

Lunes	Taquitos de huevo a la mexicana
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de pieza de Jitomate bola1 1 pieza de Clara de huevo1 1 pieza de Huevo fresco1 1 pieza de Chile jalapeño1 3 disparos de un segundo Aceite en spray1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 1 pieza de Naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Lunes	Salty rice cake
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Galleta de arroz1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole1 1 rebanada de Pechuga de pavo1 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.

Lunes	Pierna de pollo con pimiento y arroz
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 1/3 de pieza de Pierna de pollo con piel cocida1 10 piezas de Papa de cambray1 1/4 de taza de Arroz cocido1 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico1 1 taza de Uva Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Precalentar 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.

Lunes	Papitas cambray con queso panela			
Snack 2				
	<p>Ingredientes</p> <table><tr><td>1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla</td><td>1 5 piezas de Papa cambray</td><td>1 30 gramos de Queso panela</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.2. Una ves listas agregar mantequilla y queso panela.	1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla	1 5 piezas de Papa cambray	1 30 gramos de Queso panela
1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla	1 5 piezas de Papa cambray	1 30 gramos de Queso panela		

Lunes	Taquitos de huevo, pavo y espinaca						
Cena							
	<p>Ingredientes</p> <table><tr><td>1 1 taza de Espinaca cruda picada</td><td>1 2 piezas de Tortilla de maíz</td><td>1 1 rebanada de Pechuga de pavo</td></tr><tr><td>1 1 pieza de Huevo fresco</td><td>1 2 disparos de un segundo Aceite en spray</td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén añadir el aceite en spray.2. Añadir la espinaca, el pavo y el huevo y dejar cocinar a fuego medio.3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.	1 1 taza de Espinaca cruda picada	1 2 piezas de Tortilla de maíz	1 1 rebanada de Pechuga de pavo	1 1 pieza de Huevo fresco	1 2 disparos de un segundo Aceite en spray	
1 1 taza de Espinaca cruda picada	1 2 piezas de Tortilla de maíz	1 1 rebanada de Pechuga de pavo					
1 1 pieza de Huevo fresco	1 2 disparos de un segundo Aceite en spray						

Martes	Tortilla española									
Desayuno										
	<p>Ingredientes</p> <table><tr><td>1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td><td>1 1 pieza de Clara de huevo</td><td>1 1 taza de Espinaca cruda picada</td></tr><tr><td>1 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado</td><td>1 1/2 de pieza de Papa cocida</td><td>1 1 pieza de Huevo entero fresco</td></tr><tr><td>1 2 piezas de Guayaba</td><td></td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén.2. Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida. <p>Postre: guayaba.</p>	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1 taza de Espinaca cruda picada	1 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado	1 1/2 de pieza de Papa cocida	1 1 pieza de Huevo entero fresco	1 2 piezas de Guayaba		
1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1 taza de Espinaca cruda picada								
1 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado	1 1/2 de pieza de Papa cocida	1 1 pieza de Huevo entero fresco								
1 2 piezas de Guayaba										

Martes

Salty rice cake

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.

Martes

Bowl de salmón

Comida



Ingredientes

- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 164 gramos de Arroz cocido
- 1 90 gramos de Salmón
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Cocinar el salmón a fuego medio.
2. Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.

Martes

Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Uva
- 1 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa
- 1 40 gramos de Pierna de cerdo
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.
- 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.
- 3) Servir acompañado de uvas.

Martes

Salteado de pavo

Cena



Ingredientes

- | 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda
- | 2 piezas de Tortilla de maíz
- | 56 gramos de Pechuga de pavo
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva

Procedimiento

1. Picar la verdura y saltearla en un sartén con aceite.
2. Agregar la pechuga de pavo y cocinar a fuego medio.
3. Acompañar con tortillas.

Miércoles

Pancakes de avena frutos rojos

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 de taza de Hojuelas de avena
- | 3 piezas de Clara de huevo
- | 9 gramos de Mantequilla
- | 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Moler las hojuelas de avena hasta conseguir una harina.
2. Mezclar la avena con las claras, canela y endulzante permitido (opcional).
3. Añadir agua de ser necesario.
4. Hacer pancakes en un sartén con mantequilla.
5. Acompañar con fresas.

Miércoles

Quesadillas veganas

Snack 1



Ingredientes

- | 3 piezas de Tortilla de nopal
- | 30 gramos de Queso de soya

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.

Miércoles	Atún sellado						
Comida							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> 1 1/2 de taza de Lechuga</td><td> 1/2 de pieza de Jitomate bola</td><td> 165 gramos de Arroz cocido</td></tr><tr><td> 100 gramos de Atún fresco</td><td> 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td><td> 2 cucharadas sopera de Guacamole</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <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.	1 1/2 de taza de Lechuga	1/2 de pieza de Jitomate bola	165 gramos de Arroz cocido	100 gramos de Atún fresco	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	2 cucharadas sopera de Guacamole
1 1/2 de taza de Lechuga	1/2 de pieza de Jitomate bola	165 gramos de Arroz cocido					
100 gramos de Atún fresco	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	2 cucharadas sopera de Guacamole					

Miércoles	Verduras con cacahuete						
Snack 2							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> Limón al gusto</td><td> 1/2 taza de Jícama</td><td> 1/2 taza de Zanahoria</td></tr><tr><td> 1 taza de Pepino</td><td> 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal</td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.	Limón al gusto	1/2 taza de Jícama	1/2 taza de Zanahoria	1 taza de Pepino	13 piezas de Cacahuete tostado sin sal	
Limón al gusto	1/2 taza de Jícama	1/2 taza de Zanahoria					
1 taza de Pepino	13 piezas de Cacahuete tostado sin sal						

Miércoles	Ensalada de atún y papa			
Cena				
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> 136 gramos de Papa cocida</td><td> 66 gramos de Atún en agua drenado</td><td> 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes; agregar pimienta y eneldo (opcional).	136 gramos de Papa cocida	66 gramos de Atún en agua drenado	1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa
136 gramos de Papa cocida	66 gramos de Atún en agua drenado	1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa		

Jueves	Revueltos de huevo y tomate
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Jitomate bola2 piezas de Tortilla de maíz1 pieza de Clara de huevo2 disparos de un segundo Aceite en spray1 pieza de Huevo fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén calentar el aceite.2. Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.3. Acompañar con tortillas.

Jueves	Yoghur con avena y nueces
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">37 gramos de Yogurt sin lácteos2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena1 cucharada cafetera de Nueces mixtas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Jueves	Picadillo fácil
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de pieza de Jitomate bola170 gramos de Papa cocida3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías90 gramos de Molida de res1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.2. Cocinar en un sartén con aceite la carne con la papa previamente cocida y el jitomate.3. Acompañar con tortillas.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

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

Camote con queso

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 3/4 de taza de Uva
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

2. Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.
 3. Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.
 4. Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.
 5. Servir acompañado de jitomate.
- Postre: Uvas.

Omelette de papa

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 18 gramos de Granola con frura seca, baja en grasas
- 1 18 gramos de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Granola-Yogurt Bowl

Viernes

Papitas cambray con queso panela

Snack 1



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 ves listas agregar mantequilla y queso panela.

Viernes

Cortadillo y arroz

Comida



Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 100 gramos de Papa cocida
- 1/2 de taza de Arroz cocido
- 90 gramos de Carne de res (promedio)
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.
2. Cocinar en un sartén con aceite la carne, agregar el jitomate licuado y dejar reducir.
3. Añadir la papa previamente cocida.
4. Servir con arroz.

Viernes

Smoked salmon rice cake

Snack 2



Ingredientes

- 2 piezas de Galleta de arroz
- 35 gramos de Salmón ahumado
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

Viernes

Tostadas de res

Cena



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Lechuga
- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 53 gramos de Milanesa de res
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 cucharadas cafetera de Crema ácida

Procedimiento

1. Cocinar la carne en un sartén con aceite.
2. Picar la carne y montar tostadas junto con la verdura picada.

Sábado

Miguitas con huevo en salsa

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Salsa de chile
- 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 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.

Sábado

Smoked salmon rice cake

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 35 gramos de Salmón ahumado
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

Sábado

Rib eye con puré de papa y zanahoria

Comida



Ingredientes

- 1 100 gramos de Rib eye sin grasa
- 1 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 tazas de Uva

Procedimiento

- 1) Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más.
 - 2) Cocer las papas y prepararlas como puré.
 - 3) Saltear zanahoria con un poco de aceite.
- Postre: Uvas.

Sábado

Sweet rice cake

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1 pieza de Rice cake
- 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado
- 1 1/4 de taza de Frambuesa

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.

Sábado

Granola-Yogurt Bowl

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 18 gramos de Granola con frura seca, baja en grasas
- 1 18 gramos de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Domingo	Tacos mexicanos						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 401 797 422">1 taza de Uva</td><td data-bbox="956 386 1255 436">3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td><td data-bbox="1300 386 1468 436">60 gramos de Molida de res</td></tr><tr><td data-bbox="634 470 841 520">1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td><td colspan="2" data-bbox="956 480 1222 506">1/2 de pieza de Jitomate</td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 575 1442 600">1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.<li data-bbox="597 602 1013 627">2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz. <p data-bbox="597 630 727 651">Postre: uvas.</p>	1 taza de Uva	3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	60 gramos de Molida de res	1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1/2 de pieza de Jitomate	
1 taza de Uva	3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	60 gramos de Molida de res					
1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1/2 de pieza de Jitomate						

Domingo	Verduras con cacahuete						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 938 711 959">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 976 805 997">1 Limón al gusto</td><td data-bbox="857 976 1068 997">1/2 taza de Jícama</td><td data-bbox="1289 961 1425 1012">1/2 taza de Zanahoria</td></tr><tr><td data-bbox="634 1050 753 1100">1 taza de Pepino</td><td colspan="2" data-bbox="857 1050 1235 1100">13 piezas de Cacahuete tostado sin sal</td></tr></table> <p data-bbox="597 1127 727 1148">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1150 927 1176">1. Mezclar todos los ingredientes.	1 Limón al gusto	1/2 taza de Jícama	1/2 taza de Zanahoria	1 taza de Pepino	13 piezas de Cacahuete tostado sin sal	
1 Limón al gusto	1/2 taza de Jícama	1/2 taza de Zanahoria					
1 taza de Pepino	13 piezas de Cacahuete tostado sin sal						

Domingo	Cortadillo y arroz						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1455 711 1476">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1480 899 1530">1/2 de pieza de Jitomate bola</td><td data-bbox="972 1480 1206 1530">100 gramos de Papa cocida</td><td data-bbox="1305 1480 1479 1530">1/2 de taza de Arroz cocido</td></tr><tr><td data-bbox="634 1562 932 1612">90 gramos de Carne de res (promedio)</td><td colspan="2" data-bbox="972 1562 1192 1612">1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td></tr></table> <p data-bbox="597 1644 727 1665">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1667 1084 1692">1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.<li data-bbox="597 1694 1451 1719">2. Cocinar en un sartén con aceite la carne, agregar el jitomate licuado y dejar reducir.<li data-bbox="597 1722 971 1747">3. Añadir la papa previamente cocida.<li data-bbox="597 1749 786 1774">4. Servir con arroz.	1/2 de pieza de Jitomate bola	100 gramos de Papa cocida	1/2 de taza de Arroz cocido	90 gramos de Carne de res (promedio)	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	
1/2 de pieza de Jitomate bola	100 gramos de Papa cocida	1/2 de taza de Arroz cocido					
90 gramos de Carne de res (promedio)	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite						

Domingo

Snack 2



Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Ingredientes

- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 cucharada sopera de plátano machacado
- 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
- Untar sobre el rice cake.

Domingo

Cena



Huevo revuelto y licuado de fruta

Ingredientes

- 1/2 de taza de Leche Deslactosada light
- 3/4 de taza de Fruta picada
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 3 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

- Licuar fruta permitida con leche y servir frío.
- Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray.
- Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.