

Lunes

Salchicha, queso panela y tomate

Snack 1



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Salchicha de pavo
- | 1/2 pieza de manzana
- | 4 piezas de Tomate cherry

- | 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry.
2. Acompañar con manzana.

Lunes

Pollo con Tomates

Comida



Ingredientes

- | 1 taza de Cebolla blanca
- | 1 pieza de Tomate
- | 1 taza de Arroz

- | 2 cucharada sopera de Queso crema
- | 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- | 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y rebanar la cebolla.
2. Cortar el tomate en rebanadas grandes.
3. En un sartén agregar la mantequilla y acitronar la cebolla.
4. Una vez acitronada la cebolla agregar el pollo y al final el tomate.
5. Acompañar con arroz y queso crema.

Lunes

Snack 2



Tortitas de papa con pierna de cerdo

Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 24 gramos de Pierna de cerdo
- 1/4 de pieza de Huevo fresco
- 1 disparo de un segundo de Pam

Procedimiento

- 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.

Lunes

Cena



Claras de huevo, arroz, quinoa y pimiento

Ingredientes

- 1/2 pieza de Pimiento
- 1 cucharada de servir de Arroz integral
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Claras de huevo
- 15 gramos de Quinoa

Procedimiento

1. Lavar y cortar el vegetal.
2. Poner a cocer el arroz y la quinoa en agua.
3. Una vez listo en un sartén agregar el aceite, las claras y los demás ingredientes.

Martes

Desayuno



Overnight oats con Durazno

Ingredientes

- 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1/3 de taza de Hojuelas de avena
- 1 pieza de Durazno prisco
- 1 1/2 cucharadas soperas de queso cottage
- 10 piezas de Almendras

Procedimiento

1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt y queso cottage.
2. Dejar reposar en el refrigerador.
3. Por la mañana, agregar almendras y fruta fresca.

Martes

Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

Snack 1



Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 4 piezas de Galletas Habaneras
- 30 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

- Cortar el queso.
- Untar las galletas con el guacamole.

Martes

Filete de pescado en salsa de tomate

Comida



Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate hass
- 1 taza de mezcla de verduras
- 1 pieza de jitomate bola (para salsa)
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite)
- 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 2 cucharada de servir de arroz integral
- 2 piezas de tostadas de maíz horneadas
- 120 gramos de filete de pescado

Procedimiento

- Licuar el tomate para la salsa y hervir.
- Una vez que la salsa este un poco espesa, agregar el filete de pescado con las verduras, la mantequilla y cocinar por 20 minutos a fuego medio.
- Servir en tostadas de maíz con aguacate.
- Acompañar con frijoles y arroz.

Martes

Plátano con yogurt griego

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 de pieza de Plátano
- 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuate
- 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

- Rebanar el plátano.
- Servir con el yogurt griego.
- Agregar mantequilla de cacahuate.

Martes	Cereal con fresas y huevo revuelto
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Leche de almendras sin azúcar1/4 de taza de Fresa rebanada3/4 de taza de Hojuelas de maíz1 pieza de Huevo entero fresco1/4 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar el cereal con la leche y las fresas.Acompañar con huevo revuelto.

Miércoles	Cereal con fresas y huevo revuelto
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Leche de almendras sin azúcar1/4 de taza de Fresa rebanada3/4 de taza de Hojuelas de maíz1 pieza de Huevo entero fresco1/4 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar el cereal con la leche y las fresas.Acompañar con huevo revuelto.

Miércoles	Rollitos de lechuga con Jamon
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada sopera de Guacamole1 1/2 piezas de Jamon de pavo2 hojas de Lechuga romana3 rebanadas de Tomate3 piezas de Galletas habaneras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.Acompañar con galletas habaneras.

Miércoles	Carne de res con elote y verduras
Comida	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto1 1/2 taza de verduras mixtas1 1/2 pieza de papa mediana1 1 pieza de elote amarillo1 1 taza de fresa picada1 2 cucharadas soperas de crema ligera1 120 gramos de medallón de filete de res
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Colocar el medallón de filete de res al horno o a la parrilla.2. Acompañar con elote, papa y verduras.3. Postre: Fresas con crema En un tazón colocar las fresas picadas.4. Bañar con la crema ligera.5. Agregar endulzante artificial en caso necesario.

Miércoles	Yogurt con granola y almendras
Snack 2	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa1 2 piezas de Almendras1 50 gramos de Yogurt griego
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles	Taquitos de camarón y queso
Cena	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 cucharadas soperas de Guacamole1 3 pieza de tortillas de nopal o de maíz de 20 calorías cada una1 3 piezas de guayaba1 30 gramos de Queso Oaxaca light1 40 gramos de camarón fresco
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar los camarones en un sartén antiadherente.2. Agregar el queso rallado.3. Servir en taquitos con guacamole.4. Postre: Guayaba.

Jueves

Yogurt con fresa, plátano y nuez

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/4 de taza de Fresa
- 3/4 de taza de Yogurt light
- 2 cucharadas cafeteras de nuez picada

Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

Jueves

Yogurt con mango y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1/4 de taza de Yogur light
- 1/2 pieza de Mango de manila
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Rebanar o licuar la fruta.
2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

Jueves

Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico

Comida



Ingredientes

- 60 gramos de Quinoa
- 1/2 de pieza de Limón
- 120 gramos de Milanesa de pollo cruda
- 1 pieza de Ajo
- 2 1/2 de cucharada 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
- 1/2 de taza de Uva

Procedimiento

- 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.
- 2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras.
- 3) Cortar el queso en cuadritos.
- 4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico.
- 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.

Jueves

Elote preparado

Snack 2



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Crema ligera
- 1 1/2 pieza de Elote entero
- 30 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

- Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

Jueves

Cortadillo con papas

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

- Picar la milanesa y papa en cuadritos.
- Agregar a un sartén la carne con papa.
- Licuar el tomate, agregarlo al guiso y acompañar con tortilla y guacamole.

Viernes

Sandwich turkey ranch

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de Germinado de alfalfa
- 1 Hoja de Lechuga romana
- 1 pieza de Jamon de pavo
- 2 rodajas de Tomate
- 2 piezas de pan de barra 45 Kcal
- 2 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 3 rodajas de Cebolla
- 15 gramos de Queso panela

Procedimiento

- Poner a calentar las piezas de pan en el comal.
- Integrar los vegetales y aderezo.

Viernes	Omellete en Pan
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Pimiento rojo1 1 pieza de Pan integral 45 Kcal1 1 cucharada cafetera de Aceite1 2 Piezas de Claras de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.3. Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza, aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

Viernes	Salsa de queso con calabaza
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Frijol Cocido1 1/2 pieza de Papa1 1/2 cucharada cafetera de Comino1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo1 1 pieza de Calabaza1 1 pieza de Naranja1 2 piezas de Tomate1 11/2 cucharada cafetera de Aceite1 80 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. cocer los tomates en agua, una vez que esta hirviendo ponerlo a licuar y agregar comino, sal y ajo.2. cortar el queso y la calabaza en cubos ponerlos en sartén y agregar el tomate previamente licuadaacompañar con los frijoles y papa.3. postre: Naranja.

Viernes	Yogurt con chocolate y fresas
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Cocoa sin azúcar al gusto1 2 piezas de Almendras1 3 1/2 piezas de Fresa entera mediana1 50 mililitros de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.

Viernes

Omelette con acelgas y jitomate

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate
- 1 1/2 de taza de Acelga cruda
- 2 piezas de Naranja
- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 2 piezas de Clara de huevo
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Huevo entero fresco

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.
3. Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.
4. Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

Sábado

Chilaquiles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 pieza de clara de huevo
- 1 1/2 cucharada sopera de guacamole
- 3 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Romper las tostadas en trozos.
2. Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner la clara de huevo y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.
3. Acompañar con guacamole.

Sábado

Nachos ligeros con guacamole

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 20 gramos de queso panela desmoronado
- 40 gramos de totopos de nopal horneados

Procedimiento

1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.
2. Servir con totopos horneados.

Sábado	Pescado a la plancha con puré
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1 pieza de Papa1 taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal1 cucharada cafetera de Mantequilla120 gramos de Filete de pescado3 piezas de Tostada de maíz horneada1 cucharada sopera de Crema Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar el filete de pescado a la plancha.Acompañar el pescado con puré de papa con crema y mantequilla, verduras y aguacate.

Sábado	Coctel de frutas y almendras
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de mezcla de fruta picada8 piezas de almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.Agregar almendras picadas o enteras.

Sábado	Huevos motuleños
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Chícharos1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 pieza de Huevo1 rebanada de jamón de pavo2 piezas de Tostada de maíz o nopal horneada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar el huevo estilo estrellado en una sartén antiadherente y posteriormente dorar el jamón.Untar las tostadas con frijoles y poner encima el huevo y jamón.Agregar los chícharos.

Domingo	Cereal con fresas y huevo revuelto						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p>  	<p data-bbox="597 373 711 394">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 401 873 449">1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar</td><td data-bbox="971 401 1203 449">1 1/4 de taza de Fresa rebanada</td><td data-bbox="1284 401 1479 449">1 3/4 de taza de Hojuelas de maíz</td></tr><tr><td data-bbox="634 478 906 527">1 1 pieza de Huevo entero fresco</td><td data-bbox="971 478 1179 527">1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 562 727 583">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 585 1052 611">1) Preparar el cereal con la leche y las fresas.<li data-bbox="597 613 938 638">2) Acompañar con huevo revuelto.	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	
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						

Domingo	Papitas cambray con queso panela			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 968 711 989">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 995 911 1043">1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla</td><td data-bbox="992 995 1195 1043">1 5 piezas de Papa cambray</td><td data-bbox="1268 995 1511 1043">1 30 gramos de Queso panela</td></tr></table> <p data-bbox="597 1073 727 1094">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1096 1162 1121">1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.<li data-bbox="597 1123 1122 1148">2. Una ves listas agregar mantequilla y queso panela.	1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla	1 5 piezas de Papa cambray	1 30 gramos de Queso panela
1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla	1 5 piezas de Papa cambray	1 30 gramos de Queso panela		

Domingo	Platon de quinoa con pollo						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1465 711 1486">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1493 764 1541">1 1 pieza de Tomate</td><td data-bbox="878 1493 1105 1541">1 1 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="1268 1493 1495 1541">1 3 Hojas de Lechuga romana</td></tr><tr><td data-bbox="634 1570 797 1619">1 70 gramos de Quinoa</td><td data-bbox="878 1570 1179 1619">1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1654 727 1675">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1677 1019 1703">1. En una olla con agua cocinar la quinoa.<li data-bbox="597 1705 1162 1730">2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.<li data-bbox="597 1732 1000 1757">3. Integrar los ingredientes en un platón.	1 1 pieza de Tomate	1 1 pieza de Aguacate	1 3 Hojas de Lechuga romana	1 70 gramos de Quinoa	1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
1 1 pieza de Tomate	1 1 pieza de Aguacate	1 3 Hojas de Lechuga romana					
1 70 gramos de Quinoa	1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel						

Domingo

Snack 2

Canapés de manzana con queso cottage



Ingredientes

- | 1 pieza de manzana
- | 1 cucharada cafetera de coco rallado
- | 3 cucharadas soperas queso cottage

Procedimiento

1. Lavar la manzana y cortar en laminas.
2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.
3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

Domingo

Cena

Licuada tropical



Ingredientes

- | 1/4 pieza de Plátano
- | 1/3 taza de Avena
- | 1/2 taza de Mango picado
- | 1 taza de Leche light

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.