

Lunes	Taquitos de huevo, pavo y espinaca	
Desayuno		
	Ingredientes 1 taza de Espinaca cruda picada 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 2 piezas de Clara de huevo 1 rebanada de Pechuga de pavo 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva 1 pieza de Naranja Procedimiento - En un sartén calentar el aceite. - Añadir la espinaca, el pavo y las claras de huevo y dejar cocinar a fuego medio. - Calentar las tortillas y hacer taquitos. - Acompañar con naranja.	

Lunes	Sweet rice cake	
Snack 1		
	Ingredientes 1/4 de taza de Fresa rebanada 1 pieza de Rice cake 18 gramos de Requesón promedio 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento - Añadir toppings de requesón, mantequilla de maní y fresas al rice cake.	

Lunes	Carne con brócoli oriental	
Comida		
	Ingredientes 1 taza de Zanahoria picada cruda 1/2 de taza de Arroz cocido 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 2 tazas de Brócoli crudo 60 gramos de Milanese de res 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.	

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 53 gramos de Camote cocido
- 1 4 cucharadas cafetera de Queso vegano unttable

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).

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Germinado de alfalfa
- 1 2 rodajas de Tomate
- 1 15 gramos de Queso panela
- 1 1 Hoja de Lechuga romana
- 1 2 piezas de pan de barra 45 Kcal
- 1 1 pieza de Jamon de pavo
- 1 2 cucharada sopera de Aderezo ranch

Procedimiento

1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.
2. Integrar los vegetales y aderezo.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Nopal cocido
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 3 piezas de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Naranja
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir el nopal, las claras de huevo y dejar cocinar a fuego medio.
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.
4. Acompañar con naranja.

Martes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 canela en polvo al gusto
- 1 1/2 cucharada sopera de queso crema
- 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 1 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías
- 1 20 gramos de pera finamente picada

Procedimiento

1. Untar el queso crema sobre el pan.
2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1/4 de taza de verduras
- 1/4 de taza de salsa casera sin aceite
- 1 pieza de huevo
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 pieza de guayaba
- 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.
2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.
3. Postre: Guayaba.

Taquitos de huevo con jamón

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de fruta picada
- 4 piezas de Almendras
- 100 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Mezcla de frutas con yogurt y almendras

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 21 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa
- 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

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

Quesadilla Mozzarella

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 2/3 taza de Espagueti
- 1 pieza de Calabacita
- 1 pieza de Pimiento morrón
- 1 taza de Fruta picada
- 200 gramos de Camarones

Procedimiento

1. Cortar los vegetales en tiras muy delgadas y mezclar con la pasta.
2. Cocinar los camarones y Sazonar al gusto.
3. Crear una salsa con aguacate, jugo de limón y especias al gusto.
4. Mezclar todo.
5. Acompañar con fruta de postre.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- 2 cucharadas soperas Queso cottage
- 4 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
2. Acompañar con almendras.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 taza de Espinacas crudas
- 2 rebanadas de Pan integral (45 calorías por pieza)
- 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. Cocinar las claras de huevo con jamón.
2. Colocar sobre el pan.
3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 3/4 de taza de Melón
- 2 cucharada sopera de Queso cottage
- 5 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda
- 100 gramos de Papa cocida
- 70 gramos de Arroz cocido
- 1 1/2 de pieza de Muslo de pollo crudo sin piel
- 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.
2. Añadir aceite a un sartén grande a fuego medio y agregar el pollo.
3. Condimentar al gusto con ingredientes permitidos. Sellar el pollo por ambos lados.
4. Una vez sellado agregar el jitomate licuado y tapar hasta que esté bien cocido.
5. Añadir papa y zanahoria previamente cocida.
5. Acompañar con arroz.

Jueves

Snack 2



Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Ingredientes

- 1 pieza de Pan tostado integral de menos de 50 calorías
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Jueves

Cena



Miguitas con huevo en salsa

Ingredientes

- 1/4 de taza de Salsa de chile
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 3 piezas de Clara de huevo
- 5 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.
3. Añadir el huevo y mezclar.
4. Acompañar con salsa y naranja.

Viernes

Desayuno



Burritos de huevo y champiñones

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Champiñones
- 3/4 taza de Fruta picada
- 1 pieza de Jitomate
- 2 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar las claras revueltas con los champiñones y jitomate.
2. Servir con las tortillas y enrollar los taquitos.
3. Acompañar con aguacate y fruta como postre.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

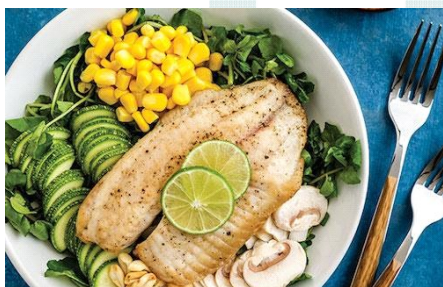
- 1 3/4 de pieza de manzana
- 1 cucharada cafetera de coco rallado
- 3 cucharadas soperas queso cottage

Procedimiento

1. Lavar la manzana y cortar en laminas.
2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.
3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido
- 1 pieza de Tostada de maíz horneada
- 100 gramos de Filete de pescado
- 1 pieza de Jitomate
- 3 taza de Lechuga
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1/2 de cucharada sopera de Aderezo tipo cesar

Procedimiento

1. cocinar el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Agregar requesón a la pieza de pan tostado.

Viernes	Sándwich de atún
Cena 	Ingredientes 49.5 gramos de Atún en agua drenado 1 1/4 de cucharada cafetera de Mayonesa 1 pieza de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza. Procedimiento - Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes. Postre: Naranja.

Sábado	Tacos de claras de huevo con acelgas
Desayuno 	Ingredientes 1 taza de Acelgas 1 cucharada cafetera de Aceite 3 piezas de Claras de huevo 4 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal) Procedimiento - Desinfectar las acelgas y ponerlas a cocer en el sartén junto con el aceite. - Una vez listo agregar las claras de huevo y dejarlo cocer. - Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.

Sábado	Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel
Snack 1 	Ingredientes 1/2 cucharada cafetera de miel 1 rebanada de Pan integral (40 calorías por pieza) 1 1/2 piezas de fresa rebanada 2 cucharadas soperas de Queso ricotta Procedimiento - Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta. - Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.

Sábado	Flautas de pollo
Comida	
	Ingredientes 2 hojas Lechuga 2 cucharada sopera de Frijoles molidos 5 piezas de Tortillas delgaditas 150 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento - Desmenuzar la pechuga de pollo. - Cortar las hojas de lechuga en tiras. - Calentar las tortillas en el comal. - Hacer las flautas con el pollo y lechuga rebanada. - Calentar los frijoles para acompañar con el platillo.

Sábado	Palomitas con manzana
Snack 2	
	Ingredientes 1/2 pieza de manzana 2 1/2 tazas de Palomitas caseras Procedimiento - Poner el maíz palomero en una olla a fuego bajo y mover constantemente hasta que se hagan las palomitas. - Comer las palomitas y acompañarlas con la manzana.

Sábado	Ensalada de aguacate con atún
Cena	
	Ingredientes 1 taza de Pepino sin semilla 1 pieza de Tomate 1 cucharada cafetera de Semillas de hemp 2 cucharada sopera de Guacamole 4 piezas de Galletas Habaneras 30 gramos de Atún fresco Procedimiento - Lavar y cortar los vegetales. - En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar. - En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con galletas habaneras.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1 pieza de Pan tostado
- 1 pieza de Huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Papa Cambray
- 15 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén cocinar el huevo y tomate.
2. En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.
3. Acompañar con papas cambray.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 13 gramos de Palomitas fat free
- 32 gramos de Requesón promedio
- 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.
2. Servir con palomitas.

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de Mezcla de verduras
- 3/4 taza de Arroz cocido
- 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda

Procedimiento

1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha, de preferencia sin aceite.
2. Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Pepino rebanado
- 2 piezas de Tostadas Horneadas
- 2 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

- Untar el guacamole en las tostadasRebanar el pepino y acompañar con el platillo.

Domingo

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

- Preparar un sándwich con todos los ingredientes.