

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

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
- 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
- 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

Cena



Calabacita rellena de picadillo

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 pieza de Calabaza alargada
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 11/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 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

Desayuno



Taquitos de camarón y queso

Ingredientes

- 1 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 3 pieza de tortillas de nopal o de maíz de 20 calorías cada una
- 1 3 piezas de guayaba
- 1 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 1 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

Snack 1



Yogurt con chocolate y fresas

Ingredientes

- 1 Cocoa sin azúcar al gusto
- 1 4 piezas de Almendras
- 1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 1 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

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 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

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Papaya picada
- 1 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

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



Sorbet de sandía

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.

Domingo

Cena



Tortitas de brócoli

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.