

Lunes	Machacado con huevo y Agua de melón
Desayuno	
	Ingredientes 1/4 de pieza de Jitomate bola 1 pieza de Chile jalapeño 1/2 de taza de Melón picado 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1 cucharada sopera de Machacado de res 5 disparos de un segundo Aceite en spray 1 pieza de Clara de huevo 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.

Lunes	Mug-Cake
Snack 1	
	Ingredientes - Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto 1/4 pieza de Plátano maduro 1 pieza de Clara de huevo 18 gramos de Avena Procedimiento - En una taza, machacar el plátano con un tenedor. - Agregar la clara, avena y condimentos al gusto. - Mezclar bien. - Meter al microondas por 2 o 3 minutos.

Lunes	Taquitos de pollo y jícama
Comida	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Pico de gallo 1/2 taza de Zanahoria rallada 1 taza Sandía 1 taza de Pepino picado 6 pieza de Tortilla de jícama 20 gramos de Quinoa 135 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento - Hacer una salsa fresca con sandía picada finamente, pico de gallo y jugo de limón. - Preparar la pechuga a la plancha sazonada al gusto. - Servir los tacos con la tortilla de jícama rellena de pollo, salsa, pepino y zanahoria. - Acompañar con quinoa y aguacate.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 5 pieza de Galletas María
- 1 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar las galletas con almendras.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1 cucharada cafetera de Miel de abeja
- 1 9 piezas medianas Fresas
- 1 12 pieza de Almendras
- 1 11/2 taza de leche vegetal o leche light

Procedimiento

1. Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.
2. Acompañar con las almendras.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada
- 1 1/2 taza de Pimiento morrón
- 1 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)
- 1 1 taza de Espinaca cruda
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1 cucharada sopera de guacamole
- 1 1 1/2 taza de Champiñón rebanado
- 1 5 piezas de Papa de cambray

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes para la salsa de tomate y verterla en un sartén con aceite de oliva.
2. Picar las verduras y agregarlas cuando la salsa esté a punto de ebullición.
3. Servir con guacamole.

Martes

Snack 1



Yogurt bebible con almendras

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Comida



Pescado empapelado con champiñones y espinacas.

Ingredientes

- 1/4 taza de Lenteja cocida
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Champiñón cocido
- 2/3 taza de Arroz integral
- 2 tazas de Espinaca cruda
- 160 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

- Cocinar los champiñones y la espinaca en un sartén.
- Poner en papel encerado el filete de pescado junto con los champiñones y espinacas. Dejar de 10 a 15 minutos, y después servir en el plato.
- Acompañar el platillo con arroz integral, aguacate y plato de lentejas.

Martes

Snack 2



Mason jar

Ingredientes

- Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto

Procedimiento

- Disfruta de un snack saludable.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 taza de Papaya
- 1 cucharada sopera de Avena
- 3 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de Cebolla
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Pan integral 45 kcal
- 4 cucharada sopera de Queson
- 6 piezas de Espárragos

Procedimiento

1. En el sartén poner a acitronar la cebolla hasta quedar dorado, añadir los espárragos y dejarlos cocinar.
2. Calentar la pieza de pan y servir la cebolla, el requesón y los espárragos.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 11/2 pieza de Tostadas Horneadas
- 25 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso.
2. Una vez listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Champiñones
- 1 taza de Cebolla
- 11/2 pieza de Papa
- 20 gramos de Queso panela
- 31/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 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.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

- 123 gramos de Avena cocida
- 31 gramos de Requesón promedio
- 1 cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Servir la avena y agregar requesón, coco, endulzante permitido y canela (opcional).

Miércoles

Cena



Ingredientes

- Cacao sin azúcar, canela, vainilla al gusto
- 1/3 taza de Hojuelas de avena
- 3/4 taza de Leche light o almendras sin azúcar
- 11 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Poner en un sartén antiadherente las hojuelas de avena y dejar que tuesten un poco.
2. Agregar las almendras picadas, cocoa, vainilla y canela al gusto.
3. Revolver bien.
4. Dejar enfriar y acompañar con leche.

Jueves

Desayuno



Omelette con champiñones

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Champiñones rebanados
- 1 pieza de Jitomate guaje
- 2 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas

Procedimiento

1. En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero.
2. Agregar los champiñones a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal).
3. Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear.
4. Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.

Jueves

Snack 1



Berenjenas con tomate y mozzarella

Ingredientes

- 1/4 de pieza de Papa
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 pieza de Jitomate bola
- 7.5 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa
- 100 gramos de Berenjena

Procedimiento

1. Cortar la berenjena, el tomate y la papa en rodajas.
2. Colocar en capas y espolvorear el queso por encima.
3. Untar la mezcla con aceite y sazonar con algunas hojitas de albahaca y ajo.
4. Hornear a 180 °C por 15 minutos.

Jueves

Comida



Brochetas de camarón con mango

Ingredientes

- 1/2 taza de Cebolla
- 1/2 taza de Arándano seco
- 1 taza de Pimiento rojo
- 1 taza de Pimiento verde
- 1 pieza de Mango
- 1 taza de Acelgas
- 1 cucharada cafetera de Aderezo (ranch o mil islas)
- 1 1/2 taza de Lechuga
- 80 gramos de Camarón
- 90 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Saltear todos los vegetales cortados en cubos medianos.
2. Cocer los camarones y el pollo.
3. Poner el mango en cubos a temperatura ambiente.
4. Colocar los ingredientes en brochetas.
5. Acompañar con una ensalada preparada con lechuga, acelgas, arándanos y aderezo.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 Canela molida y vainilla al gusto
- 1/2 taza de Leche de almendra
- 1 cucharada cafetera de Granola
- 1 pieza de Almendra triturada
- 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.
2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera. Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Jueves

Cena



Ingredientes

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

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 5 piezas de Galletas Habaneras
- 35 gramos de Atún fresco

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con galletas habaneras.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza 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.

Edamames con ajonjolí

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 taza de salsa marinara (baja en grasa)
- 1 taza de berenjena en rodajas
- 1 taza de espinaca cruda
- 1 taza de champiñón entero crudo
- 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- 60 gramos de láminas de pasta para lasagna crudas
- 80 gramos de Tofu

Procedimiento

1. Cortar la berenjena en rodajas, condimentar con hierbas italianas y aceite de oliva.
2. Iniciar colocando en un molde una capa de salsa marinara, posteriormente una lámina de pasta, encima agregar una capa de tofu desmoronado y la berenjena preparada.
3. Continuar con una capa de espinaca, una capa de champiñón y otra lámina de pasta.
4. Finalizar con una capa de salsa marinara y tofu.

Lasagna vegetariana

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 cucharada cafetera de Queso crema
- 4 piezas de Galletas habaneras integrales
- 10 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Galletas con jamón y queso panela

Viernes

Cena



Ingredientes

- ▮ Salsa casera sin aceite al gusto
- ▮ 1/4 taza de Cebolla rebanada
- ▮ 1/2 taza de Champiñones picados
- ▮ 2 piezas de Tortillas de maíz
- ▮ 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar en un sartén antiadherente las verduras picadas.
2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.
3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- ▮ 1/4 lata de Yogurt griego sin azúcar
- ▮ 1/3 taza de Avena
- ▮ 1 taza de Fresas picadas
- ▮ 2 piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Licuar la avena para crear harina.
2. Agregar las claras y condimentos al gusto, volver a licuar y dejar reposar.
3. Pasar la mezcla a un sartén antiadherente y hacer tortillas delgadas.
4. Rellenar con yogurt y fresas.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- ▮ 1/4 taza de Avena
- ▮ 1 pieza de Manzana hecha puré

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes.
2. Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Sábado

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

Snack 2



Ingredientes

- 1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto
- 1 1/3 taza de Zanahoria
- 1 1/2 taza de Pepino
- 1 1/2 taza de Jícama
- 1 15 pieza de Totopos Susalia

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 taza de Espinacas crudas
- 1 2 rebanadas de Pan integral
- 1 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. Cocinar las claras de huevo con jamón.
2. Colocar sobre el pan.
3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

Domingo	Wrap de Quinoa		
Desayuno			
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 cucharada cafetera de Aceite 1 pieza de Calabaza 3 pieza de Espárragos 3 pieza de Lechuga Romana 20 gramos de Quinoa 40 gramos de Queso Panela Procedimiento 1. Poner a cocer la Quinoa (aprox 10 min). 2. Cortar la calabaza y los espárragos (Al gusto). 3. Poner a cocer los vegetales , y agregar la cucharadita cafetera de aceite. 4. Una una vez listo, en un bowl mezclar los vegetales, el queso y el aguacate. 5. Separar las hojas de lechuga romana, y servir el preparado.		

Domingo	Tostadas de guacamole con pepino		
Snack 1			
	Ingredientes 1/4 taza de Pepino rebanado 2 piezas de Tostadas Horneadas 2 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento 1. Untar el guacamole en las tostadasRebanar el pepino y acompañar con el platillo.		

Domingo	Filete de res en salsa de tomate		
Comida			
	Ingredientes 90 gramos de Filete de res 1/2 de pieza de Jitomate bola 1/2 de pieza de Papa cocida 1/4 de taza de Arroz cocido 1 taza de Uva verde 2 1/4 de cucharada cafetera de Aceite 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda Procedimiento 1) Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua. 2) En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate. 3) Preparar arroz cocido con zanahoria.		

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 Cocoa sin azúcar al gusto
- 1 2 piezas de Almendras
- 1 3 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 1 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Yogurt con chocolate y fresas

Domingo

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Picar la milanesa 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.

Cortadillo con papas