

Lunes	Tortilla española
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado1 3 piezas de Guayaba1 2 piezas 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	Quesadillas veganas
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3 piezas de Tortilla de nopal1 30 gramos de Queso de soya Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.

Lunes	Filete de res en salsa de tomate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 150 gramos de Filete de res1 1/2 de taza de Arroz cocido1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 1 taza de Uva verde1 1 pieza de Papa cocida1 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 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	Postre de melón
Snack 2	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Melón1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado3 cucharadas sopera de Queso cottage14 piezas de Cacahuete
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar el melón.2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).

Lunes	Taquitos de deshebrada
Cena	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de verduras al gusto1/4 de taza de salsa casera2 piezas de tortillas de maíz60 gramos de Carne para deshebrar
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Martes	Chilaquiles con jitomate
Desayuno	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">40 gramos de Totopos de maíz horneados1 pieza de Jitomate bola45 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada2 cucharadas cafetera de Queso fresco1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco

Martes

Fruta con requesón

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 36 gramos de Requesón promedio
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Martes

Bowl Arroz con pollo y espinaca

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Edamames
- 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.
4. Mezclar los Edamames, con los demas ingredientes.

Martes

Quesadilla Mozzarella

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 pieza de Tortilla de maíz
- 1 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 1/4 de taza de Pimiento cocido

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y añadir el queso.
2. Añadir pimiento cocido y guacamole.

Martes

Huevo montado en papa y espinaca

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Espinaca cocida
- 1 100 gramos de Guayaba
- 1 102 gramos de Papa cocida
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Incorporar la espinaca y papa picada previamente cocida.
3. Incorporar el huevo y las claras y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto.
4. Acompañar con guayaba.

Miércoles

Ensalada caliente de arroz

Desayuno



Ingredientes

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

Miércoles

Tortitas de papa con pierna de cerdo

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 24 gramos de Pierna de cerdo
- 1 1/4 de pieza de Huevo fresco
- 1 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.

Miércoles	Tacos de pollo y ensalada fresca
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de Lechuga1 2 cucharadas cafetera de Aceite1 1 pieza de Naranja1 1/4 de pieza de Jitomate1 2 cucharadas sopera de Guacamole1 40 gramos de Queso fresco1 90 gramos de Pechuga sin piel deshebrada1 4 piezas de Tortilla de maíz
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.2. Acompañar con ensalada, guacamole, queso fresco y naranja.

Miércoles	Quesadillas veganas
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3 piezas de Tortilla de nopal1 30 gramos de Queso de soya
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.

Miércoles	Chilaquiles con jitomate
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 40 gramos de Totopos de maíz horneados1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco1 1 pieza de Jitomate bola1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 45 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco

Jueves	Omelette de papa
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Huevo entero fresco3 piezas de Clara de huevo3/4 de pieza de Papa cocida1/2 de pieza de Jitomate bola1 taza de Uva1 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.

Jueves	Oat milk latte + fruta
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de taza de Leche de avena1/2 de taza de Café negro1/4 de taza de Fruta picada1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).2. Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.3. Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.

Jueves	Pierna de pollo con pimiento y arroz
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de Pierna de pollo con piel cocida10 piezas de Papa de cambay1/4 de taza de Arroz cocido1 pieza de Pimiento rojo crudo chico1 taza de Uva Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 3/4 de taza de Jícama
- 1 taza de Pepino
- 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 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
- 22.5 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 hotcake por ambos lados.
- 5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 3/4 de taza de Hojuelas de maíz
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

- 1) Preparar el cereal con la leche y las fresas.
- 2) Acompañar con huevo revuelto, verduras y tortilla.

Viernes

Snack 1



Verduras con cacahuete

Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 3/4 de taza de Jícama
- 1 taza de Pepino
- 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Viernes

Comida



Milanesa de pollo con puré y ensalada

Ingredientes

- 135 gramos de Milanesa de pollo
- 1 pieza de Papa cocida
- 1 taza de Mezcla de verduras
- 2 tazas de Fruta picada
- 1 cucharada sopera 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.

Viernes

Snack 2



Oat milk latte + fruta

Ingredientes

- 3/4 de taza de Leche de avena
- 1/2 de taza de Café negro
- 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).
2. Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.
3. Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.

Viernes

Cena



Ingredientes

- | 1/2 de pieza de Jitomate bola
- | 1/2 de taza de Arroz cocido
- | 60 gramos de Molida de res
- | 1 cucharada cafetera de Aceite

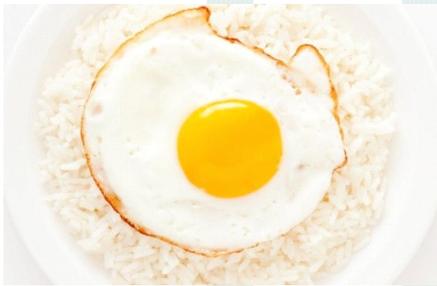
Procedimiento

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 arroz.

Mini albóndigas

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- | 2/3 de taza de Arroz cocido
- | 2 piezas de Clara de huevo
- | 1 pieza de Huevo fresco
- | 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocinar el huevo al gusto en un sartén.
2. Montar sobre arroz.

Arroz con huevo

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- | 1/4 de pieza de plátano machacado
- | 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- | 2 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.

Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Sábado	Bowl de salmón
Comida	
	Ingredientes <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 Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar el salmón a fuego medio.Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.

Sábado	Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de pieza de plátano machacado1 pieza de rice cake (galleta de arroz)2 1/2 cucharadas cafeteras de mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.Untar sobre el rice cake.

Sábado	Omelette con acelgas y jitomate
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de pieza de Jitomate1/2 de taza de Acelga cruda1 pieza de Naranja2 piezas de Tortilla de maíz2 piezas de Clara de huevo1 cucharada cafetera de Aceite de oliva1 pieza de Huevo entero fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Domingo	Omelette de papa						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 338 711 359">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 363 906 411">1 1 pieza de Huevo entero fresco</td><td data-bbox="954 363 1182 411">1 3 piezas de Clara de huevo</td><td data-bbox="1235 363 1474 411">1 3/4 de pieza de Papa cocida</td></tr><tr><td data-bbox="634 443 906 491">1 1/2 de pieza de Jitomate bola</td><td data-bbox="954 443 1117 491">1 1 taza de Uva</td><td data-bbox="1235 443 1507 491">1 1 cucharada cafetera de Aceite</td></tr></table> <p data-bbox="597 527 727 548">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 552 1287 573">2. Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.<li data-bbox="597 577 1433 598">3. Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.<li data-bbox="597 602 1458 623">4. Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.<li data-bbox="597 627 930 648">5. Servir acompañado de jitomate. <p data-bbox="597 653 727 674">Postre: Uvas.</p>	1 1 pieza de Huevo entero fresco	1 3 piezas de Clara de huevo	1 3/4 de pieza de Papa cocida	1 1/2 de pieza de Jitomate bola	1 1 taza de Uva	1 1 cucharada cafetera de Aceite
1 1 pieza de Huevo entero fresco	1 3 piezas de Clara de huevo	1 3/4 de pieza de Papa cocida					
1 1/2 de pieza de Jitomate bola	1 1 taza de Uva	1 1 cucharada cafetera de Aceite					

Domingo	Oat milk latte + fruta						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 900 711 921">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 934 971 961">1 3/4 de taza de Leche de avena</td><td data-bbox="1084 926 1247 974">1 1/2 de taza de Café negro</td><td data-bbox="1317 926 1490 974">1 1/4 de taza de Fruta picada</td></tr><tr><td data-bbox="634 1010 971 1058">1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1094 727 1115">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1119 1523 1167">1. Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).<li data-bbox="597 1171 1076 1192">2. Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.<li data-bbox="597 1197 1109 1218">3. Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.	1 3/4 de taza de Leche de avena	1 1/2 de taza de Café negro	1 1/4 de taza de Fruta picada	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete		
1 3/4 de taza de Leche de avena	1 1/2 de taza de Café negro	1 1/4 de taza de Fruta picada					
1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete							

Domingo	Rib eye con puré de papa y zanahoria						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1442 711 1463">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1467 906 1516">1 125 gramos de Rib eye sin grasa</td><td data-bbox="954 1467 1149 1516">1 1 pieza de Papa cocida</td><td data-bbox="1203 1467 1474 1516">1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda</td></tr><tr><td data-bbox="634 1547 906 1596">1 1 cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="954 1560 1133 1587">1 2 tazas de Uva</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1631 727 1652">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1656 1433 1705">1) Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más.<li data-bbox="597 1709 1036 1730">2) Cocer las papas y prepararlas como puré.<li data-bbox="597 1734 1027 1755">3) Saltear zanahoria con un poco de aceite. <p data-bbox="597 1759 727 1780">Postre: Uvas.</p>	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	
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						

Domingo

Snack 2



Rice cake con fresa y cacahuete

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.

Domingo

Cena



Ensalada cítrica con pollo

Ingredientes

- | 3/4 de taza de Lechuga
- | 1/4 de pieza de Jitomate bola
- | 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- | 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel a la plancha
- | 2 cucharadas sopera de Guacamole
- | 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- | 1 pieza de Mandarina

Procedimiento

1. Cocinar el pollo a la plancha.
2. Picar la verdura y montar ensalada con pollo, gajos de mandarina y guacamole.
3. Acompañar con tostada horneada.