

Lunes	Healthy Hash Browns
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Fruta picada1 140 gramos de Papa de agua1 2 piezas de Clara de huevo1 1 pieza de Huevo fresco1 4 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Rallar la papa y exprimir el exceso de agua.2. Mezclar la papa con el huevo y condimentar al gusto.3. Formar tortitas de papa con la mezcla.4. Cocinar hasta que estén doradas en un sartén previamente calentado con aceite o en air fryer.5. Acompañar con fruta permitida.

Lunes	Ensalada de huevo duro
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Lechuga picada1 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa1 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado1 2 piezas de Clara de huevo cocida1 4 piezas de Galletas habaneras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema.2. Picar las claras en cuadritos, mezclar con el apio y la mayonesa.3. Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.

Lunes	Vegan pesto pasta
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 3/4 de taza de Pasta cocida1 49 gramos de Queso parmesano1 5 cucharadas cafetera de Salsa pesto1 8 piezas de Jitomate cereza Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.2. En un sartén "dorar" los jitomates con el pesto vegano, agregar la pasta y servir con queso tipo parmesano vegano.

Lunes

Cubitos de Fruta

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Leche light
- 7 piezas de Fresas Medianas
- 7 Piezas de Almendras

Procedimiento

- Lavar y desinfectar las fresas.
- Poner a licuar las fresas y la leche.
- vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
- Acompañar con almendras.

Lunes

Tostadas de aguacate con pollo

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Espinacas
- 1 pieza de Tomate
- 2 cucharada cafetera de ajonjolí
- 3 pieza de Tostadas Horneadas
- 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

- En un sartén poner a cocinar el pollo.
- Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.
- Desmenuzar el pollo previamente cocido.
- Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate y encima el pollo desmenuzado con el ajonjolí.

Martes

Tortilla española

Desayuno



Ingredientes

- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 3 piezas de Guayaba

Procedimiento

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

Martes	Fast mix de zanahoria
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> jugo de limón al gusto 1 taza de pepino 1 1/2 taza de zanahoria rallada 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso 9 piezas de pistache Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo.2. Agregar jugo de limón al gusto.

Martes	Pollo con ensalada y pasta
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 tazas de Lechuga 2 cucharada sopera de Aderezo ranch 6 piezas de Tomates cherry 88 gramos de Pasta penne 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar los vegetales.2. En un sartén cocinar el pollo y cocinar la pasta.3. Aderezar la ensalada.

Martes	Garbanzos rostizados
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> Ajo y paprika en polvo al gusto al gusto 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva 80 gramos de Garbanzo cocido Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva.2. Hornear a 170 °C por 25 minutos.3. Retirar del horno y agregar los condimentos.4. Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.

Martes

Bowl de Verduras asadas con pollo

Cena



Ingredientes

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

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. Acompañas con tortilla.

Miércoles

Tortilla de papa

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1/2 pieza de Papa
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 4 piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Lavar y cortar lo vegetales.
2. Cortar la papa en rodajas y en un sartén ponerlas a cocer a fuego bajo.
3. Una ves cocidas a termino medio poner los vegetales y vaciar el huevo Acompañar con tortilla.

Miércoles

Mason jar - Licuado choco-banana

Snack 1



Ingredientes

- Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1/4 pieza de Plátano
- 1/2 taza de Amaranto
- 1 taza de Leche light o vegetal
- 5 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Miércoles	Tiradito de pulpo
Comida	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Aguacate1 1 taza de Cilantro1 1 cucharada cafetera de Aceite1 1 pieza de Tomate1 2 pieza de Limon1 3 pieza de Chile jalapeño1 4 Pieza de Tostadas Horenadas1 6 pieza de Cebollita cambray1 6 pieza de Papa cambray1 75 gramos de Pulpo cocido
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar el chile jalapeño, las cebollitas, tomate y el cilantro.2. En un bowl vaciar los vegetales previamente cortados junto con el pulpo y el aceite de oliva, exprimírle 2 limones, sal pimienta (al gusto).3. Servir en las tostadas Horneadas, acompañar con aguacate y papas cambray.

Miércoles	Chocolate, galletas marías con queso crema
Snack 2	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 1/2 cucharada sopera de Queso crema light1 1 taza de leche light1 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey1 3 piezas de Galletas marías
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la leche con el cacao.2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

Miércoles	Tortilla de papa
Cena	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Pimiento rojo1 1/2 pieza de Papa1 1 cucharada cafetera de Aceite1 3 piezas de Tortillas delgaditas1 4 piezas de Claras de huevo
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar lo vegetales.2. Cortar la papa en rodajas y en un sartén ponerlas a cocer a fuego bajo.3. Una ves cocidas a termino medio poner los vegetales y vaciar el huevoAcompañar con tortilla.

Jueves	Ricecake ensalada de huevo duro
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 4 piezas de Galletas de arroz1 1 pieza de Huevo entero fresco1 36 gramos de Requesón promedio1 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa1 1/2 de pieza de Papa cocida1 1/4 de taza de Uva 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.

Jueves	Quesadilla Mozzarella
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Tortilla de maíz1 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas y añadir el queso.2. Acompañar con guacamole.

Jueves	ensalada César
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de aguacate hass1 1/2 de taza de croutones (bajos en grasa)1 1/2 de taza de elote desgranado1 1 cucharada sopera de aderezo César1 1 pieza de pera1 3 tazas de lechuga Italiana1 6 piezas de jitomate cherry1 120 gramos de Milanesa de pollo en tiras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer la milanesa de pollo en tiras y reservar.2. Cortar los vegetales.3. Mezclar en un bowl y agregar los croutones, el aguacate y el aderezo tipo César.4. Postre: Una pera.

Jueves

Cubitos de Fruta

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Leche light
- 7 piezas de Fresas Medianas
- 7 Piezas de Almendras

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner a licuar las fresas y la leche.
3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
4. Acompañar con almendras.

Jueves

Wrap de Quinoa

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Calabaza
- 3 pieza de Espárragos
- 3 pieza de Lechuga Romana
- 30 gramos de Quinoa
- 60 gramos de Queso Panela

Procedimiento

1. Poner a cocer la Quinoa (aprox 10 min).
2. Cortar la calabaza y los espárragos (Al gusto).
3. Poner a cocer los vegetales , y agregar la cucharadita cafetera de aceite.
4. Una una vez listo, en un bowl mezclar los vegetales, el queso y el aguacate.
5. Separar las hojas de lechuga romana, y servir el preparado.

Viernes

Snack de pepino con salmón

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Filete de res en salsa de tomate

Comida



Ingredientes

- | 120 gramos de Filete de res
- | 1/2 de pieza de Jitomate bola
- | 1 pieza de Papa cocida
- | 1/4 de taza de Arroz cocido
- | 1 taza de Uva verde
- | 1 cucharada sopera de Aceite
- | 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda

Procedimiento

- 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.

Viernes

Garbanzos rostizados

Snack 2



Ingredientes

- | Ajo y paprika en polvo al gusto al gusto
- | 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- | 80 gramos de Garbanzo cocido

Procedimiento

1. Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva.
2. Hornear a 170 °C por 25 minutos.
3. Retirar del horno y agregar los condimentos.
4. Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.

Viernes

Sándwich de jamón de pavo

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 1/2 pieza de manzana
- 2 rebanada de Pan integral 45 kcal
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.
2. Postre: manzana.

Sábado

Hot cakes de manzana

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Yogurt griego sin azúcar
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 pieza de Manzana
- 2 pieza de Claras de huevo
- 9 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Hacer pancakes con la mezcla.
3. Acompañar con miel de maple sin azúcar y yogurt por encima.

Sábado

Zanahoria con aderezo de pepino

Snack 1



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto
- 1 1/2 taza de Pepino picado
- 3/4 de taza de Zanahoria
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 90 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.
2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.
3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.
4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.

Sábado	Pescado al horno
Comida	
	
Ingredientes	
<ul style="list-style-type: none">1/2 taza Cebolla rebanada1 taza de Verduras al vapor240 gramos de Filete de pescado	<ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Arroz5 cucharada sopera de Crema light1 pieza de Calabacita30 gramos de Queso Oaxaca light
Procedimiento	
<ol style="list-style-type: none">En un refractario, colocar el filete de pescado con cebolla y calabacita.Condimentar al gusto, agregar la crema y queso.Hornear por 30 minutos a 180°.Servir acompañado de arroz y verduras al vapor.	

Sábado	Tuna rice cake
Snack 2	
	
Ingredientes	
<ul style="list-style-type: none">2 piezas de Galleta de arroz	<ul style="list-style-type: none">33 gramos de Atún en agua drenado1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
Procedimiento	
<ol style="list-style-type: none">Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.	

Sábado	Huevo montado
Cena	
	
Ingredientes	
<ul style="list-style-type: none">1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido2 pieza de Tostadas de nopal	<ul style="list-style-type: none">1 pieza de Huevo entero fresco1 pieza de Jitomate3/4 de cucharada cafetera de Aceite
Procedimiento	
<ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.Acompañar con salsa casera.	

Domingo	Wrap de Quinoa		
Desayuno 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 1/3 pieza de Aguacate 1 3 pieza de Espárragos 1 60 gramos de Queso Panela 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite 1 3 pieza de Lechuga Romana 1 1 pieza de Calabaza 1 30 gramos de Quinoa 		
Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. Poner a cocer la Quinoa (aprox 10 min). 2. Cortar la calabaza y los espárragos (Al gusto). 3. Poner a cocer los vegetales , y agregar la cucharadita cafetera de aceite. 4. Una una vez listo, en un bowl mezclar los vegetales, el queso y el aguacate. 5. Separar las hojas de lechuga romana, y servir el preparado. 			

Domingo	Crema de brócoli		
Snack 1 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 3/4 de taza de Leche de soya 1 2/3 de taza de Brócoli cocido 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana 		
Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto. 2. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional). 			

Domingo	Sopa de garbanzos y espinacas		
Comida 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 1/3 de pieza de aguacate 1 1 1/2 taza de garbanzo cocido 1 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva 1 1 pieza de diente de ajo 1 2 piezas de Tomate guaje 1 4 tazas de espinaca cruda picada 1 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza 1 2 tazas de caldo de verduras 		
Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore. 2. Una vez que estén dorados agregar el caldo de verduras, dejar 15 minutos o hasta que hierva, pasar a la licuadora y condimentar al gusto. 3. Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas. 4. Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere. 			

Domingo

Snack 2



Mason jar - Piña colada

Ingredientes

- 1 Vainilla al gusto
- 1 1/2 taza de Amaranto
- 1 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 1 cucharada cafetera de Coco rallado sin azúcar
- 1 60 gramos de Piña

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Domingo

Cena



Quesadillas griegas

Ingredientes

- 1 Especies italianas al gusto
- 1 1/2 pieza de Ajo picado
- 1 1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas
- 1 1 taza de Espinacas crudas
- 1 1 cucharada sopera de Yogurt griego
- 1 1 1/2 piezas de Tortilla de harina integral
- 1 22.5 gramos de Queso mozzarella light

Procedimiento

1. En un sartén de teflón cocinar el ajo con las espinacas y el tomate.
2. Una vez que estén cocidos los vegetales agregar el queso mozzarella.
3. Formar las quesadillas y cortar por la mitad.
4. Servir acompañadas de un dip natural de yogurt griego con especias.