Molida de res</td><td data-bbox="922 1572 1230 1619">1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1654 727 1675">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1677 1084 1698">1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.<li data-bbox="597 1701 1474 1722">2. Cocinar en un sartén con aceite la carne con la papa previamente cocida y el jitomate.<li data-bbox="597 1724 857 1745">3. Acompañar con tortillas.	1 1/2 de pieza de Jitomate bola	1 136 gramos de Papa cocida	1 2 piezas de Tortilla de maíz	1 120 gramos de Molida de res	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	
1 1/2 de pieza de Jitomate bola	1 136 gramos de Papa cocida	1 2 piezas de Tortilla de maíz					
1 120 gramos de Molida de res	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite						

Domingo

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Agregar requesón a la pieza de pan tostado.

Pan Tostado con Requeson

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Uva
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Molida de res
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de pieza de Jitomate

Procedimiento

1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.
 2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz.
- Postre: uvas.

Tacos mexicanos