

Lunes	Molletes ligeros
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)1 2 rebanadas de pan integral de 50 calorías1 1/3 de taza de frijol molido1 40 gramos de queso panela desmoronado1 1/3 de pieza de aguacate Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.

Lunes	Quesadilla con aguacate
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 33 gramos de Queso Oaxaca Lala Light1 1/3 de pieza de Aguacate mediano Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.2. Agregar aguacate.

Lunes	Bowl Arroz con pollo y espinaca
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Edamames1 2 taza de Espinaca1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo1 3 cucharada cafetera de Aceite1 1 taza de Arroz1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.4. Mezclar los Edamames, con los demas ingredientes.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- | 3 piezas de Galletas marías
- | 5 piezas de Almendras
- | 70 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

Galletas marías con yogurt

Lunes

Cena



Ingredientes

- | 1 pieza de Pimiento rojo
- | 2 cucharada de servir de Arroz
- | 2 cucharada cafetera de Aceite
- | 30 gramos de Queso Oaxaca
- | 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar el pimiento, ponerlo en un sartén a asar.
2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
3. Una vez listo vaciar el pollo en el pimiento y espolvorear el queso.
4. Acompañar con Arroz.

Pimiento asado relleno de pollo

Martes

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)
- | 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros
- | 1 1/2 rebanadas de pan integral
- | 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- | 3 piezas de claras de huevo

Procedimiento

1. En un sartén, colocar el aceite.
2. Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.
3. Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.

Omelet a la mexicana

Martes

Chocolate, galletas marías con queso crema

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 1 taza de leche light
- 1 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
- 1 3 piezas de Galletas marías

Procedimiento

1. Mezclar la leche con el cacao.
2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

Martes

Carne con brócoli oriental

Comida



Ingredientes

- 1 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1 3/4 de taza de Arroz cocido
- 1 3 cucharadas cafetera de Aceite
- 1 2 tazas de Brócoli crudo
- 1 105 gramos de Milanesa de res
- 1 1/2 de taza de Uva verde

Procedimiento

1. Cortar los ingredientes en cubos.
 2. Cocinar la carne en un sartén con un poco de aceite, añadir las verduras y si se desea un poco de salsa de soya baja en sodio.
 3. Servir sobre una cama de arroz al vapor.
- Postre: Uvas.

Martes

Helado de fruta natural

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 1/2 taza de Fruta congelada
- 1 12 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Martes

Ensalada de aguacate con pollo

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 piezas de Pan Tostado
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 3 cucharada cafetera de Guacamole
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

- Lavar y cortar los vegetales.
- En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
- En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con Pan Tostado.

Miércoles

Chilaquiles

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 pieza de Tomate
- 1 pieza de huevo entero
- 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

- Romper las tostadas en trozos.
- Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner el huevo estrellado y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.
- Acompañar con aguacate.

Miércoles

Jitomate relleno de atún

Snack 1



Ingredientes

- perejil finamente picado al gusto
- 1/2 pieza de lata de atún drenado
- 1 pieza de jitomate guaje
- 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 2 piezas de naranja

Procedimiento

- Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.
- Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.
- Postre: naranja.

Miércoles	Ensalada de carne picada
Comida	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 pieza de Tomate1 taza de Cebolla1 pieza de Papa2 taza de Uvas3 tazas de Lechuga3 tazas de Totopos3 cucharada sopera de Crema lala light140 gramos de Carne molida extra magra
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar los vegetales al gusto. En un sartén, cocinar la carne molida, una vez lista integrarla a los demás ingredientes.combinar la ensalada con los totopos.Postre: Uvas.

Miércoles	Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete
Snack 2	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1/4 de pieza de plátano machacado1 pieza de rice cake (galleta de arroz)2 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.Untar sobre el rice cake.

Miércoles	Ensalada con pescado a la plancha
Cena	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1 pieza de Jitomate1 taza de Pepino3 taza de Lechuga3 cucharada sopera de Aderezo bajo en calorías200 gramos de Filete de pescado a la plancha
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes.Aderezar con jugo de limón y vinagre balsámico.

Jueves

Desayuno



Avena con plátano y canela

Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 6 piezas de Nuez

Procedimiento

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.

Jueves

Snack 1



Yogurt con chocolate y fresas

Ingredientes

- 1 Cocoa sin azúcar al gusto
- 1 6 piezas de Almendras
- 1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 1 60 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Jueves

Comida



Bowl Arroz con pollo y espinaca

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Edamames
- 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 1 taza de Arroz
- 1 2 taza de Espinaca
- 1 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.
4. Mezclar los Edamames, con los demás ingredientes.

Jueves

Galletas, manzana y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 piezas de Manzana
- 3 1/2 piezas de Galletas María
- 12 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Jueves

Ensalada de aguacate

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 pieza de Pan Tostado
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 3 cucharada sopera de Guacamole
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar los vegetales y cortarlos al gusto.
2. En un bowl mezclar el pepino, tomate, guacamole, semillas de hemp y pollo.
3. Acompañar con pan Tostado.

Viernes

Toast de champiñón con queso vegano

Desayuno



Ingredientes

- 2 rebanadas de Pan tostado
- 3 tazas de Champiñón crudo entero
- 1 pieza de Ajo
- 1 cucharada sopera de Queso vegano untable
- 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) En un sartén a fuego medio saltear los champiñones con el ajo.
- 2) Untar el queso sobre el pan tostado y colocar encima el champiñón preparado y unas hojitas de tomillo.

Viernes

Snack 1

Pan tostado con mantequilla de cacahuete



Ingredientes

- 1 pieza de Pan tostado integral
- 2 1/2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Viernes

Comida

Parrillada de vegetales con salmón



Ingredientes

- 1/2 taza de Morrón
- 1 pieza de Calabacita
- 1 taza de Fruta picada
- 4 pieza de Tostadas de nopal
- 180 gramos de Salmón
- 1 taza de Brócoli
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

- Preparar los vegetales y el salmón a la parrilla.
- Servir con tostadas.
- Acompañar con fruta y almendras de postre.

Viernes

Snack 2

Brochetas de frutas con queso



Ingredientes

- 12 piezas de uva
- 12 piezas de Fresa mediana
- 28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa

Procedimiento

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

Viernes

Pan tostado con huevo y tomate

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 1/2 pieza de Pan tostado
- 1 15 gramos de Queso panela
- 1 2 pieza de Huevo

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.

Sábado

Pan tostado con jamón

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 2 rebanada de Pan integral
- 1 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 50 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.
3. Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.
4. Poner por encima el aguacate, jitomate y sazonar con pimienta al gusto.

Sábado

Dos quesos con mango

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/3 de taza de Mango picado
- 1 1 pieza de Pan integral
- 1 1 cucharada sopera de Queso crema
- 1 3 cucharadas soperas de Queso cottage

Procedimiento

1. Untar el queso crema en el pan tostado, agregar encima la fruta y el queso cottage.

Sábado	Pechuga de pollo rellena	
Comida		
		
Ingredientes		
1/4 taza de Cebolla y ajo	1/2 taza de Ejotes	1 pieza de Jitomate
1 taza de Elote	1 cucharada cafetera de Mantequilla	1 taza de Uvas congeladas
14 pieza de Almendras	40 gramos de Queso panela light	210 gramos de Milanesa de pollo
Procedimiento		
1. Preparar el relleno guisando el ajo con cebolla, jitomate y queso panela. 2. Agregar el relleno a la milanese de pollo, enrollar y asegurar con un palillo. 3. Acompañar con ejotes y elote con mantequilla. 4. Comer la fruta y almendras como postre.		

Sábado	Verduras con cacahuete	
Snack 2		
		
Ingredientes		
Limón al gusto	1/2 taza de Zanahoria	3/4 de taza de Jícama
1 taza de Pepino	13 piezas de Cacahuete tostado sin sal	
Procedimiento		
1. Mezclar todos los ingredientes.		

Sábado	huevo con salchicha y pan	
Cena		
		
Ingredientes		
1/2 de pieza de salchicha de pavo	1 pieza de huevo	1 rebanada pan integral
1 pieza de manzana	1 taza de mezcla de verduras	
Procedimiento		
1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada. 2. Posteriormente agregar el huevo con las verduras y condimentar al gusto. 3. Servir acompañado de pan tostado. 4. Postre: manzana.		

Domingo

Desayuno



Yogurt con frutos rojos

Ingredientes

- 1 1/2 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)
- 10 piezas Almendras
- 50 gramos de Queso cottage light
- 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar el yogurt griego con el queso cottage.
2. Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla.
3. Usar de topping las almendras picadas.

Domingo

Snack 1



Berenjenas con tomate y mozzarella

Ingredientes

- 1/2 pieza de Papa
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 pieza de Jitomate bola
- 15 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.

Domingo

Comida



Milanesa de res encebollada

Ingredientes

- 2/3 de pieza de aguacate
- 1 taza de cebolla en julianas
- 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 pieza de manzana
- 2 piezas tortilla de maíz
- 120 gramos de milanesa de res a la plancha

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.
2. Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.
3. Postre: manzana picada.

Domingo

Snack 2



Yogurt con mango y almendras

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Domingo

Cena



Tacos de barbacoa light

Ingredientes

- 1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 180 gramos de Milanesa de res

Procedimiento

1. Poner la milanese en una vaporera.
2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.
3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.