

Lunes	Taquitos de huevo, pavo y espinaca
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 taza de Espinaca cruda picada3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías2 piezas de Clara de huevo1 rebanada de Pechuga de pavo1 cucharada cafetera de Aceite de oliva1 pieza de Naranja <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">En un sartén calentar el aceite.Añadir la espinaca, el pavo y las claras de huevo y dejar cocinar a fuego medio.Calentar las tortillas y hacer taquitos.Acompañar con naranja.

Lunes	Quesadilla Mozzarella
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías21 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa1 cucharada sopera de Guacamole <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas y añadir el queso.Acompañar con guacamole.

Lunes	Pierna de pollo con pimiento y arroz
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Pierna de pollo con piel cocida5 piezas de Papa de cambay1/4 de taza de Arroz cocido1 pieza de Pimiento rojo crudo chico1 taza de Uva <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Precalentar el horno a 200 °C.Cortar en piezas grandes los vegetales y las papas.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

Ensalada de frutas y queso

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

Chilaquiles con jitomate

Cena



Ingredientes

- 1 35 gramos de Totopos de maíz horneados
- 1 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 37.5 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada
- 1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco
- 1 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.
2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.
3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco

Martes

Chilaquiles con jitomate

Desayuno



Ingredientes

- 1 35 gramos de Totopos de maíz horneados
- 1 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 37.5 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada
- 1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco
- 1 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.
2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.
3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco

Martes

Rollitos de calabaza con queso panela

Snack 1



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Calabaza
- | 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- | 35 gramos de Queso panela
- | 3 pieza de Habaneras

Procedimiento

1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.
2. Acompañar con galletas habaneras.

Martes

Bowl Arroz con pollo y espinaca

Comida



Ingredientes

- | 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- | 1 taza de Arroz
- | 2 taza de Espinaca
- | 3 cucharada cafetera de Aceite
- | 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.
2. Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.
3. Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.

Martes

Salty rice cake

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

Cereal con fresas y huevo revuelto

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

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

Miércoles

Huevo revuelto y licuado de fruta

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

- 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.

Miércoles

Papitas cambray con queso panela

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- 5 piezas de Papa cambray
- 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

- En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.
- Una ves listas agregar mantequilla y queso panela.

Miércoles	Tacos de bistec con papa
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 de pieza de Jitomate bola1/4 de pieza de Papa cocida3 piezas de Tortilla de maíz90 gramos de Bistec1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite2 cucharadas sopera de Guacamole <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cocinar la carne y montar taquitos.Acompañar con verdura, papa y guacamole.

Miércoles	Dip finas hierbas
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada31 gramos de Requesón promedio1/2 de cucharada sopera de Queso crema <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas y acompañar con tostadas horneadas.

Miércoles	Ensalada caliente de arroz
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Pimiento1 pieza de Calabaza1 1/2 cucharada de servir de Arroz2 cucharada cafetera de Salsa de soya1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva60 gramos de Pechuga de pollo sin piel <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">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.Mezclar en el sartén la salsa de soya.Pasar el pollo y las verduras a un bowl y mezclar con el arroz y jugo de limón al gusto.

Jueves	Taquitos de deshebrada
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de verduras al gusto1 1/4 de taza de salsa casera1 4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías1 60 gramos de Carne para deshebrar Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.2. Preparar los taquitos con las tortillas.3. Acompañar con salsa casera sin aceite.

Jueves	Quesadillas veganas
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Tortilla de nopal1 21 gramos de Queso de soya Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.

Jueves	Picadillo fácil
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 170 gramos de Papa cocida1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 90 gramos de Molida de res1 1 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 de pepino con salmón

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- | 30 gramos de Salmón
- | 1/4 de cucharada sopera de Queso crema
- | 3/4 de taza de Uva

Procedimiento

- 1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.
- 2) Acompañar con uvas.

Jueves

Ensalada de atún y papa

Cena



Ingredientes

- | 102 gramos de Papa cocida
- | 1/2 de lata de Atún en agua drenado
- | 1 cucharada cafetera de Mayonesa

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes; agregar pimienta y eneldo (opcional).

Viernes

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.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Verduras con cacahuete

Viernes

Comida



Ingredientes

- | 1 pieza de Pierna de pollo con piel cocida
- | 5 piezas de Papa de cambay
- | 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 (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

Cena



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Lechuga
- 1 45 gramos de Milanesa de res
- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada

Procedimiento

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

Tostadas de res

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 1/2 de taza de Hojuelas de avena
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 1 3 disparos de un segundo Aceite en spray

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.

Omelette y avena

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Calabaza
- 1 35 gramos de Queso panela
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3 pieza de Habaneras

Procedimiento

1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.
2. Acompañar con galletas habaneras.

Rollitos de calabaza con queso panela

Sábado

Picadillo fácil

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 170 gramos de Papa cocida
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 90 gramos de Molida de res
- 1 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 con la papa previamente cocida y el jitomate.
3. Acompañar con tortillas.

Sábado

Jicama con zanahoria

Snack 2



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 3 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.

Sábado

Nopalitos con huevo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Nopal cocido
- 1 3 piezas de Clara de huevo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1 pieza de Naranja

Procedimiento

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

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="634 401 846 422">1 1/2 de taza de Uva</td><td data-bbox="954 386 1252 436">1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td><td data-bbox="1300 386 1468 436">1 45 gramos de Molida de res</td></tr><tr><td data-bbox="634 470 841 520">1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="954 485 1219 506">1 1/2 de pieza de Jitomate</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 575 1442 596">1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.<li data-bbox="597 598 1013 619">2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz. <p data-bbox="597 625 727 646">Postre: uvas.</p>	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	
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						

Domingo	Tostada con dip de requesón			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 982 711 1003">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1010 922 1060">1 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada</td><td data-bbox="971 1010 1198 1060">1 31 gramos de Requesón promedio</td><td data-bbox="1263 1010 1523 1060">1 1 cucharada sopera de Guacamole</td></tr></table> <p data-bbox="597 1087 727 1108">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1110 1149 1131">1. Servir las tostadas con el requesón, guacamole y sal.	1 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada	1 31 gramos de Requesón promedio	1 1 cucharada sopera de Guacamole
1 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada	1 31 gramos de Requesón promedio	1 1 cucharada sopera de Guacamole		

Domingo	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico												
<p data-bbox="289 1444 396 1476">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1381 711 1402">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1409 797 1459">1 60 gramos de Quinoa</td><td data-bbox="873 1419 1122 1440">1 1/2 de pieza de Limón</td><td data-bbox="1219 1409 1528 1459">1 120 gramos de Milanesa de pollo cruda</td></tr><tr><td data-bbox="634 1503 797 1524">1 1 pieza de Ajo</td><td data-bbox="873 1493 1187 1543">1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva</td><td data-bbox="1219 1493 1507 1543">1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico</td></tr><tr><td data-bbox="634 1577 748 1627">1 1 taza de Lechuga</td><td data-bbox="873 1587 1182 1608">1 4 piezas de Jitomate cereza</td><td data-bbox="1219 1577 1484 1627">1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado</td></tr><tr><td data-bbox="634 1661 797 1711">1 20 gramos de Queso fresco</td><td data-bbox="873 1671 1089 1692">1 1/2 de taza de Uva</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1738 727 1759">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1761 1495 1812">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.<li data-bbox="597 1814 1495 1864">2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras.<li data-bbox="597 1866 911 1887">3) Cortar el queso en cuadritos.<li data-bbox="597 1890 1247 1911">4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico.<li data-bbox="597 1913 1495 1963">5) En un bowl colocar la lechuga picada el el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.	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	
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												

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 1/4 de taza de Fresa rebanada
- | 1 pieza de Rice cake
- | 18 gramos de Requesón promedio
- | 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, mantequilla de maní y fresas al rice cake.

Domingo

Cena



Ingredientes

- | 1/4 de taza de Espinaca cocida
- | 1 1/2 de pieza de Guayaba
- | 85 gramos de Papa cocida
- | 1 pieza de Clara de huevo
- | 1 pieza de Huevo fresco
- | 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Incorporar la espinaca y papa picada previamente cocida.
3. Incorporar el huevo y la clara y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto.
4. Acompañar con guayaba.