







Lunes	Taquitos de jicama con requesón
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Zanahoria rallada1 taza de Pepino rallado3 cucharada sopera de Requesón3 cucharada sopera de Guacamole3 pieza de Tortillas de jicama4 pieza de Habaneras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar los vegetales y rallarlos.Tomar una tortilla de jicama e ir agregando la Cucharada sopera de requesón junto con los vegetales.Tomar las galletas habaneras y untar el guacamole.

Lunes	Tortitas de papa con pierna de cerdo
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de pieza de Papa cocida24 gramos de Pierna de cerdo1/4 de pieza de Huevo fresco1 disparo de un segundo de Pam Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer, pelar la papa y machacarla.Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.

Lunes	Filete de res en salsa de tomate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">90 gramos de Filete de res1/2 de pieza de Jitomate bola1/2 de pieza de Papa cocida1/4 de taza de Arroz cocido1 taza de Uva verde2 1/4 de cucharada cafetera de Aceite1/4 de taza de Zanahoria picada cruda Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua.En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate.Preparar arroz cocido con zanahoria.

Lunes	Fruta con requesón
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de Fruta picada1 27 gramos de Requesón promedio1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Lunes	Avena con plátano y canela
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 Canela al gusto1 1/4 taza de Avena en hojuelas1 1/2 pieza de Plátano1 1 taza de Leche light o vegetal1 3 piezas de Nuez <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Martes	Cereal con fresas y huevo revuelto
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar1 1/4 de taza de Fresa rebanada1 3/4 de taza de Hojuelas de maíz1 1 pieza de Huevo entero fresco1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1) Preparar el cereal con la leche y las fresas.2) Acompañar con huevo revuelto.

Martes

Snack 1



Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo

Ingredientes

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

Comida



Salmón en salsa de naranja

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 minutos a fuego bajo hasta formar una especie 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.

Martes

Snack 2



Verduras con cacahuete

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.

Martes

Ensalada caliente de arroz

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.

Miércoles

Cereal con fresas y huevo revuelto

Desayuno



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.

Miércoles

Tostadas con nopalitos

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Tostada de maíz horneada
- 1 taza de Nopal cocido
- 1/2 de pieza de Jitomate
- 20 gramos de Queso fresco
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate.
- 2) Servir en tostadas con queso encima.

Miércoles

Bowl Arroz con pollo y espinaca

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 1 taza de Arroz
- 1 2 taza de Espinaca
- 3 cucharada cafetera de Aceite
- 1 140 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.

Miércoles

Rice cake con fresa y cacahuete

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 pieza de Galletas de arroz
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 2 cucharadas sopera de Requesón promedio

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Miércoles

Cereal con fresas y huevo revuelto

Cena




Ingredientes


- 1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 3/4 de taza de Hojuelas de maíz
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

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

Jueves	Ricecake ensalada de huevo duro
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Galletas de arroz1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa1 1 pieza de Huevo entero fresco1 1/2 de pieza de Papa cocida1 18 gramos de Requesón promedio Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Cocer los huevos en agua, picarlos y mezclar en un bowl con la papa, la mayonesa y requesón. Condimentar al gusto.2) Colocar sobre las galletas de arroz.

Jueves	Gotas de yogurt y fresa
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de yogurt griego1 5 piezas de Fresas medianas1 6 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y desinfectar las fresas.2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.3. Acompañar con almendras.

Jueves	Filete de res en salsa de tomate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 90 gramos de Filete de res1 1/4 de taza de Arroz cocido1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 1 taza de Uva verde1 1/2 de pieza de Papa cocida1 2 1/4 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Jueves

Fruta con requesón

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 27 gramos de Requesón promedio
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Jueves

Tacos mexicanos

Cena



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.

Viernes

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

Viernes

Snack de pepino con salmón

Snack 1



Ingredientes

- 1 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.

Viernes

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.

Viernes

Pan Tostado con Queson

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Pan Tostado
- 2 cucharada sopera de Queson

Procedimiento

1. Agregar quesón a la pieza de pan tostado.

Viernes

Omelette de papa

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

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

Sábado

Overnight oats fresa

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 1 1/2 de cucharada sopera de Chía

Procedimiento

- Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.
- Refrigerar y dejar reposar durante la noche.
- Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.

Sábado

Mini pizzas de frutas

Snack 1





Ingredientes


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


Procedimiento


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


Sábado	Salmón en salsa de naranja
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Naranja1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva1 1/2 de taza de Arroz cocido1 2 piezas de Nopal crudo1 2 cucharadas cafetera de Miel de jarabe sabor maple1 105 gramos de Salmón fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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 minutos a fuego bajo más hasta formar una especie 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.

Sábado	Tortitas de papa con pierna de cerdo
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Papa cocida1 24 gramos de Pierna de cerdo1 1/4 de pieza de Huevo fresco1 1 disparo de un segundo de Pam Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Cocer, pelar la papa y machacarla.2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.

Sábado	Overnight oats fresa
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar1 1/4 de taza de Fresa rebanada1 1/2 de taza de Avena en hojuelas1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage1 1 1/2 de cucharada sopera de Chía Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.2) Refrigerar y dejar reposar durante la noche.3) Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.

Domingo	Hotcakes de avena						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 323 711 344">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 348 873 401">1 1/2 de taza de Avena en hojuelas</td><td data-bbox="932 359 1219 386">1 1 pieza de Clara de huevo</td><td data-bbox="1281 348 1520 401">1 1 cucharada cafetera de Aceite</td></tr><tr><td data-bbox="634 432 873 485">1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar</td><td data-bbox="932 432 1219 485">1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple</td><td data-bbox="1281 432 1520 485">1 15 gramos de Carne molida de pavo</td></tr></table> <p data-bbox="597 516 727 537">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 537 1019 558">1) Licuar las hojuelas de avena y reservar.<li data-bbox="597 558 1503 611">2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.<li data-bbox="597 611 1511 663">4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcacke por ambos lados.<li data-bbox="597 663 1349 684">5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.	1 1/2 de taza de Avena en hojuelas	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar	1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple	1 15 gramos de Carne molida de pavo
1 1/2 de taza de Avena en hojuelas	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1 cucharada cafetera de Aceite					
1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar	1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple	1 15 gramos de Carne molida de pavo					

Domingo	Jitomate relleno de atún						
<p data-bbox="285 829 399 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 913 711 934">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 938 841 991">1 perejil finamente picado al gusto</td><td data-bbox="932 938 1179 991">1 1/3 de pieza de lata de atún drenado</td><td data-bbox="1237 938 1495 991">1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa</td></tr><tr><td data-bbox="634 1022 846 1075">1 1 pieza de jitomate guaje</td><td data-bbox="932 1033 1146 1060">1 2 piezas de naranja</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1106 727 1127">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1127 1243 1148">1. Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.<li data-bbox="597 1148 1179 1169">2. Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.<li data-bbox="597 1169 781 1190">3. Postre: naranja.	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	
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						

Domingo	Filete de pescado con papa y zanahoria						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1480 711 1501">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1505 902 1558">1 120 gramos de Filete de pescado</td><td data-bbox="980 1505 1170 1558">1 1 pieza de Papa cocida</td><td data-bbox="1214 1505 1520 1558">1 2 1/4 de cucharada cafetera de Aceite</td></tr><tr><td data-bbox="634 1589 911 1642">1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda</td><td data-bbox="980 1589 1179 1642">1 1 1/2 de pieza de Kiwi</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1673 727 1694">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1694 1365 1736">1) Preparar el filete de pescado en un sartén con los vegetales, papa y aceite. Postre: Kiwi rebanado.	1 120 gramos de Filete de pescado	1 1 pieza de Papa cocida	1 2 1/4 de cucharada cafetera de Aceite	1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda	1 1 1/2 de pieza de Kiwi	
1 120 gramos de Filete de pescado	1 1 pieza de Papa cocida	1 2 1/4 de cucharada cafetera de Aceite					
1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda	1 1 1/2 de pieza de Kiwi						

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 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.

Snack de pepino con salmón

Domingo

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.

Omelette de papa