

Lunes	Huevo con jamón
Desayuno	
	Ingredientes 1 cucharada cafetera de Aceite 1/2 pieza de Jitomate 1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo 2 pieza de Clara de huevo 1 1/2 de pieza de Pan integral 1/4 de taza de Fruta picada Procedimiento - Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente. - Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo. - Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

Lunes	Tortitas de papa con pierna de cerdo
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 de pieza de Papa cocida 24 gramos de Pierna de cerdo 1/4 de pieza de Huevo fresco 1 disparo de un segundo de Pam Procedimiento - Cocer, pelar la papa y machacarla. - Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas. - Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.

Lunes	Pescado con ensalada y arroz
Comida	
	Ingredientes 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido 1 pieza de Jitomate 1 taza de Pepino con cáscara rebanado 2 piezas de Tostada de maíz horneada 3 taza de Lechuga 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar 100 gramos de Filete de pescado 1/3 de pieza de Aguacate madiano Procedimiento - cocinar el filete de pescado a la plancha. - Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 cucharada sopera de Aguacate
- 1 pieza de Pan tostado
- 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 pieza de Pan tostado integral
- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Jitomate
- 30 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Cocinar el huevo estilo estrellado en un sartén antiadherente.
2. Calentar el pan y dejar que el queso se gratine por encima.
3. Servir el resto de los ingredientes sobre el pan.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 taza de cebolla picada
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 taza de espinacas
- 1 rebanada de pan integral
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 piezas de claras de huevo
- 15 gramos de queso oaxaca light

Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.
2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso Oaxaca light.
3. Servir con aguacate y pan integral.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 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).

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 taza de ensalada mixta de verduras
- 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido
- 1 cucharada de servir de frijoles
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 taza de melón picado
- 1 pieza de tortilla de maíz
- 120 gramos de milanesa de pollo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.
2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.
3. Postre: melón picado.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras
- 1/2 de taza de Café negro
- 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).
2. Servir en un vaso; acompañar con fresas.

Martes

Cena



Ensalada con pescado a la plancha

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 cucharada sopera de Aderezo bajo en calorías
- 1 1 pieza de Jitomate
- 3 taza de Lechuga
- 1 1 taza de Pepino
- 1 160 gramos de Filete de pescado a la plancha

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Aderezar con jugo de limón y vinagre balsámico.

Miércoles

Desayuno



Tacos de requeson

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 2 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 1 pieza de Jitomate
- 3 piezas de Tortilla de nopal
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón.
 2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.
 3. Acompañar con frijol molido.
- Postre: fruta picada.

Miércoles

Snack 1



Papitas cambray con queso panela

Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- 5 piezas de Papa cambray
- 1 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.
2. Una vez listas agregar mantequilla y queso panela.

Miércoles	Pescado a la veracruzana
Comida 	Ingredientes 1 Jitomate al gusto 1 1/4 taza de Cebolla y ajo 1 1/3 taza de Arroz 1 1 taza de Pimiento morrón picado 1 1 taza de Fruta picada 1 8 pieza de Aceitunas 1 80 gramos de Camarones 1 240 gramos de Filete de pescado Procedimiento 1. Preparar una salsa con jitomate, ajo y cebolla. 2. Agregarla a un sartén junto con el morrón. 3. Cocinar el filete y camarones a la plancha y servir por encima la salsa, agregar las aceitunas. 4. Acompañar con arroz. 5. Comer furta de postre.

Miércoles	Helado de fruta natural
Snack 2 	Ingredientes 1 1 1/2 taza de Fruta congelada 1 7 pieza de Almendras Procedimiento 1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Miércoles	Sopa de fideo y frijoles
Cena 	Ingredientes 1 1/2 de taza de Jugo de tomate 1 1/4 de taza de Fideo cocido 1 1/2 de taza de Frijol promedio cocido 1 28 gramos de Queso de soya 1 30 gramos de Aguacate hass Procedimiento 1. Cocer el fideo al gusto con jugo de tomate. 2. En un tazón incorporar el fideo con el frijol y acompañar con queso vegano y aguacate.

Jueves	Cereal con fresas y huevo revuelto		
Desayuno			
	Ingredientes 1 taza de Leche de almendras sin azúcar 1/4 de taza de Fresa rebanada 3/4 de taza de Hojuelas de maíz 1 pieza de Huevo entero fresco 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 1/4 de taza de Mezcla de verduras 1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías Procedimiento - Preparar el cereal con la leche y las fresas. - Acompañar con huevo revuelto y tortilla.		

Jueves	Galletas y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 5 pieza de Galletas María 10 pieza de Almendras Procedimiento - Acompañar las galletas con almendras.

Jueves	Fajitas de pollo con frijoles
Comida	
	Ingredientes 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto 1/2 cucharada cafetera de aceite de canola 2/3 de pieza de aguacate hass 1 cucharada de servir de frijoles molidos 3 piezas de tortillas de maíz 90 gramos de milanesa de pollo en tiras Procedimiento - En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras. - Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galletas marías
- 1 5 piezas de Almendras
- 1 60 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 3/4 pieza de Papa rallada
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 1/4 de cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 28 gramos de Queso Mozzarella cero grasa

Procedimiento

1. Hacer una salsa con jitomate, ajo y orégano.
2. Rallar la papa y poner en un sartén, compactándola para crear la base.
3. Cocinar por los dos lados y cuando esté lista, agregamos la salsa y los ingredientes por encima.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 1 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 52.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. En un sartén, cocinar las rebanadas de cebolla y espinacas. Agregar el queso y dejar que se derrita.
2. Acompañar con tortillas y guacamole.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Energy balls

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 Chipotle sin azúcar, limón al gusto
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 240 gramos de Filete de pescado
- 1 1/4 taza de Arroz
- 1 1 taza de Mango picado
- 1 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Pepino
- 1 3 taza de Lechuga

Procedimiento

1. Cocinar el filete de pescado a la plancha.
2. Preparar una ensalada de lechuga con vegetales y arroz.
3. Licuar el mango con sal, pimienta, chipotle y jugo de limón.
4. Servir el pescado con la salsa por encima acompañado de ensalada y tostadas.

Pescado con salsa de mango

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Plátano con crema de cacahuete

Viernes	Calabacita rellena de picadillo		
Cena			
Ingredientes 1/2 taza de Zanahoria 1/2 pieza de Papa 1 pieza de Calabaza alargada 1 pieza de Tomate 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite 40 gramos de Carne molida de res			
Procedimiento 1. Lavar y cortar lo vegetales. 2. Calentar el sartén previamente e ir agregando aceite la carne molida, zanahoria y tomate. 3. En una olla con agua hirviendo cocer las mitades de calabaza por 10 min. 4. Poner a enfriar las calabazas y retirar la pulpa. 5. Rellenar las calabazas con el picadillo anteriormente preparado. 6. Acompañar con rodajas de papa.			

Sábado	Taquitos de camarón y queso		
Desayuno			
Ingredientes 2 cucharadas soperas de Guacamole 3 pieza de tortillas de nopal o de maíz de 20 calorías cada una 3 piezas de guayaba 30 gramos de Queso Oaxaca light 40 gramos de camarón fresco			
Procedimiento 1. Cocinar los camarones en un sartén antiadherente. 2. Agregar el queso rallado. 3. Servir en taquitos con guacamole. 4. Postre: Guayaba.			

Sábado	Yogurt con chocolate y fresas		
Snack 1			
Ingredientes - Cocoa sin azúcar al gusto 4 piezas de Almendras 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana 50 mililitros de Yogurt griego			
Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes.			

Sábado	Salteado de ternera con tallarines		
Comida			
	Ingredientes 1 taza de Cebolla blanca 1 taza de Brocoli 1 taza de Champiñones 2 cucharada cafetera de Aceite 3 cucharada cafetera de Salsa de soya 60 gramos de Tallarines 105 gramos de Ternera Procedimiento 1. Lavar y cortar la cebolla , en un sartén agregar el aceite y sofreir la cebolla y el ajo al gusto, integrar el brócoli y dejarlo cocinar 4 min. 2. En un sartén aparte poner a cocer los tallarines y una ves listo agregarlo al guiso de ternera y verduras.		

Sábado	Plátano con yogurt griego		
Snack 2			
	Ingredientes 1/4 de pieza de Plátano 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete 3 cucharadas soperas de Yogurt griego Procedimiento 1. Rebanar el plátano. 2. Servir con el yogurt griego. 3. Agregar mantequilla de cacahuete.		

Sábado	Omelette y avena		
Cena			
	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.		

Domingo	Tortitas de espinacas		
Desayuno			
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1 pieza de Clara de huevo 1 pieza de Huevo 2 taza de Espinacas 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas 40 gramos de Queso panela light Procedimiento 1. Picar las espinacas, agregar al huevo y batir con un tenedor. 2. Tomar mezcla con una cuchara y poner en un sartén antiadherente. 3. Acompañar con tortillas y aguacate.		

Domingo	Mousse de papaya		
Snack 1			
	Ingredientes 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 1. Licuar la papaya con el queso y endulzante permitido (opcional). Agregar un chorrito de agua de ser necesario. 2. Servir frío con toppings de amaranto y coco.		

Domingo	Vegan pesto pasta		
Comida			
	Ingredientes 1 3/4 de taza de Pasta cocida 49 gramos de Queso parmesano 5 cucharadas cafetera de Salsa pesto 8 piezas de Jitomate cereza Procedimiento 1. Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto. 2. En un sartén "dorar" los jitomates con el pesto vegano, agregar la pasta y servir con queso tipo parmesano vegano.		

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto
- 3/4 cucharada sopera de Chía
- 1 taza de Sandía congelada
- 1 taza de Pepino congelado

Procedimiento

1. Licuar la sandía con pepino, jugo de limón, hielos y agua al gusto.
2. Espolvorear con las semillas de chía y Tajín.

Sorbet de sandía

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Cebolla y ajo
- 1 taza de Brócoli
- 1 taza de Espinacas
- 2 pieza de Huevo
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Picar el brócoli en trozos muy pequeños y guisar con ajo y cebolla.
2. Dejar enfriar.
3. Batir los huevos con un tenedor y agregar el guiso de brócoli ya frío.
4. Tomar mezcla con una cuchara y ponerlas a dorar en una plancha untada con poco aceite solamente para que no se pegue.
5. Servir sobre una cama de espinacas.
6. Acompañar con aguacate y panela.

Tortitas de brócoli