

Lunes	Miguitas con huevo en salsa
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Salsa de chile1 pieza de Huevo fresco4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías4 disparos de un segundo Aceite en spray2 piezas de Clara de huevo1 1/2 de pieza de Naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén calentar el aceite.Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.Añadir el huevo y mezclar.Acompañar con salsa y naranja.

Lunes	Postre de melón
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Melón11 piezas de Cacahuete1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado36 gramos de Queso cottage Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar el melón.Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).

Lunes	Muslos de pollo con zanahoria y papa
Comida	
<input checked="" type="checkbox"/>	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de pieza de Jitomate bola1/2 de taza de Arroz cocido1/4 de taza de Zanahoria picada cruda2 piezas de Muslo de pollo crudo sin piel135 gramos de Papa cocida1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Moler el jitomate previamente cocido con agua.Añadir aceite a un sartén grande a fuego medio y agregar el pollo.Condimentar al gusto con ingredientes permitidos. Sellar el pollo por ambos lados.Una vez sellado agregar el jitomate licuado y tapar hasta que esté bien cocido.Añadir papa y zanahoria previamente cocida.Acompañar con arroz.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 taza de Jicama picada
- 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 pieza de Limón
- 2 piezas de Galletas habaneras
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp

Procedimiento

- Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.
- Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Jicama con zanahoria

Lunes

Cena



Ingredientes

- 3/4 de taza de Avena en hojuelas
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1/2 de 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

Procedimiento

- Licuar las hojuelas de avena y reservar.
- En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.
- Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcacke por ambos lados.
- Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Hotcakes de avena

Martes

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 Champiñón 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.

Tortilla española

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 taza de Yogurt griego
- 1 1 cucharada sopera de Chia
- 1 7 piezas medianas Uvas

Procedimiento

1. Lavar las uvas y cubrirlas con yogurt y chía.
2. Dejarlas congelar una noche antes.

uvas cubiertas de yogurt y chia

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 100 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada
- 1 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 70 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos

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

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Uva
- 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa
- 1 40 gramos de Pierna de cerdo
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.
- 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.
- 3) Servir acompañado de uvas.

Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo

Martes

Overnight oats fresa

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 1 1/2 de cucharada sopera de Chía

Procedimiento

- Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.
- Refrigerar y dejar reposar durante la noche.
- Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.

Miércoles

Taquitos de huevo, pavo y espinaca

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

Pudin de chía con fresas

Snack 1



Ingredientes

- 40 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1/4 de taza de Leche de soya
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 2 cucharadas cafetera de Semilla de chía

Procedimiento

- Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar* (opcional).
- Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver.
- Dejar reposar en el refrigerador.

Miércoles

Pierna de pollo con pimiento y arroz

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Pierna de pollo con piel cocida
- 10 piezas de Papa de cambray
- 1/4 de taza de Arroz cocido
- 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico
- 1 taza de Uva

Procedimiento

- 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.

Miércoles

Quesadillas veganas

Snack 2



Ingredientes

- 3 piezas de Tortilla de nopal
- 30 gramos de Queso de soya

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.

Miércoles

Ensalada cítrica con pollo

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Cocinar el pollo a la plancha.
2. Picar la verdura y montar ensalada con pollo, guacamole y limón (opcional).
3. Acompañar con tostada horneada.

Jueves	Omelette con acelgas y jitomate
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de pieza de Jitomate1 1/2 de taza de Acelga cruda2 piezas de Naranja1 pieza de Tortilla de maíz2 piezas de Clara de huevo2 disparos de un segundo Aceite en spray1 pieza de Huevo entero fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén calentar el aceite.2. Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.3. Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.4. Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

Jueves	Yoghur con avena y nueces
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">37 gramos de Yogurt sin lácteos1 cucharada sopera de Hojuelas de avena2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Jueves	Tacos de pollo y ensalada fresca
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de taza de Lechuga1 1/4 de pieza de Jitomate1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado98 gramos de Pechuga sin piel deshebrada1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite2 cucharadas sopera de Guacamole3 piezas de Tortilla de maíz1 pieza de Naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.2. Acompañar con ensalada, guacamole y naranja.

Jueves

Yoghur con avena y nueces

Snack 2



Ingredientes

- 1 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 1 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Jueves

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.

Viernes

Granola-Yogurt Bowl

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 18 gramos de Granola con frura seca, baja en grasas
- 1 18 gramos de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

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

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

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 2 cucharadas sopera de Queso crema
- 1 1 taza de Arroz cocido
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 120 gramos de Atún fresco

Procedimiento

1. Cocer el atún con el método saludable de tu preferencia.
2. Montar en un bowl con todos los ingredientes.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Cena



Ingredientes

- | 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda
- | 2 piezas de Tortilla de maíz
- | 56 gramos de Pechuga de pavo
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva

Procedimiento

1. Picar la verdura y saltearla en un sartén con aceite.
2. Agregar la pechuga de pavo y cocinar a fuego medio.
3. Acompañar con tortillas.

Salteado de pavo

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- | 1/4 de taza de Fresa rebanada
- | 1/2 de taza de Hojuelas de avena
- | 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- | 1 pieza de Clara de huevo
- | 1 rebanada de Pechuga de pavo
- | 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- | 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

1. Rociar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el huevo, dejar cocinar; cuando esté cocido añadir pechuga de pavo y espinaca y formar un omelette.
3. Acompañar con avena con fresas.

Omelette y avena

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- | 21 gramos de Piña picada
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- | 36 gramos de Queso cottage
- | 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).

Parfait de piña

Sábado

Comida



Tostadas de carnitas de atún

Ingredientes

- 1 6 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 98 gramos de Atún fresco
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 pieza de Mandarina

Procedimiento

1. Cocinar el atún.
2. Montar tostadas con guacamole, verduras y atún.
3. Acompañar con una mandarina.

Sábado

Snack 2



Rollitos de calabaza con queso panela

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Calabaza
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 4 pieza de Habaneras
- 1 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.
2. Acompañar con galletas habaneras.

Sábado

Cena



Ensalada de atún y papa

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Domingo	Tortilla española									
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 331 711 359">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 359 954 407">1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="1003 359 1203 407">1 2 piezas de Clara de huevo</td><td data-bbox="1263 359 1479 407">1 1 taza de Espinaca cruda picada</td></tr><tr><td data-bbox="634 436 922 485">1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado</td><td data-bbox="1003 436 1182 485">1 1/2 de pieza de Papa cocida</td><td data-bbox="1263 436 1463 485">1 1 pieza de Huevo entero fresco</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 520 873 548">1 3 piezas de Guayaba</td></tr></table> <p data-bbox="597 579 727 606">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 606 1284 634">1. Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén.<li data-bbox="597 634 1101 661">2. Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida. <p data-bbox="597 661 764 688">Postre: guayaba.</p>	1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite	1 2 piezas de Clara de huevo	1 1 taza de Espinaca cruda picada	1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado	1 1/2 de pieza de Papa cocida	1 1 pieza de Huevo entero fresco	1 3 piezas de Guayaba		
1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite	1 2 piezas de Clara de huevo	1 1 taza de Espinaca cruda picada								
1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado	1 1/2 de pieza de Papa cocida	1 1 pieza de Huevo entero fresco								
1 3 piezas de Guayaba										

Domingo	Ensalada de frutas y queso			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 978 711 1005">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1005 813 1054">1 1 taza de Fruta picada</td><td data-bbox="878 1005 1117 1054">1 40 gramos de Queso fresco</td><td data-bbox="1170 1005 1523 1054">1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía</td></tr></table> <p data-bbox="597 1085 727 1113">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1113 1117 1140">1. Picar la fruta, acompañar con queso fresco y chía.	1 1 taza de Fruta picada	1 40 gramos de Queso fresco	1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía
1 1 taza de Fruta picada	1 40 gramos de Queso fresco	1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía		

Domingo	Tacos de pescado con piña									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1423 711 1451">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1451 906 1499">1 1/2 de pieza de Jitomate bola</td><td data-bbox="976 1451 1230 1499">1 3 piezas de Tortilla de maíz</td><td data-bbox="1284 1451 1523 1499">1 130 gramos de Filete de pescado</td></tr><tr><td data-bbox="634 1528 943 1577">1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="976 1528 1247 1577">1 2 cucharadas soperas de Guacamole</td><td data-bbox="1284 1528 1507 1577">1 62 gramos de Piña picada</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 1612 922 1661">1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado</td></tr></table> <p data-bbox="597 1692 727 1719">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1719 1101 1747">1. Cocinar el pescado a fuego medio con el aceite.<li data-bbox="597 1747 1117 1774">2. Formar tacos con el pescado, aguacate y verdura.<li data-bbox="597 1774 1101 1801">3. Picar y mezclar la piña con el jitomate y pepino.	1 1/2 de pieza de Jitomate bola	1 3 piezas de Tortilla de maíz	1 130 gramos de Filete de pescado	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 2 cucharadas soperas de Guacamole	1 62 gramos de Piña picada	1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado		
1 1/2 de pieza de Jitomate bola	1 3 piezas de Tortilla de maíz	1 130 gramos de Filete de pescado								
1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 2 cucharadas soperas de Guacamole	1 62 gramos de Piña picada								
1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado										

