




Lunes	Granola-Yogurt Bowl
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 94 gramos de Yogurt sin lácteos1 18 gramos de Granola con fruta seca, baja en grasas1 4 cucharadas cafetera de Nueces mixtas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Lunes	Quesadilla con aguacate
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light1 1/3 de pieza de Aguacate mediano Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.2. Agregar aguacate.

Lunes	Tacos de bistec con papa
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 68 gramos de Papa cocida1 3 piezas de Tortilla de maíz1 120 gramos de Bistec1 2 cucharadas cafetera de Aceite1 2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar la carne y montar taquitos.2. Acompañar con verdura, papa y guacamole.

Lunes

Snack 2



Yogurt con mango y almendras

Ingredientes

- 1 2/4 de taza de Yogurt light
- 1 1/2 pieza de Mango de manila
- 1 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Rebanar o licuar la fruta.
2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

Lunes

Cena



Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 3 cucharadas cafetera de Granola baja en grasa
- 1 3 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Martes

Desayuno



Taquitos de huevo a la mexicana

Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 pieza de Chile jalapeño
- 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 4 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 1/2 de pieza de Naranja
- 1 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

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.

Martes

Energy balls

Snack 1



Ingredientes

- 1 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 1 cucharada cafetera de Cocoa en polvo

Procedimiento

1. Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena).
2. Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.

Martes

Tostadas de picadillo

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate mediano
- 1 1 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/3 de taza de Frijol molido
- 1 6 piezas de Tostada de nopal horneada
- 1 1 taza de Lechuga
- 1 1 cucharada sopera de Crema
- 1 90 gramos de Molida de res

Procedimiento

- 1) Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.
- 2) Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.
- 3) Servir con aguacate y crema.

Martes

Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Manzana verde golden
- 1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Martes

Cena



Chilaquiles

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 pieza de huevo entero
- 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Romper las tostadas en trozos.
2. Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner el huevo estrellado y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.
3. Acompañar con aguacate.

Miércoles

Desayuno



Miguitas con huevo en salsa

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Salsa de chile
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 4 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1/2 de 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.

Miércoles

Snack 1



Camote con queso

Ingredientes

- 1 70 gramos de Camote cocido
- 1 2 cucharadas soperas 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).

Miércoles

Pechuga de pollo con arroz y verduras

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 1/2 tazas de Arroz cocido
- 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 cucharada cafetera de Aceite de canola

Procedimiento

- Preparar la pechuga de pollo a la plancha.
- Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

Miércoles

Barrita de cereal y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 10 piezas de Almendras

Procedimiento

- Acompañar la barrita con almendras.

Miércoles

Taquitos de huevo a la mexicana

Cena





Ingredientes


- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 pieza de Chile jalapeño
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 2 piezas de Clara de huevo
- 4 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1/2 de pieza de Naranja
- 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

- En un sartén calentar el aceite.
- Incorporar el jitomate y chile previamente picados.
- Incorporar el huevo y cocinar.
- Formar taquitos y acompañar con naranja.

Jueves	Taquitos de camarón y queso
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 piezas de guayaba2 piezas de tortillas de maíz2 cucharadas soperas de Guacamole30 gramos de Queso Oaxaca light60 gramos de camarón fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar los camarones en un sartén antiadherente.Agregar el queso rallado.Servir en taquitos con guacamole.Postre: Guayaba.

Jueves	Energy balls
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">37 gramos de Yogurt sin lácteos1 cucharada soperas de Hojuelas de avena2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete1 cucharada cafetera de Cococa en polvo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena).Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.

Jueves	Pollo con pimientos
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Ejotes1/2 pieza de Aguacate1 pieza de Pimiento amarillo chico1 pieza de Pimiento rojo chico1 taza de Arroz1 cucharada cafetera de Aceite90 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar y lavar los pimientos y el pollo.En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.En un sartén aparte poner a cocer el arroz.Servir y acompañar con arroz, ejotes, y aguacate.

Jueves

Pan con queso crema, pera y canela

Snack 2



Ingredientes

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

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.

Jueves

Pan tostado con huevo y tomate

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Huevo
- 1 2 pieza de Pan tostado

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.

Viernes

Huevo con papas

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras

Procedimiento

1. Picar la papa en cubitos.
2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.
3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.
4. Acompañamos con frijoles .

Viernes

Snack 1



Huevo duro con jitomate

Ingredientes

- 1 pieza de Guayaba
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 3/4 de pieza de Huevo cocido
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada

Procedimiento

- 1) Hervir el huevo por 10 minutos.
- 2) Hacer una salsa con el tomate.
- 3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa.
- 4) Partir por la mitad el huevo cocido.
- 5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.

Viernes

Comida



Pierna de pollo con pimiento y arroz

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) Precalear 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.

Viernes

Snack 2



Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 5 piezas de Galletas Habaneras
- 30 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

1. Cortar el queso.
2. Untar las galletas con el guacamole.

Viernes

Taquitos de deshebrada

Cena



Ingredientes

- | 1/4 de taza de verduras al gusto
- | 1/4 de taza de salsa casera
- | 2 piezas de tortillas de maíz
- | 60 gramos de Carne para deshebrar

Procedimiento

1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.
2. Preparar los taquitos con las tortillas.
3. Acompañar con salsa casera sin aceite.

Sábado

Tacos de claras de huevo con acelgas

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Papa
- | 2 cucharada cafetera de Aceite
- | 4 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)
- | 4 piezas de Claras de huevo
- | 1 1/2 taza de Acelgas

Procedimiento

1. lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una ves listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas.
2. Una ves listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer.
3. Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.

Sábado

Quesadilla con aguacate

Snack 1




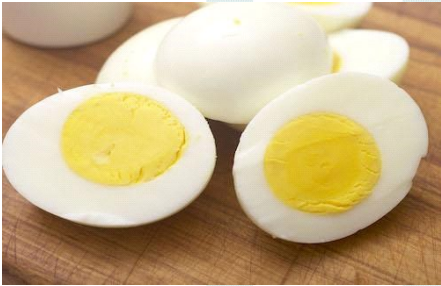
Ingredientes


- | 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- | 1/3 de pieza de Aguacate mediano


Procedimiento

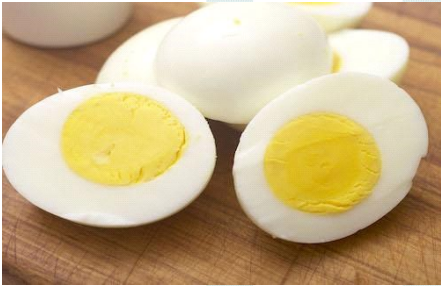
1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.
2. Agregar aguacate.


Sábado	Tacos de lenteja
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 1/2 cucharada sopera de Crema 3 cucharada de servir de Lentejas 3 piezas de Tortillas delgaditas 70 gramos de Queso panela <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.2. Una vez lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

Sábado	Ensalada de huevo duro
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de Lechuga picada 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado 2 piezas de Clara de huevo cocida 4 piezas de Galletas habaneras <p>Procedimiento</p> <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.

Sábado	Quesadillas italianas
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido 1 1/2 de pieza de Tortilla de harina 1 pieza de Jitomate deshidratado 1/2 de cucharada sopera de Aguacate mediano <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1) Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto.3) Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.

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="630 359 958 407">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="630 436 922 485">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="630 520 870 548">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 1097 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 huevo duro						
<p data-bbox="285 829 399 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 898 711 926">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 926 862 974">1 1/2 taza de Lechuga picada</td><td data-bbox="911 926 1159 974">1 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa</td><td data-bbox="1224 926 1505 974">1 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado</td></tr><tr><td data-bbox="630 1003 862 1052">1 2 piezas de Clara de huevo cocida</td><td data-bbox="911 1003 1138 1052">1 4 piezas de Galletas habaneras</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1087 727 1115">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1115 1516 1163">1. Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema.<li data-bbox="597 1163 1252 1190">2. Picar las claras en cuadrillos, mezclar con el apio y la mayonesa.<li data-bbox="597 1190 1338 1218">3. Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.	1 1/2 taza de Lechuga picada	1 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa	1 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado	1 2 piezas de Clara de huevo cocida	1 4 piezas de Galletas habaneras	
1 1/2 taza de Lechuga picada	1 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa	1 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado					
1 2 piezas de Clara de huevo cocida	1 4 piezas de Galletas habaneras						

Domingo	Milanesa de res encebollada									
<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="630 1451 911 1499">1 2/3 de pieza de aguacate</td><td data-bbox="959 1451 1159 1499">1 1 taza de cebolla en julianas</td><td data-bbox="1203 1451 1484 1499">1 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite</td></tr><tr><td data-bbox="630 1528 906 1577">1 1 cucharada cafetera de aceite de canola</td><td data-bbox="959 1528 1089 1577">1 1 pieza de manzana</td><td data-bbox="1203 1528 1463 1577">1 2 piezas tortilla de maíz</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="630 1606 906 1654">1 120 gramos de milanesa de res a la plancha</td></tr></table> <p data-bbox="597 1690 727 1717">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1717 1235 1745">1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.<li data-bbox="597 1745 1117 1772">2. Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.<li data-bbox="597 1772 862 1799">3. Postre: manzana picada.	1 2/3 de pieza de aguacate	1 1 taza de cebolla en julianas	1 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite	1 1 cucharada cafetera de aceite de canola	1 1 pieza de manzana	1 2 piezas tortilla de maíz	1 120 gramos de milanesa de res a la plancha		
1 2/3 de pieza de aguacate	1 1 taza de cebolla en julianas	1 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite								
1 1 cucharada cafetera de aceite de canola	1 1 pieza de manzana	1 2 piezas tortilla de maíz								
1 120 gramos de milanesa de res a la plancha										

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 164 gramos de Avena cocida
- | 3 cucharadas sopera de Quesón promedio
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Servir la avena y agregar quesón, coco, endulzante permitido y canela (opcional).

Avena coco-quesón

Domingo

Cena



Ingredientes

- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- | 3/4 de pieza de Papa cocida
- | 1 pieza de Huevo entero fresco
- | 1 pieza de Clara de huevo
- | 1/2 de taza de Mezcla de verduras

Procedimiento

1. Picar la papa en cubitos.
2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.
3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.
4. Acompañamos con frijoles.

Huevo con papas