

Lunes	Claras de huevo, arroz, quinoa y pimiento
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Pimiento1 cucharada de servir de Arroz integral4 piezas de Claras de huevo1 1/2 cucharada cafetera de Aceite25 gramos de Quinoa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar el vegetal.Poner a cocer el arroz y la quinoa en agua.Una ves listo en un sartén agregar el aceite, las claras y los demás ingredientes.

Lunes	Barrita de cereal y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías13 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Acompañar la barrita con almendras.

Lunes	Pasta con aguacate y camarón
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2/3 pieza de Aguacate1 pieza de Calabacita1 pieza de Pimiento morrón1 taza de Espagueti1 taza de Fruta picada6 pieza de Almendras280 gramos de Camarones Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar los vegetales en tiras muy delgadas y mezclar con la pasta.Cocinar los camarones y Sazonar al gusto.Crear una salsa con aguacate, jugo de limón y especias al gusto.Mezclar todo.Acompañar con fruta y almendras de postre.

Lunes	Totopos con frijoles	
Snack 2		
Ingredientes		
1 Salsa casera al gusto	1 1/4 pieza de Aguacate	1 1/2 pieza de Jitomate
1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos	1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas	
Procedimiento		
1. Acompañar los totopos con salsa, jitomate, aguacate y frijoles.		

Lunes	Milanesa de res con verduras y arroz	
Cena		
Ingredientes		
1 1/4 taza de Arroz	1 1 taza de Verduras	1 210 gramos de Milanesa de res
Procedimiento		
1. Cocinar la milanesa a la plancha y acompañar con verduras y arroz.		

Martes	Huevo con chorizo de champiñón	
Desayuno		
Ingredientes		
1 Chile ancho y especias al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Huevo
1 1 pieza de Claras de huevo	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos	1 1 1/2 taza de Champiñones crudos
1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas	1 40 gramos de Queso panela light	1 40 gramos de Queso panela light
Procedimiento		
1. Picar finamente los champiñones y guisar con chile ancho y especias. 2. Dejar que seque bien. 3. Agregar el huevo y revolver. 4. Acompañar con tortillas, frijoles, panela y aguacate.		

Martes

Fruta con requesón

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fruta picada
- 36 gramos de Requesón promedio
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Martes

Ensalada veggie con arándanos y piña

Comida



Ingredientes

- 1/4 de taza de pimiento fresco
- 1/4 de taza de arándano seco
- 1/4 de taza de piña picada
- 1/3 de pieza de aguacate
- 2/3 de taza de edamames (soya cocida)
- 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- 1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado
- 2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida
- 2 tazas de espinaca cruda
- 2 piezas de limón
- 3 tazas de lechuga
- 3 tazas de lechuga

Procedimiento

1. Cocer la quinoa en agua hirviendo durante 12 minutos.
2. En un sartén, cocinar la piña por 5 minutos.
3. En un plato hondo mezclar la quinoa con las espinacas, la lechuga, el pimiento, los edamames, los arándanos, la piña y el aguacate.
4. Para la vinagreta, mezclar el jugo de limón, el aceite de oliva, el jengibre y una pizca de sal.
5. Verter la vinagreta en la ensalada y agregar el cacahuete.

Martes

Batido de almendras

Snack 2



Ingredientes

- 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 cucharada sopera de Mantequilla de almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela* (opcional).

Martes

Claras de huevo, arroz, quinoa y pimiento

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pimiento
- 1 1 cucharada de servir de Arroz integral
- 1 4 piezas de Claras de huevo
- 1 11/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 25 gramos de Quinoa

Procedimiento

1. Lavar y cortar el vegetal.
2. Poner a cocer el arroz y la quinoa en agua.
3. Una ves listo en un sartén agregar el aceite, las claras y los demás ingredientes.

Miércoles

Sandwich turkey ranch

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Germinado de alfalfa
- 1 1 Hoja de Lechuga romana
- 1 1 pieza de Jamon de pavo
- 1 2 rodajas de Tomate
- 1 2 piezas de pan de barra
- 1 3 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 1 3 rodajas de Cebolla
- 1 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.
2. Integrar los vegetales y aderezo.

Miércoles

Durazno y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Durazno prisco
- 1 17 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Miércoles

Galletas marías con yogurt

Snack 2



Ingredientes

- 1 3 piezas de Galletas marías
- 1 5 piezas de Almendras
- 1 90 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

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

Miércoles

Claras de huevo con espárragos

Cena



Ingredientes

- 1 1 pieza de Naranja
- 1 2 pieza de Tortillas
- 1 3 hojas Lechuga romana
- 1 4 pieza de Claras de huevo
- 1 4 pieza de Guacamole
- 1 6 piezas de Espárragos

Procedimiento

1. Lavar y cortar los espárragos.
2. Poner a dorar los espárragos, y agregar las claras de huevo.
3. Poner la hoja de lechuga como cama y agregar encima las claras de huevo con espárragos.
4. Acompañar con Guacamole y tortillas.
5. Postre: Naranja.

Jueves	Ensalada de brocoli con pollo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Zanahoria1 1/2 pieza de Papa1 1 taza de Brocoli1 1 cucharada cafetera de Aceite1 2 pieza de Tostada deshidratada1 3 piezas de Espárragos1 11/2 cucharada cafetera de Mantequilla1 80 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En una vaporera cocinar la papa, zanahoria, brócoli y los espárragos En un sartén aparte poner a cocer el pollo.2. En un bowl agregar la cucharada cafetera de mantequilla y agregar los vegetales junto con el pollo.3. Acompañar con Tostadas deshidratadas.

Jueves	Oat milk latte + fruta
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de Leche de avena1 1/2 de taza de Café negro1 1/2 de taza de Fruta picada1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).2. Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.3. Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.

Jueves	Filete de pescado con verduras, papa y pasta
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de papa mediana1 2/3 taza de pasta integral cocida1 1 taza de mecla de verduras1 1 pieza de manzana1 2 cucharada sopera de salsa alfredo1 2 cucharada cafetera de mantequilla1 160 gramos de filete de pescado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar el pescado y las verduras.2. Cocer la pasta en agua y una vez que esté al dente agregar la salsa Alfredo.3. Cocer la papa y untar la mantequilla encima.4. Postre: manzana.

Jueves

Plátano con yogurt griego

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 de pieza de Plátano
- 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.

Jueves

Machacado con huevo y Agua de melón

Cena



Ingredientes

- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 pieza de Chile jalapeño
- 3/4 de taza de Melón picado
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 cucharada soperas de Machacado de res
- 5 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 pieza de Clara de huevo

Procedimiento

1. Rociar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el machacado y "dorar".
3. Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo.
4. Acompañar con tortilla y agua de melón.

Viernes

Bowl de Garbanzo

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1/2 pieza de Pimiento amarillo
- 1/2 taza de Cilantro
- 1 taza de Garbanzo
- 2 cucharada soperas de Queso cottage
- 4 cucharada soperas de Guacamole

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a asar el pimiento, una vez listo deje enfriar después integrarlo con todos los ingredientes restantes.

Viernes

Mason jar

Snack 1



Ingredientes

- 1 Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto

Procedimiento

1. Disfruta de un snack saludable.

Viernes

Muslos de pollo con zanahoria y papa

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 135 gramos de Papa cocida
- 1 3/4 de taza de Arroz cocido
- 1 2 1/2 de pieza de Muslo de pollo crudo sin piel
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.
2. Añadir aceite a un sartén grande a fuego medio y agregar el pollo.
3. Condimentar al gusto con ingredientes permitidos. Sellar el pollo por ambos lados.
4. Una vez sellado agregar el jitomate licuado y tapar hasta que esté bien cocido.
5. Añadir papa y zanahoria previamente cocida.
5. Acompañar con arroz.

Viernes

Galletas marías con yogurt

Snack 2



Ingredientes

- 1 3 piezas de Galletas marías
- 1 5 piezas de Almendras
- 1 90 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

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

Viernes

Huevo con papas a la mexicana

Cena



Ingredientes

- | | | |
|------------------------------|--------------------------------|-----------------------|
| 1 1/3 pieza de Aguacate | 1 1/2 taza de Pico de gallo | 1 1/2 pieza de Papa |
| 1 1 pieza de Huevo | 1 1 taza de Fruta picada | 1 1 taza de Espinacas |
| 1 2 pieza de Claras de huevo | 1 2 pieza de Tostadas de nopal | |

Procedimiento

1. Cocinar la papa picada en un sartén, agregar el pico de gallo, espinacas y huevo.
2. Acompañar con aguacate y tostadas.
3. Servir fruta como postre.

Sábado

Pan tostado con huevo y tomate

Desayuno



Ingredientes

- | | | |
|------------------------------|----------------------------------|--------------------|
| 1 1/2 pieza de Tomate | 1 1 cucharada cafetera de Aceite | 1 2 pieza de Huevo |
| 1 2 1/2 pieza de Pan tostado | 1 15 gramos de Queso panela | |

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.

Sábado

Chocolate, galletas marías con queso crema

Snack 1



Ingredientes

- | | | |
|-------------------------------|---|--|
| 1 1 taza de leche light | 1 1 cucharada sopera de Queso crema light | 1 1 1/2 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey |
| 1 3 piezas de Galletas marías | | |

Procedimiento

1. Mezclar la leche con el cacao.
2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

Sábado	Pescado al chipotle con arroz y vegetales
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Chile chipotle seco1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda1 1 taza de Fruta picada1 3/4 de taza de Arroz cocido1 7 cucharadas sopera de Crema ácida1 1/4 de taza de Chícharo cocido sin vaina1 160 gramos de Filete de pescado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la crema con chile chipotle y servir sobre el filete de pescado a la plancha.2. Acompañar con arroz y verduras.

Sábado	Pay de limón
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto1 6 cucharada sopera de Requesón1 5 pieza de Galletas María1 5 gramos de Nuez picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar el requeson con jugo de limón al gusto.2. Stevia y un chorrito de vainilla.3. En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas.4. Congelar mínimo por 30 minutos.5. Decorar con nuez picada.

Sábado	Tostadas de atún
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Mezcla de verduras1 1 cucharada cafetera de mayonesa1 1 lata de Atún en agua drenado1 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas1 1 cucharada sopera de Aguacate hass Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer las verduras y drenar el atún.2. Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.3. Servir en tostadas con aguacate.

Domingo

Snack 1

Salchicha, queso panela y tomate



Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de Salchicha de pavo
- 1 1 pieza de manzana
- 1 4 piezas de Tomate cherry
- 1 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos, rebajar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry.
2. Acompañar con manzana.

Domingo

Comida

Pechuga de pollo a la plancha con papas y verduras



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Verduras cocidas
- 1 1 pieza de Papa mediana
- 1 1 rebanada de Pan tostado
- 1 1 1/2 taza de Melón picado
- 1 2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 180 gramos de Pechuga de pollo a la plancha

Procedimiento

1. Cocer la pechuga de pollo a la plancha.
2. Servir acompañado de verduras y papa picada con un poco de mantequilla.
3. Acompañar con una rebanada de pan tostado integral con un poco de mantequilla untada.
4. Servir de postre el Melón picado .

Domingo

Snack 2



Tiramisú overnight oats

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Leche de soya
- 1 38 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 1 1 cucharada sopera de Semilla de chía
- 1 1/4 de taza de Café negro
- 1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un jar una noche antes de su consumo (agregar sustituto de azúcar y vainilla*opcional).
2. Dejar reposar en refrigeración.
3. A la mañana siguiente cubrir con una capa de cacao en polvo.

Domingo

Cena



Quesadilla en tortilla de nopal

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Verdura Mixta
- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Naranja
- 1 6 pieza de Tortilla de nopal
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una ves listas, agregar el aguacate y acompañar con las verduras mixtas.
2. Postre: 1 Naranja.