

Lunes	Tacos mexicanos
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/2 de taza de Uva 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1 45 gramos de Molida de res 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 1 1/2 de pieza de Jitomate Procedimiento 1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto. 2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz. Postre: uvas.

Lunes	Jitomate relleno de atún
Snack 1	
	Ingredientes 1 perejil finamente picado al gusto 1 1/3 de pieza de lata de atún drenado 1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa 1 1 pieza de jitomate guaje 1 2 piezas de naranja Procedimiento 1. Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara. 2. Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil. 3. Postre: naranja.

Lunes	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico
Comida	
	Ingredientes 1 60 gramos de Quinoa 1 1/2 de pieza de Limón 1 120 gramos de Milanesa de pollo cruda 1 1 pieza de Ajo 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva 1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico 1 1 taza de Lechuga 1 4 piezas de Jitomate cereza 1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado 1 20 gramos de Queso fresco 1 1/2 de taza de Uva Procedimiento 1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón. 2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras. 3) Cortar el queso en cuadritos. 4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico. 5) En un bowl colocar la lechuga picada en el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 40 gramos de Queso fresco

Procedimiento

1. Picar la fruta y acompañar con queso fresco.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir la espinaca, el pavo y las claras de huevo y dejar cocinar a fuego medio.
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.
4. Acompañar con naranja.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 pieza de Chile jalapeño
- 1 1/2 de taza de Melón picado
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1 cucharada sopera de Machacado de res
- 1 5 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 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.

Martes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Comida



Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 130 gramos de Filete de pescado
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 62 gramos de Piña picada
- 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado

Procedimiento

1. Cocinar el pescado a fuego medio con el aceite.
3. Picar y mezclar la piña con el jitomate y pepino.
2. Formar tacos con el pescado, aguacate y verdura.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Rice cake
- 1/2 de rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.
2. Acompañar con fresas.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de taza de Hojuelas de avena
- 1 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.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- Limón al gusto
- 1/2 taza de Pepino
- 1/2 taza de Jícama
- 1/2 taza de Zanahoria
- 9 piezas de Cacahuete tostado sin sal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Verduras con cacahuete

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 105 gramos de Milanesa de pollo
- 1 1 pieza de Papa cocida
- 1 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.
 - 2) Hervir la papa en agua para preparar el puré.
 - 3) Preparar una ensalada con los vegetales.
- Postre: Fruta picada.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

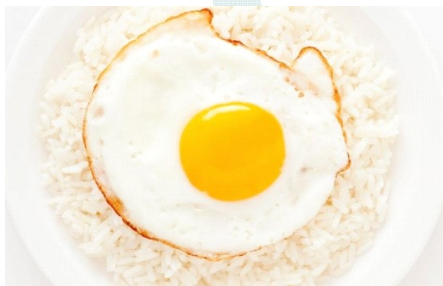
- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 40 gramos de Queso fresco

Procedimiento

1. Picar la fruta y acompañar con queso fresco.

Miércoles

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Cocinar el huevo al gusto en un sartén.
2. Montar sobre arroz.

Jueves	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.

Jueves	Quesadilla Mozzarella
Snack 1	
	Ingredientes 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 21 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa 1 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento 1. Calentar las tortillas y añadir el queso. 2. Acompañar con guacamole.

Jueves	Salmón en salsa de naranja
Comida	
	Ingredientes 2 piezas de Naranja 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva 1/2 de taza de Arroz cocido 2 piezas de Nopal crudo 2 cucharadas cafetera de Miel de jarabe sabor maple 105 gramos de Salmón fresco Procedimiento 1) Colocar en un sartén el jugo de la naranja, así como la miel de maple y hervir. Una vez que llegue a ebullición se cocina por 15 minuto a fuego bajo más hasta formar una especia de salsa. Fuera del fuego se añade un poco de aceite y reservamos. 2) Horneamos el salmón a 200 °C durante 15 minutos. 3) Servir el salmón sobre una cama de nopales con la salsa encima, acompañado de arroz.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta Picada
- 3 piezas de Galletas Marías
- 3 Piezas de Almendras
- 35 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación).
2. Kiwi, Blue Berry) Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.
3. Acompañar con almendras.

Jueves

Cena



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
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar el cereal con la leche y las fresas.
- 2) Acompañar con huevo revuelto.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1/2 de taza de Fruta picada
- 4 cucharadas cafetera de Granola 0% Azúcar
- 2 piezas de Clara de huevo
- 5 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 rebanada de Pechuga de pavo

Procedimiento

1. En un bowl mezclar el huevo con la pechuga de pavo picada y la espinaca.
2. Rociar un molde para cupcakes con aceite en spray.
3. Verter la mezcla de huevo en el molde.
4. Cocinar en el horno o air fryer a 350 °F o 180 °C por 15 min aprox. o hasta que estén dorados.
5. Acompañar con fruta permitida y granola.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 pieza de Pierna de pollo con piel cocida
- 5 piezas de Papa de cambray
- 1/4 de taza de Arroz cocido
- 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico
- 1 taza de Uva

Procedimiento

- 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.

Pierna de pollo con pimiento y arroz

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Rice cake
- 1/2 de rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.
2. Acompañar con fresas.

Salty rice cake

Viernes

Cena



Taquitos de huevo a la mexicana

Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 pieza de Chile jalapeño
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 pieza de Naranja
- 1 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

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.

Sábado

Desayuno



Pancakes de avena frutos rojos

Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Hojuelas de avena
- 3 piezas de Clara de huevo
- 9 gramos de Mantequilla
- 1 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.

Sábado

Snack 1



Dip finas hierbas

Ingredientes

- 1 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada
- 31 gramos de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso crema

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas y acompañar con tostadas horneadas.

Sábado

Comida



Filete de pescado con papa y zanahoria

Ingredientes

- 1 120 gramos de Filete de pescado
- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 pieza de Papa cocida
- 1 1 1/2 de pieza de Kiwi
- 1 2 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

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

Sábado

Snack 2



Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sábado

Cena



Taquitos de huevo, pavo y espinaca

Ingredientes

- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir la espinaca, el pavo y las claras de huevo y dejar cocinar a fuego medio.
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.
4. Acompañar con naranja.

Domingo	Machacado con huevo y Agua de melón		
Desayuno			
	Ingredientes 1/4 de pieza de Jitomate bola 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1 pieza de Clara de huevo 1 pieza de Chile jalapeño 1 cucharada sopera de Machacado de res 1/2 de taza de Melón picado 5 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento - Rociar un sartén con aceite en spray. - Añadir el machacado y "dorar". - Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo. - Acompañar con tortilla y agua de melón.		

Domingo	Huevo duro con jitomate		
Snack 1			
	Ingredientes 1 pieza de Guayaba 1/2 de pieza de Huevo cocido 1 pieza de Jitomate bola 1/4 de cucharada cafetera de Aceite 1/4 de taza de Mezcla de verduras 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada Procedimiento - Hervir el huevo por 10 minutos. - Hacer una salsa con el tomate. - En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa. - Partir por la mitad el huevo cocido. - Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.		

Domingo	Milanesa de pollo con puré y ensalada		
Comida			
	Ingredientes 105 gramos de Milanesa de pollo 1 1/2 de taza de Fruta picada 1 pieza de Papa cocida 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 1 taza de Mezcla de verduras Procedimiento - Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto. - Hervir la papa en agua para preparar el puré. - Preparar una ensalada con los vegetales. Postre: Fruta picada.		

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1 1/2 taza de Pepino
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 9 piezas de Cacahuete tostado sin sal
- 1 1/2 taza de Jícama

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Pimiento
- 1 pieza de Calabaza
- 1 1/2 cucharada de servir de Arroz
- 2 cucharada cafetera de Salsa de soya
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Poner a calentar en un sartén el aceite , agregar el pollo y sofreír 3 min, agregar el pimiento verde y la calabaza, sazonar con ajo al gusto.
2. Mezclar en el sartén la salsa de soya.
3. Pasar el pollo y las verduras a un bowl y mezclar con el arroz y jugo de limón al gusto.