

Lunes

Desayuno



Huevo revuelto con champiñones y jugo de naranja

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Jugo de naranja
- 1 1 taza de Champiñones
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Tortillas delgadas
- 4 piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Lavar y cortar los champiñones En un sartén agregar el aceite y dorar los champiñones.
2. Agregar las claras de huevo y revolver.
3. Una ves listo acompañar con tortillas y jugo de naranja.

Lunes

Snack 1



Dip finas hierbas

Ingredientes

- 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 2 cucharadas cafetera de Queso crema

Procedimiento

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

Lunes

Comida



Pechuga de pollo con ensalada y puré de papa

Ingredientes

- 1 1/2 taza de ensalada mixta
- 1 1/2 cucharada sopera de vinagreta
- 1 1 pieza de papa
- 1 1 pieza de manzana
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la pechuga de pollo.
2. Preparar el puré de papa con la mantequilla.
3. Servir acompañado de ensalada con vinagreta.
4. Postre: Manzana.

| Lunes | Fresas con yogurt griego y nuez |
|---|---|
| Snack 2 | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto1 1/2 taza de fresa picada1 1 cucharada sopera de nuez picada2 cucharadas soperas de yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.2. Agregar endulzante artificial si es necesario. |

| Lunes | Ensalada de atún |
|--|---|
| Cena | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 pieza Jitomate1 1/2 taza de Pepino2 pieza de Tostada de nopal horneada1 57.7 gramos de Atún en agua drenado1 1 pieza de Durazno prisco1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar el atún con el pepino y jitomate picado en cuadritos. Aderezar con jugo de limón y pimienta.2. Acompañar con rebanaditas de aguacate y tostadas de nopal. |

| Martes | Healthy Hash Browns |
|---|--|
| Desayuno | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Fruta picada1 140 gramos de Papa de agua1 2 piezas de Clara de huevo1 1 pieza de Huevo fresco1 4 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Rallar la papa y exprimir el exceso de agua.2. Mezclar la papa con el huevo y condimentar al gusto.3. Formar tortitas de papa con la mezcla.4. Cocinar hasta que estén doradas en un sartén previamente calentado con aceite o en air fryer.5. Acompañar con fruta permitida. |

Martes

Pan con queso crema, pera y canela

Snack 1



Ingredientes

- 1 canela en polvo al gusto
- 1 1/2 cucharada sopera de queso crema
- 1 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías
- 1 1 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 1 20 gramos de pera finamente picada

Procedimiento

1. Untar el queso crema sobre el pan.
2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

Martes

Papa Rellena

Comida



Ingredientes

- 1 1 taza de Champiñones
- 1 1 taza de Cebolla
- 1 11/2 pieza de Papa
- 1 20 gramos de Queso panela
- 1 31/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 100 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner el agua para cocer las papas.
2. En un sartén aparte poner a cocer los champiñones y la cebolla.
3. Quitar un poco de relleno a las papas, agregar mantequilla y rellenar con champiñones, cebolla y el pollo previamente desmenuzado.
4. Rallar el queso y espolvorearlo.

Martes

Sopa de betabel

Snack 2



Ingredientes

- 1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- 1 1/2 de taza de Leche de soya
- 1 1/3 de pieza de Betabel crudo
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana

Procedimiento

1. Cocer el betabel en agua.
2. Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto (añadir agua de ser necesario).
2. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1/2 de pieza de Tortilla de harina
- 1 1/2 de cucharada sopera de Aguacate mediano
- 1 1 pieza de Jitomate deshidratado

Procedimiento

- 1) Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- 3) Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.

Quesadillas italianas

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

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

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.

Taquitos de huevo a la mexicana

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- 1 5 piezas de Papa cambray
- 1 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.

Papitas cambray con queso panela

| Miércoles | Tofu marinado con ajo, jengibre, lima y quinoa |
|---|--|
| Comida | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Lima2 cucharadas cafetera de Aceite de ajonjolí1/4 de taza de Brócoli cocido60 gramos de Quinoa1/4 de taza de Zanahoria picada cruda1/4 de taza de Champiñón cocido rebanado130 gramos de Tofu, firme1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar el jugo de lima, aceite de ajonjolí, soya y jengibre (opcional).Agregar el tofu y dejarlo marinar 30-60min en refrigeración.Cocinar el tofu en un sartén antiadherente o en air fryer hasta que esté dorado.Cocinar las verduras en otro sartén con el marinado restante y agregar la quinoa previamente cocida y el tofu. |

| Miércoles | Energy balls |
|--|---|
| Snack 2 | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">37 gramos de Yogurt sin lácteos1 cucharada cafetera de Cococa en polvo2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena).Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar. |

| Miércoles | Taquitos de huevo con jamón |
|---|---|
| Cena | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de verduras1 pieza de guayaba1/4 de taza de salsa casera sin aceite2 rebanadas de Jamón de pavo1 pieza de huevo3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.Postre: Guayaba. |

| Jueves | Huevo estrellado en pan pita |
|---|---|
| Desayuno | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Espinaca1 1/2 cucharada sopera de Guacamole1 pieza de Pan pita arabe taquero25 gramos de Queso panela1 pieza de Huevo fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca.Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso. |

| Jueves | Huevo duro con jitomate |
|--|--|
| Snack 1 | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Guayaba1/2 de pieza de Huevo cocido1 pieza de Jitomate bola1/4 de cucharada cafetera de Aceite1/4 de taza de Mezcla de verduras1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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. |

| Jueves | Tostadas de ceviche de pescado |
|---|---|
| Comida | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas3/4 taza de Jugo de limón120 gramos de Filete de pescado cortado en cubos1 pieza de Aguacate hass Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el pescado en cubos y dejar reposar como mínimo dos horas en el jugo de limón en el refrigerador.Servir en tostadas con aguacate y acompañar con pico de gallo al gusto. |

| Jueves | Fast mix de zanahoria | |
|--|---------------------------------|----------------------|
| Snack 2 | | |
|  | | |
| Ingredientes | | |
| 1 jugo de limón al gusto | 1 1 taza de zanahoria rallada | 1 1 taza de pepino |
| 1 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso | 1 9 piezas de pistache | |
| Procedimiento | | |
| 1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo. 2. Agregar jugo de limón al gusto. | | |

| Jueves | Pan tostado con frijoles y aguacate | |
|--|---|--|
| Cena | | |
|  | | |
| Ingredientes | | |
| 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano | 1 1 taza de Melón picado | 1 1 cucharada de servir de Frijol molido |
| 1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet | 1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías) | 1 5 piezas de Almendra |
| Procedimiento | | |
| 1. Tostar el pan. 2. Untar los frijoles. 3. Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan. 4. Cortar el melón en cuadros y acompañar con almendras. | | |

| Viernes | Claras de huevo en salsa de tomate | |
|--|------------------------------------|--------------------------------|
| Desayuno | | |
|  | | |
| Ingredientes | | |
| 1 1 pieza de Tomate | 1 1 taza de Verdura mixta | 1 1 pieza de Tortilla |
| 1 1 cucharada sopera de Requesón | 1 2 pieza de Papa Cambray | 1 2 pieza de Claras de huevo |
| 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite | | |
| Procedimiento | | |
| 1. Lavar el tomate y ponerlo a licuar agregar especias (al gusto). 2. En un sartén aparte, cocinar las claras de huevo y agregar la salsa de tomate previamente licuada. 3. Poner a hervir las papas cambray. 4. Acompañar con verduras mixtas, requeson y papas cambray. | | |

Viernes

Snack 1

Brochetas de frutas con queso



Ingredientes

- 1 8 piezas de Fresa mediana
- 1 9 piezas de uva
- 1 28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa

Procedimiento

1. Desinfectar la fruta.
2. En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.

Viernes

Comida

Pasta cremosa



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Pasta cocida
- 1 77 gramos de Queso mozzarella
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1/2 de taza de Puré de tomate enlatado

Procedimiento

1. Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.
3. Incorporar en un sartén la pasta, puré de tomate, aceite de oliva y queso tipo mozzarella vegano; cocinar hasta gratinar y servir.

Viernes

Snack 2

Yogurt bebible con almendras



Ingredientes

- 1 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)
- 1 5 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras.

Viernes

Sándwich de huevo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Jitomate bola
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 cucharada sopera de guacamole
- 1 2 rebanadas de Pan integral

Procedimiento

1. Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.
2. Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.

Sábado

Ensalada de pollo con papa

Desayuno



Ingredientes

- 1 apio al gusto
- 1 1/2 pieza de papa picada
- 1 1 pieza de manzana
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 60 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Cocer la pechuga de pollo y la papa.
2. Una vez que estén bien cocidos, mezclar en un bowl con el apio y la mayonesa.
3. Acompañar con manzana picada.

Sábado

Quesadillas con jamón y espinacas

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla
- 1 1/2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 17.5 gramos de Queso Oaxaca rallado

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.
2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.
3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

| Sábado | Espagueti a la boloñesa | |
|---|---|-------------------------------------|
| Comida | | |
|  | Ingredientes | |
| | 1 Salsa casera (Jitomate, ajo y orégano) al gusto | 1 1/2 taza de Zanahoria |
| | 1 1 cucharada sopera de Crema ácida | 1 1 taza de Pepino |
| | 1 3 taza de Lechuga | 1 120 gramos de Carne molida de res |
| | Procedimiento | |
| | 1. Preparar la carne molida con salsa casera de jitomate y servir sobre el espagueti. | |
| | 2. Agregar crema. | |
| | 3. Acompañar con ensalada de lechuga con vegetales. | |

| Sábado | Bocaditos de brocoli | |
|--|---|---------------------------------------|
| Snack 2 | | |
|  | Ingredientes | |
| | 1 1/2 taza de Brocoli | 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla |
| | 1 40 gramos de Queso panela | 1 3 pieza de Galletas Habaneras |
| | Procedimiento | |
| | 1. Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla. | |
| | 2. Acompañar con queso panela y galletas Habaneras. | |

| Sábado | Pan tostado con huevo y tomate | |
|---|---|----------------------------------|
| Cena | | |
|  | Ingredientes | |
| | 1 1/2 pieza de Tomate | 1 1 cucharada cafetera de Aceite |
| | 1 2 pieza de Huevo | 1 2 pieza de Pan tostado |
| | 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. | |

| Domingo | Tostadas de rajas | | | | | | |
|---|---|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|--|--|--|
| <p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p>  | <p data-bbox="597 348 708 373">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 384 906 415">1 1 pieza de Chile poblano</td><td data-bbox="943 373 1214 426">1 21 gramos de Requesón promedio</td><td data-bbox="1287 373 1495 426">1 1 cucharada cafetera de Aceite</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 906 510">1 3 piezas de Tostada de maíz horneada</td><td colspan="2" data-bbox="943 457 1235 510">1 30 gramos de Pechuga sin piel deshebrada</td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 1000 588">1. Asar el chile poblano y cortar en rajas.<li data-bbox="597 588 1382 613">2. En un sartén calentar el aceite y añadir el chile y el pollo previamente cocido.<li data-bbox="597 613 1138 638">3. Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).<li data-bbox="597 638 1036 663">4. Añade sal y pimienta y sirve con tostadas. | 1 1 pieza de Chile poblano | 1 21 gramos de Requesón promedio | 1 1 cucharada cafetera de Aceite | 1 3 piezas de Tostada de maíz horneada | 1 30 gramos de Pechuga sin piel deshebrada | |
| 1 1 pieza de Chile poblano | 1 21 gramos de Requesón promedio | 1 1 cucharada cafetera de Aceite | | | | | |
| 1 3 piezas de Tostada de maíz horneada | 1 30 gramos de Pechuga sin piel deshebrada | | | | | | |

| Domingo | Jicama con zanahoria | | | | | | |
|---|---|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|--------------------|--|--|
| <p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p>  | <p data-bbox="597 926 708 951">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 951 846 1003">1 1/2 taza de Jicama picada</td><td data-bbox="886 961 1203 993">1 1/2 taza de Zanahoria picada</td><td data-bbox="1263 951 1482 1003">1 1 pieza de Galletas habaneras</td></tr><tr><td data-bbox="634 1045 829 1077">1 1 pieza de Limon</td><td colspan="2" data-bbox="886 1035 1157 1087">1 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp</td></tr></table> <p data-bbox="597 1115 727 1140">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1140 1000 1165">1. Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.<li data-bbox="597 1165 1398 1190">2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera. | 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 | |
| 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 | | | | | | |

| Domingo | Pollo al achiote | | | | | | |
|---|---|----------------------------------|-----------------------|-------------------------------|---------------------|-------------------------|----------------------------------|
| <p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p>  | <p data-bbox="597 1455 708 1480">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1480 846 1533">1 Pasta de achiote al gusto</td><td data-bbox="927 1491 1146 1522">1 1/4 taza de Cebolla</td><td data-bbox="1190 1491 1498 1522">1 1/2 taza de Jugo de naranja</td></tr><tr><td data-bbox="634 1575 829 1606">1 3/4 taza de Arroz</td><td data-bbox="927 1564 1057 1617">1 1 pieza de Calabacita</td><td data-bbox="1190 1564 1498 1617">1 210 gramos de Pechuga de pollo</td></tr></table> <p data-bbox="597 1644 727 1669">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1669 1203 1694">1. Licuar el jugo de naranja con la pasta de achiote y cebolla.<li data-bbox="597 1694 1279 1719">2. Cortar el pollo en tiras y dejar marinar en la mezcla por 15 minutos.<li data-bbox="597 1719 1133 1745">3. Cocinar el pollo a la plancha con el jugo de marinar.<li data-bbox="597 1745 1166 1770">4. Acompañar con arroz y tiras de calabacita a la plancha. | 1 Pasta de achiote al gusto | 1 1/4 taza de Cebolla | 1 1/2 taza de Jugo de naranja | 1 3/4 taza de Arroz | 1 1 pieza de Calabacita | 1 210 gramos de Pechuga de pollo |
| 1 Pasta de achiote al gusto | 1 1/4 taza de Cebolla | 1 1/2 taza de Jugo de naranja | | | | | |
| 1 3/4 taza de Arroz | 1 1 pieza de Calabacita | 1 210 gramos de Pechuga de pollo | | | | | |

Domingo

Snack 2



Energy balls

Ingredientes

- 1 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 1 cucharada cafetera de Cocola en polvo

Procedimiento

1. Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena).
2. Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.

Domingo

Cena



Quesadilla de queso panela con elote

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Elote amarillo cocido
- 1 1/2 pieza de Manzana
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 60 gramos de Queso panela
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido

Procedimiento

1. Colocar en un sartén el elote y queso panela.
 2. Poner en el comal las tortillas.
 3. Rellenarlas con frijoles y el guiso.
- Postre: manzana.