

Lunes	Sándwich de huevo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Jitomate bola1 pieza de Clara de huevo1 pieza de Huevo1 cucharada sopera de guacamole2 rebanadas de Pan integral Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.

Lunes	Coctel de frutas y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de mezcla de fruta picada10 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.

Lunes	Pechuga de pollo a la plancha con papas y verduras
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Verduras cocidas1 pieza de Papa mediana1 rebanada de Pan tostado1 taza de Melón picado2 cucharada cafetera de Mantequilla120 gramos de Pechuga de pollo a la plancha Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer la pechuga de pollo a la plancha.Servir acompañado de verduras y papa picada con un poco de mantequilla.Acompañar con una rebanada de pan tostado integral con un poco de mantequilla untada.Servir de postre el Melón picado .

Lunes

Uvas congeladas

Snack 2



Ingredientes

- | 1 taza de Uvas congeladas
- | 12 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Lunes

Huevo con jamón

Cena



Ingredientes

- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 1/2 pieza de Jitomate
- | 1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo
- | 2 pieza de Clara de huevo
- | 1 1/2 de pieza de Pan integral
- | 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadrillos y poner en un sartén antiadherente.
2. Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.
3. Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

Martes

Quesadillas italianas

Desayuno



Ingredientes

- | 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido
- | 1 1/2 de pieza de Tortilla de harina
- | 1 pieza de Jitomate deshidratado
- | 1/2 de cucharada sopera de Aguacate mediano

Procedimiento

- 1) Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- 3) Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.

Martes

Yogurt con granola y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 5 piezas de Almendras
- 50 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

Martes

Pescado al horno

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza Cebolla rebanada
- 1/2 taza de Arroz
- 1 pieza de Calabacita
- 1 taza de Verduras al vapor
- 5 cucharada sopera de Crema light
- 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 240 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

- En un refractario, colocar el filete de pescado con cebolla y calabacita.
- Condimentar al gusto, agregar la crema y queso.
- Hornear por 30 minutos a 180°.
- Servir acompañado de arroz y verduras al vapor.

Martes

Piña con yogurt

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 taza de Piña picada
- 1/2 taza de Yogurt light
- 2 pieza de Almendras

Procedimiento

- Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.

Martes

Licuada de fresa con almendras

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Miel de abeja
- 7 pieza de Almendras
- 7 mitades Nuez
- 1 1/2 taza de leche vegetal o leche light
- 14 piezas medianas Fresas

Procedimiento

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

Miércoles

Melón y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

- Acompañar la fruta con almendras.

Miércoles	Milanesa de pollo con puré y ensalada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 105 gramos de Milanesa de pollo1 1 1/2 de taza de Fruta picada1 1 pieza de Papa cocida1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 1 taza de Mezcla de verduras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.2) Hervir la papa en agua para preparar el puré.3) Preparar una ensalada con los vegetales. Postre: Fruta picada.

Miércoles	Zanahoria con limón y chile
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto1 1 taza de Zanahoria rallada1 14 pieza de Cacahuete natural Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles	Sincronizadas
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de fruta picada1 2 rebanadas de Jamón de pavo1 30 gramos de queso oaxaca light1 1 taza de Espinacas1 2 cucharadas soperas de guacamole1 1 pieza de Jitomate guaje1 4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas.2. Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas).3. Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.4. Postre: fruta picada.

Jueves	Yogurt con fresa, plátano y nuez
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 pieza de Plátano1 1/4 de taza de Fresa1 2 1/2 cucharadas cafeteras de nuez picada1 1 taza de Yogurt light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

Jueves	Zanahoria con limón y chile
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto1 1 taza de Zanahoria rallada1 14 pieza de Cacahuete natural Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.

Jueves	Pescado en salsa de aguacate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Jugo de limón y especias al gusto1 1/3 pieza de Aguacate1 1 pieza de Papa al horno1 1 taza de Fruta1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla1 2 taza de Espinacas, cilantro1 10 pieza de Almendras1 200 gramos de Filete de pescado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar las espinacas con cilantro, limón, especias y aguacate para crear la salsa.2. Añadir agua si es necesario.3. Cocinar el filete de pescado a la plancha y servir la salsa por encima.4. Acompañar con papa al horno con mantequilla y fruta con almendras de postre.

Jueves

Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Snack 2



Ingredientes

- | 1/4 pieza de Manzana verde golden
- | 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- | 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Jueves

Sándwich de pollo y calabaza

Cena



Ingredientes

- | Calabacita al gusto
- | Tomate al gusto
- | 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- | 1 pieza de Manzana
- | 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías
- | 60 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.
2. Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la plancha.
3. Formar un sándwich con el resto de los ingredientes.
4. Postre: Una manzana .

Viernes

Cereal con leche

Desayuno



Ingredientes

- | 1 taza de Leche light
- | 1 taza de Cereal Multibran Flakes
- | 3 cucharada cafetera de almendra fileteada

Procedimiento

1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Viernes

Barrita de cereal y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 10 piezas de Almendras

Procedimiento

- Acompañar la barrita con almendras.

Viernes

Pechuga de pollo con ensalada y puré de papa

Comida



Ingredientes

- 1/2 pieza de plátano
- 3/4 cucharada sopera de vinagreta
- 1 pieza de papa
- 1 taza de ensalada mixta
- 1 pieza de manzana
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 120 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

- En un sartén antiadherente cocinar la pechuga de pollo.
- Preparar el puré de papa con la mantequilla.
- Servir acompañado de ensalada con vinagreta.
- Postre: Manzana y plátano picados.

Viernes

Mason jar

Snack 2



Ingredientes

- Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto

Procedimiento

- Disfruta de un snack saludable.

Viernes

Avena pay de manzana

Cena



Ingredientes

- 1 Canela y vainilla al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 taza de Manzana verde
- 1 7 pieza de Mitades de corazón de nuez
- 1 75 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.
3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.

Sábado

Tostadas de aguacate con pollo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 2 cucharada cafetera de ajonjolí
- 1 3 pieza de Tostadas Horneadas
- 1 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el pollo.
2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.
3. Desmenuzar el pollo previamente cocido.
4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate y encima el pollo desmenuzado con el ajonjolí.

Sábado

Nachos ligeros con guacamole

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 1 1 1/2 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 20 gramos de queso panela desmoronado
- 1 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	ensalada César	
Comida		
		
Ingredientes		
1 1/3 de pieza de aguacate hass	1 1/2 de taza de croutones (bajos en grasa)	1 1/2 de taza de elote desgranado
1 cucharada sopera de aderezo César	1 1 pieza de pera	1 3 tazas de lechuga Italiana
1 6 piezas de jitomate cherry	1 120 gramos de Milanesa de pollo en tiras	
Procedimiento		
1. Cocer la milanesa de pollo en tiras y reservar. 2. Cortar los vegetales. 3. Mezclar en un bowl y agregar los croutones, el aguacate y el aderezo tipo César. 4. Postre: Una pera.		

Sábado	Galletas marías con yogurt	
Snack 2		
		
Ingredientes		
1 3 piezas de Galletas marías	1 5 piezas de Almendras	1 60 gramos de Yogurt griego
Procedimiento		
1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas María.		

Sábado	Taquitos de huevo con jamón	
Cena		
		
Ingredientes		
1 1/4 de taza de verduras	1 1/4 de taza de salsa casera sin aceite	1 1 pieza de huevo
1 2 rebanadas de Jamón de pavo	1 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una	1 3 piezas de guayaba
Procedimiento		
1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón. 2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera. 3. Postre: Guayaba.		

Domingo	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 fresco1/2 de cucharada cafetera de Aceite1/4 de taza de Mezcla de verduras1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar el cereal con la leche y las fresas.Acompañar con huevo revuelto y tortilla.

Domingo	Sorbet de sandía
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto3/4 cucharada sopera de Chía1 taza de Sandía congelada1 taza de Pepino congelado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar la sandía con pepino, jugo de limón, hielos y agua al gusto.Espolvorear con las semillas de chía y Tajín.

Domingo	Pierna de pollo con pimiento y arroz
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de Pierna de pollo con piel cocida10 piezas de Papa de cambay1/4 de taza de Arroz cocido1 pieza de Pimiento rojo crudo chico1 taza de Uva Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Precalentar el horno a 200 °C.Cortar en piezas grandes los vegetales y las papas.Colocar en un molde para hornear junto con la pierna de pollo y un poco de romero.Cocinar con un poco de agua por 30 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido.

Domingo

Snack 2



Yogurt con mango y almendras

Ingredientes

- 1 2/4 de taza de Yogurt 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



Molletes ligeros

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 1 1/3 de taza de frijol molido
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 rebanada de pan integral de 50 calorías
- 1 40 gramos de queso panela desmoronado

Procedimiento

1. Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.