

Lunes	Hotcakes de avena						
Desayuno							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> 1/2 de taza de Avena en hojuelas</td><td> 1 pieza de Clara de huevo</td><td> 1 cucharada cafetera de Aceite</td></tr><tr><td> 1 taza de Leche de almendras sin azúcar</td><td> 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple</td><td> 15 gramos de Carne molida de pavo</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">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.	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
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					

Lunes	Fruta con requesón			
Snack 1				
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> 3/4 de taza de Fruta picada</td><td> 27 gramos de Requesón promedio</td><td> 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1) Mezclar los ingredientes en un tazón.	3/4 de taza de Fruta picada	27 gramos de Requesón promedio	1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
3/4 de taza de Fruta picada	27 gramos de Requesón promedio	1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete		

Lunes	Pescado en salsa de aguacate						
Comida							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> Jugo de limón y especias al gusto</td><td> 1/3 pieza de Aguacate</td><td> 1 pieza de Papa al horno</td></tr><tr><td> 1 taza de Fruta</td><td> 2 taza de Espinacas, cilantro</td><td> 200 gramos de Filete de pescado</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Licuar las espinacas con cilantro, limón, especias y aguacate para crear la salsa.2. Añadir agua si es necesario.3. Cocinar el filete de pescado a la plancha y servir la salsa por encima.4. Acompañar con papa al horno y fruta de postre.	Jugo de limón y especias al gusto	1/3 pieza de Aguacate	1 pieza de Papa al horno	1 taza de Fruta	2 taza de Espinacas, cilantro	200 gramos de Filete de pescado
Jugo de limón y especias al gusto	1/3 pieza de Aguacate	1 pieza de Papa al horno					
1 taza de Fruta	2 taza de Espinacas, cilantro	200 gramos de Filete de pescado					

Lunes

Sweet rice cake

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 18 gramos de Requesón promedio
- 1 1 pieza de Rice cake
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, mantequilla de maní y fresas al rice cake.

Lunes

Papitas con morrón

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 pieza de Pimiento verde chico
- 1 2 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Picar la papa en cubos pequeños, cocinar junto con el morrón, pico de gallo y jamón.
2. Acompañar con aguacate.

Martes

Quesadillas con frijoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 30 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.
2. Servir con guacamole.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1 1/2 taza de fresa picada
- 1 1/2 cucharada cafetera de nuez picada
- 2 cucharadas soperas de yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 pieza de Chile chipotle seco
- 1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido
- 1 4 cucharadas soperas de Crema ácida
- 1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 1/2 de taza de Brócoli crudo
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla

Procedimiento

1. Licuar la crema con chile chipotle cocido y servir sobre el pollo ya cocido.
2. Acompañar con brócoli y puré de papa con mantequilla.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/3 de taza de Mango picado
- 1 1/2 cucharada soperas de Queso crema
- 1 1 pieza de Pan integral de 40 calorías por pieza
- 2 cucharadas soperas de Queso cottage

Procedimiento

1. Untar el queso crema en el pan tostado, agregar encima la fruta y el queso cottage.

Martes

Ensalada de atún y papa

Cena



Ingredientes

- 1 102 gramos de Papa cocida
- 1 1/2 de lata de Atún en agua drenado
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa

Procedimiento

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

Miércoles

Egg-In-A-Hole

Desayuno



Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 1 rebanada de Pan integral
- 1 1 pieza de Huevo

Procedimiento

1. Guisar el pico de gallo y reservar.
2. Con un vaso, cortar el centro de la rebanada de pan y poner en el comal.
3. Agregar el huevo batido con el pico de gallo al centro del pan y cocinar por ambos lados.
4. Tostar también el centro del pan.
5. Acompañar con aguacate y salsa.

Miércoles

Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Snack 1



Ingredientes

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

Miércoles

Pechuga de pollo con arroz y verduras

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Mezcla de verduras
- 1 3/4 taza de Arroz cocido
- 1 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 112 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.

Miércoles

Berry smoothie bowl

Snack 2



Ingredientes

- 1 38 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 30 gramos de Blueberries congeladas
- 1 1 cucharada cafetera de Semilla de hemp

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.

Miércoles

Molletes ligeros

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 rebanada de pan integral de 50 calorías
- 1 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1 40 gramos de queso panela desmoronado

Procedimiento

1. Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1 53 gramos de Camote cocido
- 1 4 cucharadas cafetera 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).

Camote con queso

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 50 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos
- 1 90 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada
- 1 2 cucharadas cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cortar las verduras en julianas.
2. Calentar un sartén con aceite a fuego medio y saltear las verduras.
3. Añadir el pollo y dejar cocinar.
4. Agregar los fideos de arroz previamente cocidos al sartén y mezclar todo.
5. Condimentar al gusto con ingredientes permitidos.

Fideos de arroz con pollo

Jueves

Pan con mermelada y queso cottage

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

Nopales con claras

Cena



Ingredientes

- | 1/2 taza de Nopal cocido
- | 1 pieza de clara de huevo
- | 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- | 1 piezas de tortilla de maíz
- | 1 cucharada cafetera de aceite de canola

Procedimiento

1. Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.
2. En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.
3. Servir acompañados de frijoles y tortilla.

Viernes

Sincronizadas

Desayuno



Ingredientes

- | 1 taza de Espinacas
- | 1 pieza de Jitomate guaje
- | 1 cucharada sopera de guacamole
- | 2 rebanadas de Jamón de pavo
- | 4 piezas de tortillas de maíz delgadas (20 calorías por pieza)
- | 12 gramos de queso oaxaca light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas.
2. Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas).
3. Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.

Viernes

Fruta con requesón

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Viernes

Pescado con mayonesa de chipotle

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle
- 1 1 taza de Melón picado
- 1 1 1/2 cucharada sopera de Granola baja en grasa
- 1 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1 170 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Cocinar el filete de pescado a la plancha junto con la cebolla.
2. Sazonar con limón y pimienta.
3. Untar la mayonesa al filete de pescado.
4. Acompañar con tostadas y aguacate.
5. Servir la fruta con granola como postre.

Viernes

Mug Cake Frutos Rojos

Snack 2



Ingredientes

- 1 27 gramos de Blueberries
- 1 1/4 de taza de Avena en hojuelas
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 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.

Viernes

Taquitos de queso panela y champiñón

Cena



Ingredientes

- 1 Salsa casera sin aceite al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1 1/2 taza de Champiñones picados
- 1 2 piezas de Tortillas de maíz
- 1 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar en un sartén antiadherente las verduras picadas.
2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.
3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.

Sábado

Machacado con huevo y Agua de melón

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 pieza de Chile jalapeño
- 1 1/2 de taza de Melón picado
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1 cucharada sopera de Machacado de res
- 1 5 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 pieza de Clara de huevo

Procedimiento

1. Rociar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el machacado y "dorar".
3. Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo.
4. Acompañar con tortilla y agua de melón.

Sábado

Postre de melón

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Melón
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 1 7 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Picar el melón.
2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).

Sábado	Pasta con aguacate y camarón
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate2/3 taza de Espagueti1 pieza de Calabacita1 pieza de Pimiento morrón1 taza de Fruta picada200 gramos de Camarones Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar los vegetales en tiras muy delgadas y mezclar con la pasta.Cocinar los camarones y Sazonar al gusto.Crear una salsa con aguacate, jugo de limón y especias al gusto.Mezclar todo.Acompañar con fruta de postre.

Sábado	Elote preparado
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Elote entero1 cucharada cafetera de Crema ligera30 gramos de Queso panela rallado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

Sábado	Sincronizadas
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Espinacas1 pieza de Jitomate guaje1 cucharada sopera de guacamole2 rebanadas de Jamón de pavo4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)12 gramos de queso oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas.Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas).Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.

Domingo	Huevo montado
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 pieza de Tostadas de nopal 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	Fresas con yogurt griego y nuez
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">endulzante artificial (en caso necesario) al gusto2 cucharadas soperas de yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.Agregar endulzante artificial si es necesario.

Domingo	Rajas con atún, panela y crema
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Chile poblano1 pieza de manzana10 gramos de queso panela1/2 taza de elote amarillo desgranado2 cucharadas soperas de crema ligera1 lata de lata de atún en agua2 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el chile poblano previamente desvenado, en rajas.En un sartén cocinar el chile con el atún.Agregar el queso panela, elote y crema.Servir en tostadas.Postre: manzana picada.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 2/3 de taza de Leche de coco sin azúcar Silk
- | 40 gramos de Piña picada
- | 1 cucharada cafetera de Crema de coco natural
- | 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo

Procedimiento

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

Piña colada

Domingo

Cena



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Jitomate bola
- | 1 pieza de Clara de huevo
- | 1 pieza de Huevo
- | 1 cucharada sopera de guacamole
- | 2 rebanadas de Pan integral (45 calorías por pieza)

Procedimiento

1. Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.
2. Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.

Sándwich de huevo