

Lunes	Entomatadas de queso	
Desayuno		
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 40 gramos de queso panela o queso fresco 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite) 3 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías Procedimiento - Preparar la salsa de tomate con los ingredientes. - Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate. - Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado. - Acompañar con aguacate.	

Lunes	Rollitos de calabaza con queso panela	
Snack 1		
	Ingredientes 1/2 pieza de Calabaza 35 gramos de Queso panela 1/2 cucharada cafetera de Aceite 3 piezas de Habaneras Procedimiento - Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer. - Acompañar con galletas habaneras.	

Lunes	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico	
Comida		
	Ingredientes 60 gramos de Quinoa 1/2 de pieza de Limón real 80 gramos de Milanesa de pollo cruda 1 pieza de Ajonjolí 2 cucharadas cafetera de Aceite de oliva 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico 1 taza de Lechuga 4 piezas de Jitomate cereza 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado 20 gramos de Queso fresco Procedimiento - En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón. - En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras. - Cortar el queso en cuadritos. - Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico. - 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 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.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galletas de arroz
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 1/4 de pieza de Papa cocida
- 1 18 gramos de Requesón promedio

Procedimiento

- 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.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1 1 pieza de Pan tostado
- 1 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda

Procedimiento

1. Cocer el pollo y desmenuzarlo.
2. Untar los frijoles en el pan tostado y colocar encima el pollo desmenuzado con rebanadas de aguacate.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 taza de Piña picada
- 1 4 cucharada sopera de Queso cottage

Procedimiento

1. Picar la piña y colocarla en un plato.
2. Agregar el queso cottage.

Platon de piña y queso cottage

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Lechuga picada
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado
- 1 2 piezas de Clara de huevo cocida
- 1 3 piezas de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema.
2. Picar las claras en cuadritos, mezclar con el apio y la mayonesa.
3. Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.

Ensalada de huevo duro

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 2 pieza de Calabacita
- 90 gramos de Pollo desmenuzado

Procedimiento

1. Guisar el pollo con salsa casera.
2. Servir sobre las calabacitas y hornear hasta que se cocinen.
3. Acompañar con aguacate.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Tomate
- 1 taza de Verdura mixta
- 1 pieza de Tortilla
- 2 pieza de Claras de huevo
- 11/2 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. Acompañar con verduras mixtas y la tortilla.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 3 pieza de Tostadas Susalia
- 3 cucharada sopera de Hummus

Procedimiento

1. Sirva el hummus sobre las tostadas. *Se puede acompañar con pico de gallo.

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 Pasta de achiote al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla
- 1 1/2 taza de Jugo de naranja
- 1 1/2 taza de Arroz
- 1 1 pieza de Calabacita
- 1 165 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Licuar el jugo de naranja con la pasta de achiote y cebolla.
2. Cortar el pollo en tiras y dejar marinar en la mezcla por 15 minutos.
3. Cocinar el pollo a la plancha con el jugo de marinar.
4. Acompañar con arroz y tiras de calabacita a la plancha.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Fruta Picada
- 1 3 piezas de Galletas Marías
- 1 3 Piezas de Almendras
- 1 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.

Miércoles

Cena



Ingredientes

- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Pepino
- 1 3 taza de Lechuga
- 1 160 gramos de Filete de pescado a la plancha

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Aderezar con jugo de limón y vinagre balsámico.

Jueves	Tacos de requeson
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 pieza de Jltomate 1 cucharada de servir de Frijol molido 2 cucharada sopera de Requeson 3 pieza de Tortilas de Nopal Procedimiento 1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón. 2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas. 3. Calentar los frijoles molidos y agregar al plato.

Jueves	Mini pizzas de frutas
Snack 1	
	Ingredientes 1/3 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	Pescado al horno
Comida	
	Ingredientes 1/4 taza de Arroz 1/2 taza Cebolla rebanada 1 pieza de Calabacita 1 taza de Verduras al vapor 5 cucharada sopera de Crema light 30 gramos de Queso Oaxaca light 180 gramos de Filete de pescado Procedimiento 1. En un refractario, colocar el filete de pescado con cebolla y calabacita. 2. Condimentar al gusto, agregar la crema y queso. 3. Hornear por 30 minutos a 180°. 4. Servir acompañado de arroz y verduras al vapor.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 taza de Germen de alfalfa
- 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal
- 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Untar el guacamole al pan, integral el queso, el germen de alfalfa y disfruta.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 pieza de Tortilla de harina integral
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 25 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Preparar el huevo con jamón y pico de gallo.
2. Calentar la tortilla, agregar el huevo y queso.
3. Enrollar.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/4 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Mango picado
- 1 taza de Leche light

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta picada
- 1 cucharada sopera de Chía

Procedimiento

1. Hidratar las semillas de chía con agua.
2. Servir con fruta picada.
3. * Recuerda tomar suficiente agua durante el día.

Viernes

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

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 taza de Pepino rebanado
- 2 piezas de Tostadas Horneadas
- 2 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Untar el guacamole en las tostadas. Rebanar el pepino y acompañar con el platillo.

Viernes	Taquitos de panela Low-Carb
Cena	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1 pieza de Huevo 2 rebanada de Jamón de pavo 30 gramos de Queso panela light Procedimiento 1. Poner el jamón a la plancha a que dore un poco. 2. Utilizar el jamón como sustituto de tortilla, rellenar con panela y huevo revuelto. 3. Acompañar con aguacate.

Sábado	Papas en salsa
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 1/2 pieza de Papa 1/2 pieza de tomate bola 1 taza de espinacas 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 20 gramos de queso panela rallado Procedimiento 1. Cocer el tomate y licuar para hacer una salsa. 2. Condimentar al gusto. 3. Picar la papa en cubitos y cocinar en un sartén antiadherente. 4. Una vez bien cocida agregar la salsa de tomate y las espinacas. 5. Servir acompañado de queso panela rallado, aguacate y frijoles.

Sábado	Pan con mermelada y queso cottage
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar 1 rebanada de Pan integral 45kcal 2 cucharadas soperas Queso cottage 4 piezas de Almendras Procedimiento 1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado. 2. Acompañar con almendras.

Sábado

Comida



Macarrones en salsa de tomate con atun

Ingredientes

- 1 pieza de Pimiento fresco
- 1 pieza de Tomate
- 1 pieza de Cebolla
- 2 cucharada sopera de Crema entera
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 2 hojas Laurel
- 50 gramos de Macarron crudo
- 75 gramos de Atun fresco

Procedimiento

1. Cocer la pasta en agua, con 1 hoja de laurel.
2. Cortar los vegetales (al gusto) En un sartén aparte poner el aceite, la cebolla, pimiento y el tomate agregando las especias al gusto, una ves listo ponerlo a licuar.
3. la salsa previamente preparada se le agregara el atún.
4. Servir los Macarrones y bañar con las salsa agregando la cucharada sopera de crema.

Sábado

Snack 2



Palomitas con manzana

Ingredientes

- 1/2 pieza de manzana
- 2 1/2 tazas de Palomitas caseras

Procedimiento

1. Poner el maíz palomero en una olla a fuego bajo y mover constantemente hasta que se hagan las palomitas.
2. Comer las palomitas y acompañarlas con la manzana.

Sábado

Cena



Chilaquiles light

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Totopos susalia
- 1 pieza de Jitomate
- 1 cucharada sopera de Frijoles molidos
- 30 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Colocar en un sartén los totopos.
2. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.
3. Integrar el pollo desmenuzado.
4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato.
5. Calentar los frijoles los colocamos en el plato para compañía.

Domingo

Desayuno



Bistec ranchero

Ingredientes

- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 2 piezas de Papa de cambray
- 1 45 gramos de Bistec de res
- 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico

Procedimiento

1. Picar la milanesea en cuadritos.
2. Cocinar la carne y rellenar las tortillas, acompañar con aguacate y papa

Domingo

Snack 1



Rice cake con fresa y cacahuete

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Domingo

Comida



Pollo con Tomates

Ingredientes

- 1 1 taza de Cebolla blanca
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 1 1/2 cucharada de servir de Arroz
- 1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y rebanar la cebolla.
2. Cortar el tomate en rebanadas grandesEn un sartén agregar la mantequilla y acitronar la cebolla.
3. Una ves acitronada la cebolla agregar el pollo y al final el tomate.
4. Acompañar con arroz.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 Cacao sin azúcar al gusto
- 1 1/2 pieza de Plátano congelado
- 1 30 gramos de Yogur griego sin azúcar

Procedimiento

1. Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.

Helado de chocolate

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de fruta picada
- 1 4 piezas de Almendras
- 1 100 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Mezcla de frutas con yogurt y almendras