

Lunes

Desayuno



Hotcakes de avena

Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Avena en hojuelas
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 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.

Lunes

Snack 1



Piña colada

Ingredientes

- 1 2/3 de taza de Leche de coco sin azúcar Silk
- 1 40 gramos de Piña picada
- 1 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).

Lunes

Comida



Filete de pescado con papa y zanahoria

Ingredientes

- 1 160 gramos de Filete de pescado
- 1 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 1 cucharada sopera de Aceite
- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 1/2 de pieza de Kiwi

Procedimiento

- 1) Preparar el filete de pescado en un sartén con los vegetales, papa y aceite. Postre: Kiwi rebanado.

Lunes	Omellete en Pan
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Pimiento rojo1 pieza de Pan integral 45 Kcal1 cucharada cafetera de Aceite2 Piezas de Claras de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza, aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

Lunes	Mini albóndigas
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de pieza de Jitomate bola5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías45 gramos de Molida de res3 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Formar albóndiga con la carne.Licuar el jitomate previamente cocido.Cocinar la albóndiga con él jitomate a fuego lento tapado.Acompañar con tortilla.

Martes	Sándwich de ensalada de pollo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de mezcla de verduras1/2 taza de melón picado1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías45 gramos de pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo.En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa.Formar un sándwich con las rebanadas de pan.Postre: melón picado.

Martes

Tuna rice cake

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Tostadas de ceviche de pescado

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 1 3/4 taza de Jugo de limón
- 1 1 pieza de Aguacate hass
- 1 5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas
- 1 120 gramos de Filete de pescado cortado en cubos

Procedimiento

1. Cortar el pescado en cubos y dejar reposar como mínimo dos horas en el jugo de limón en el refrigerador.
2. Servir en tostadas con aguacate y acompañar con pico de gallo al gusto.

Martes

Plátano con crema de cacahuete

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.

Martes

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 1/2 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.

Miércoles

Desayuno



Huevo montado

Ingredientes

- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1 1 pieza de Jitomate

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.
2. Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.
3. Acompañar con salsa casera.

Miércoles

Snack 1



Jicama con zanahoria

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Jicama picada
- 1 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 1 pieza de Galletas habaneras
- 1 1 pieza de Limon
- 1 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp

Procedimiento

1. Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.
2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Miércoles	Atún sellado
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Lechuga1 100 gramos de Atún fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calienta un sartén con aceite a fuego medio.2. Sellar el atún por los lados, el tiempo dependerá del grosor del atún y gusto de la persona (aproximadamente 2min por lado).3. Acompañar con ensalada fresca y arroz.
	<ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 165 gramos de Arroz cocido1 2 cucharadas sopera de Guacamole

Miércoles	Coctel de frutas y almendras
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de mezcla de fruta picada1 10 piezas de almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.2. Agregar almendras picadas o enteras.

Miércoles	Miguitas con huevo en salsa
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Salsa de chile1 1 pieza de Huevo fresco1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 3 disparos de un segundo Aceite en spray1 1 pieza de Clara de huevo1 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	Chilaquiles light
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de Aguacate mediano3 tazas de Totopos horneados Susalia1 pieza de Jitomate1 cucharada de servir de Frijol molido60 gramos de Pechuga de pollo sin piel1 taza de Espinaca cruda picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Colocar en un sartén los totopos.Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.Integrar el pollo desmenuzado y espinacas.Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.

Jueves	Toronja con almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Toronja10 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Jueves	Pollo asado
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de cebolla cocida1/2 taza de Salsa casera sin aceite2/3 de pieza de aguacate hass3 piezas de Tortillas de maíz120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Asar el pollo.Consumir con los complementos correspondientes.

Jueves

Edamames con ajonjolí

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 tazas de edamames
- 1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí

Procedimiento

1. Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos.
2. Escurrir.
3. Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.

Jueves

Tostadas de aguacate con pollo

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Espinacas
- 2 cucharada cafetera de Ajonjolí
- 3 pieza de Tostadas Horneadas
- 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el pollo.
2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.
3. Desmenuzar el pollo previamente cocido.
4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate y encima el pollo desmenuzado con el ajonjolí.

Viernes

Sándwich de pollo y calabaza

Desayuno



Ingredientes

- 1 Calabacita al gusto
- 1 Tomate al gusto
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 pieza de Manzana
- 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías
- 60 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.
2. Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la pancha.
3. Formar un sándwich con el resto de los ingredientes.
4. Postre: Una manzana .

Viernes

Snack 1



Ensalada de huevo duro

Ingredientes

- 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

Procedimiento

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.

Viernes

Comida



Sopa de fideo y fajitas

Ingredientes

- 1 Salsa casera de jitomate al gusto
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 2/3 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Fideo cocido
- 1 105 gramos de Milanese de res
- 1 105 gramos de Milanese de res

Procedimiento

1. Preparar un caldo condimentado al gusto con jitomate y cebolla.
2. Agregar la zanahoria y fideos.
3. Acompañar con fajitas de res y pollo a la plancha y aguacate.

Viernes

Snack 2



Zanahoria baby con hummus de chipotle

Ingredientes

- 1 2 cucharada soperas de Hummus de chipotle
- 1 4 piezas de Zanahoria baby
- 1 12 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.
2. Acompañar con cacahuete.

Viernes

Bowl de Verduras asadas con pollo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pimientos
- 1 1/2 pieza de Calabaza
- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 taza de Brocoli
- 3 cucharada sopera de Guacamole
- 1 6 pieza de Papa Cabray
- 1 55 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar los vegetales, y cortar al gusto.
2. En un Sartén poner a cocinar los vegetales junto con el pollo.
3. Servirlos en un Bowl, y acompañar con guacamole.

Sábado

Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 1 3 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

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

Sábado

Arándanos, almendras y jícama

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- 1 3/4 de taza de jícama picada
- 1 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

Sábado

Ensalada con pollo a la plancha

Comida



Ingredientes

- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 60 gramos de Quinoa
- 1 1 1/2 de taza de Lechuga
- 1 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar

Procedimiento

- 1) Mezclar la lechuga con el pollo en cuadritos, las verduras, quinoa y el aguacate.
- 2) Agregar aderezo.

Sábado

Manzana con zanahoria y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de manzana roja
- 1 6 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- 1 8 piezas de almendras

Procedimiento

1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Sábado

Cortadillo con papas

Cena



Ingredientes

- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1/2 de pieza de Papa picada
- 1 45 gramos de Milanese de res
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 3 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Picar la milanese y papa en cuadritos.
2. Agregar a un sartén la carne con papa.
3. Licuar el tomate, agregarlo al guiso y acompañar con tortilla y guacamole.

Domingo	Durazno-Maple Oats
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Leche de soja1/4 de taza de Hojuelas de avena4 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras1/2 de pieza de Durazno amarillo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer la avena con la leche a fuego medio - bajo, añadir canela (opcional).Añadir toppings de durazno, mantequilla de almendras y maple sin azúcar (opcional).

Domingo	Pudin de chía con fresas
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos1/4 de taza de Leche de soja1/4 de taza de Fresa rebanada1 cucharada cafetera de Semilla de chía Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar* (opcional).Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver.Dejar reposar en el refrigerador.

Domingo	Filete de res en salsa de tomate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">120 gramos de Filete de res1/2 de pieza de Jitomate bola1 pieza de Papa cocida1/4 de taza de Arroz cocido1 taza de Uva verde1 cucharada sopera de Aceite1/4 de taza de Zanahoria picada cruda Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua.En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate.Preparar arroz cocido con zanahoria.

Domingo

Snack 2

Pan tostado con mantequilla de cacahuete



Ingredientes

- 1 pieza de Pan tostado integral
- 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Domingo

Cena

Tortilla española



Ingredientes

- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado
- 2 piezas de Guayaba
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 pieza de Huevo entero fresco

Procedimiento

- Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén.
 - Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida.
- Postre: guayaba.