

Lunes	Taquitos de huevo a la mexicana
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de pieza de Jitomate bola1 1 pieza de Clara de huevo1 1 pieza de Huevo fresco1 1 pieza de Chile jalapeño1 3 disparos de un segundo Aceite en spray1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 1 pieza de Naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén calentar el aceite.2. Incorporar el jitomate y chile previamente picados.3. Incorporar el huevo y cocinar.4. Formar taquitos y acompañar con naranja.

Lunes	Jitomate relleno de atún
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 perejil finamente picado al gusto1 1/3 de pieza de lata de atún drenado1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa1 1 pieza de jitomate guaje1 2 piezas de naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.2. Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.3. Postre: naranja.

Lunes	Salmón en salsa de naranja
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Naranja1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva1 1/2 de taza de Arroz cocido1 2 piezas de Nopal crudo1 2 cucharadas cafetera de Miel de jarabe sabor maple1 105 gramos de Salmón fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Colocar en un sartén el jugo de la naranja, así como la miel de maple y hervir. Una vez que llegue a ebullición se cocina por 15 minutos a fuego bajo hasta formar una especie de salsa. Fuera del fuego se añade un poco de aceite y reservamos.2) Horneamos el salmón a 200 °C durante 15 minutos.3) Servir el salmón sobre una cama de nopales con la salsa encima, acompañado de arroz.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta Picada
- 3 piezas de Galletas Marías
- 3 Piezas de Almendras
- 35 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación).
2. Kiwi, Blue Berry) Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.
3. Acompañar con almendras.

Mini pizzas de frutas

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Uva
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Molida de res
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de pieza de Jitomate

Procedimiento

1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.
 2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz.
- Postre: uvas.

Tacos mexicanos

Martes

Desayuno



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

- 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.

Hotcakes de avena

Martes

Mousse de papaya

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Papaya picada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 36 gramos de Queso cottage
- 2 cucharadas cafetera de Coco rallado

Procedimiento

- Licuar la papaya con el queso y endulzante permitido (opcional). Agregar un chorrito de agua de ser necesario.
- Servir frío con toppings de amaranto y coco.

Martes

Poke bowl

Comida



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Jicama con zanahoria

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 taza de Jicama picada
- 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 pieza de Galletas habaneras
- 1 pieza de Limón
- 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.

Martes

Salteado de pavo

Cena



Ingredientes

- 1 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.

Miércoles

Tortilla española

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza 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
- 2 piezas de Guayaba

Procedimiento

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.

Miércoles

Tuna rice cake

Snack 1



Ingredientes

- 2 piezas de Galleta de arroz
- 33 gramos de Atún en agua drenado
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.

Miércoles	Fideos de arroz con pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda1 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda1 70 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos1 100 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

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	Huevo montado en papa y espinaca
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Espinaca cocida1 1 1/2 de pieza de Guayaba1 85 gramos de Papa cocida1 1 pieza de Clara de huevo1 1 pieza de Huevo fresco1 2 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén calentar el aceite.2. Incorporar la espinaca y papa picada previamente cocida.3. Incorporar el huevo y la clara y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto.4. Acompañar con guayaba.

Jueves	Miguitas con huevo en salsa
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Salsa de chile1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 1 pieza de Clara de huevo1 1 pieza de Huevo fresco1 3 disparos de un segundo Aceite en spray1 1 pieza de Naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Jueves	Palomitas con dip
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 18 gramos de Palomitas fat free1 3 cucharadas soperas de Requesón promedio1 1/2 de cucharada soperas de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.2. Servir con palomitas.

Jueves	Tacos de pescado con piña
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 3 piezas de Tortilla de maíz1 130 gramos de Filete de pescado1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 2 cucharadas soperas de Guacamole1 62 gramos de Piña picada1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el pescado a fuego medio con el aceite.2. Formar tacos con el pescado, aguacate y verdura.3. Picar y mezclar la piña con el jitomate y pepino.

Jueves

Snack 2



Yoghur con avena y nueces

Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Jueves

Cena



Chilaquiles con jitomate

Ingredientes

- 1 35 gramos de Totopos de maíz horneados
- 1 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 37.5 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada
- 1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco
- 1 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

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

Viernes

Desayuno



Granola-Yogurt Bowl

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

Fruta con requesón

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 27 gramos de Requesón promedio
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Viernes

Tacos de pollo y ensalada fresca

Comida



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Lechuga
- 1 1/4 de pieza de Jitomate
- 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 98 gramos de Pechuga sin piel deshebrada
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz
- 1 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.
2. Acompañar con ensalada, guacamole y naranja.

Viernes

Tortitas de papa con pierna de cerdo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 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.

Viernes

Cena



Ingredientes

- | 1/2 de pieza de Jitomate bola
- | 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 45 gramos de Molida de res
- | 3 disparos de un segundo Aceite en spray

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 tortilla.

Mini albóndigas

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- | 2 piezas de Galletas de arroz
- | 1 pieza de Huevo entero fresco
- | 18 gramos de Requesón promedio
- | 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa
- | 1/2 de pieza de Papa cocida

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.

Ricecake ensalada de huevo duro

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- | 2 piezas de Galleta de arroz
- | 35 gramos de Salmón ahumado
- | 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

Smoked salmon rice cake

Sábado

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.

Sábado

Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Snack 2



Ingredientes

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

Sábado

Overnight oats fresa

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 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 Chia

Procedimiento

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

Domingo	Tostadas de rajás						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 708 369">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 384 906 411">1 1 pieza de Chile poblano</td><td data-bbox="943 375 1214 424">1 21 gramos de Requesón promedio</td><td data-bbox="1289 375 1495 424">1 1 cucharada cafetera de Aceite</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 906 506">1 3 piezas de Tostada de maíz horneada</td><td colspan="2" data-bbox="943 457 1235 506">1 30 gramos de Pechuga sin piel deshebrada</td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 558">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 1000 583">1. Asar el chile poblano y cortar en rajás.<li data-bbox="597 585 1382 606">2. En un sartén calentar el aceite y añadir el chile y el pollo previamente cocido.<li data-bbox="597 609 1138 630">3. Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).<li data-bbox="597 632 1032 653">4. Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.	1 1 pieza de Chile poblano	1 21 gramos de Requesón promedio	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 3 piezas de Tostada de maíz horneada	1 30 gramos de Pechuga sin piel deshebrada	
1 1 pieza de Chile poblano	1 21 gramos de Requesón promedio	1 1 cucharada cafetera de Aceite					
1 3 piezas de Tostada de maíz horneada	1 30 gramos de Pechuga sin piel deshebrada						

Domingo	Tostadas con nopalitos						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 926 708 947">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 951 935 999">1 1 pieza de Tostada de maíz horneada</td><td data-bbox="976 961 1227 989">1 1 taza de Nopal cocido</td><td data-bbox="1308 951 1495 999">1 1/2 de pieza de Jitomate</td></tr><tr><td data-bbox="634 1045 935 1073">1 20 gramos de Queso fresco</td><td colspan="2" data-bbox="976 1035 1260 1083">1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td></tr></table> <p data-bbox="597 1115 727 1136">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1140 1398 1161">1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate.<li data-bbox="597 1163 992 1184">2) Servir en tostadas con queso encima.	1 1 pieza de Tostada de maíz horneada	1 1 taza de Nopal cocido	1 1/2 de pieza de Jitomate	1 20 gramos de Queso fresco	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	
1 1 pieza de Tostada de maíz horneada	1 1 taza de Nopal cocido	1 1/2 de pieza de Jitomate					
1 20 gramos de Queso fresco	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite						

Domingo	Filete de res en salsa de tomate									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1413 708 1434">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1446 935 1474">1 120 gramos de Filete de res</td><td data-bbox="976 1438 1162 1486">1 1/2 de pieza de Jitomate bola</td><td data-bbox="1260 1446 1528 1474">1 1 pieza de Papa cocida</td></tr><tr><td data-bbox="634 1530 935 1558">1 1/4 de taza de Arroz cocido</td><td data-bbox="976 1530 1211 1558">1 1 taza de Uva verde</td><td data-bbox="1260 1520 1528 1568">1 1 cucharada sopera de Aceite</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 1602 902 1650">1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda</td></tr></table> <p data-bbox="597 1682 727 1703">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1707 1341 1728">1) Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua.<li data-bbox="597 1730 1503 1778">2) En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate.<li data-bbox="597 1780 984 1801">3) Preparar arroz cocido con zanahoria.	1 120 gramos de Filete de res	1 1/2 de pieza de Jitomate bola	1 1 pieza de Papa cocida	1 1/4 de taza de Arroz cocido	1 1 taza de Uva verde	1 1 cucharada sopera de Aceite	1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda		
1 120 gramos de Filete de res	1 1/2 de pieza de Jitomate bola	1 1 pieza de Papa cocida								
1 1/4 de taza de Arroz cocido	1 1 taza de Uva verde	1 1 cucharada sopera de Aceite								
1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda										

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- | 30 gramos de Salmón
- | 1/4 de cucharada sopera de Queso crema
- | 3/4 de taza de Uva

Procedimiento

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

Snack de pepino con salmón

Domingo

Cena



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

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

Taquitos de huevo, pavo y espinaca