

Lunes	Overnight oats fresa
Desayuno	
	Ingredientes 1 taza de Leche de almendras sin azúcar 1 1/4 de taza de Fresa rebanada 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage 1 1/2 de cucharada sopera de Chía 1/2 de taza de Avena en hojuelas 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.

Lunes	Barrita de cereal y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías 8 piezas de Almendras Procedimiento - Acompañar la barrita con almendras.

Lunes	Pollo asado
Comida	
	Ingredientes 1/4 de taza de cebolla cocida 1/2 taza de Salsa casera sin aceite 2/3 de pieza de aguacate hass 3 piezas de Tortillas de maíz 120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel Procedimiento - Asar el pollo. - Consumir con los complementos correspondientes.

Lunes

Snack 2



Piña con yogurt

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Lunes

Cena



Taquitos de panela Low-Carb

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Clara de huevo
- 3 rebanada de Jamón de pavo
- 40 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.

Martes

Desayuno



Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 taza de Espinacas crudas
- 2 rebanadas de Pan integral
- 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. Cocinar las claras de huevo con jamón.
2. Colocar sobre el pan.
3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

Martes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de cebolla cocida
- 1 1/2 taza de Salsa casera sin aceite
- 1 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 3 piezas de Tortillas de maíz
- 1 120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel

Procedimiento

1. Asar el pollo.
2. Consumir con los complementos correspondientes.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 1 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la barrita con almendras.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinacas
- 2 rebanada de Pan integral
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 25 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.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 de taza de Nopal cocido
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Calentar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el nopal, el huevo y dejar cocinar a fuego medio.
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.

Nopalitos con huevo

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Acompañar la barra con almendras.

Barrita de cereal y almendras

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de cebolla cocida
- 1 1/2 taza de Salsa casera sin aceite
- 2/3 de pieza de aguacate hass
- 3 piezas de Tortillas de maíz
- 120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel

Procedimiento

1. Asar el pollo.
2. Consumir con los complementos correspondientes.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de Plátano
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Miércoles

Cena



Ingredientes

- 1/2 de pieza de salchicha de pavo
- 1 pieza de huevo
- 1 rebanada pan integral
- 1 pieza de manzana

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.
2. Posteriormente agregar el huevo y condimentar al gusto.
3. Servir acompañado de pan tostado.
4. Postre: manzana.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Nopal cocido
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Calentar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el nopal, el huevo y dejar cocinar a fuego medio.
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1 Pasta de achiote al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla
- 1 1/2 taza de Jugo de naranja
- 1 3/4 taza de Arroz
- 1 1 pieza de Calabacita
- 1 210 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.

Jueves

Snack 2



Plátano con crema de cacahuete

Ingredientes

- 1/2 pieza de Plátano
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Jueves

Cena



huevo con salchicha y pan

Ingredientes

- 1/2 de pieza de salchicha de pavo
- 1 pieza de huevo
- 1 rebanada pan integral
- 1 pieza de manzana

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.
2. Posteriormente agregar el huevo y condimentar al gusto.
3. Servir acompañado de pan tostado.
4. Postre: manzana.

Viernes

Desayuno



Overnight oats fresa

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

- 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.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 Pasta de achiote al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla
- 1 1/2 taza de Jugo de naranja
- 1 3/4 taza de Arroz
- 1 1 pieza de Calabacita
- 1 210 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.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Piña con yogurt

Pollo al achiote

Uvas congeladas

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Clara de huevo
- 3 rebanada de Jamón de pavo
- 40 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.

Taquitos de panela Low-Carb

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 taza de Espinacas crudas
- 2 rebanadas de Pan integral
- 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. Cocinar las claras de huevo con jamón.
2. Colocar sobre el pan.
3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Toronja
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Toronja con almendras

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1/4 de taza de cebolla cocida
- 1/2 taza de Salsa casera sin aceite
- 2/3 de pieza de aguacate hass
- 3 piezas de Tortillas de maíz
- 120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel

Procedimiento

1. Asar el pollo.
2. Consumir con los complementos correspondientes.

Pollo asado

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Uvas congeladas
- 12 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Uvas congeladas

Sábado

Cena



Ingredientes

- 1/2 de pieza de salchicha de pavo
- 1 pieza de huevo
- 1 rebanada pan integral
- 1 pieza de manzana

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.
2. Posteriormente agregar el huevo y condimentar al gusto.
3. Servir acompañado de pan tostado.
4. Postre: manzana.

huevo con salchicha y pan

Domingo	Nopales con claras
Desayuno	
	Ingredientes 1 taza de Nopal cocido 1 cucharada de servir de frijoles molidos 1 piezas de tortilla de maíz 1 cucharada cafetera de aceite de canola 2 piezas de claras de huevo Procedimiento - Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente. - En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales. - Servir acompañados de frijoles y tortilla.

Domingo	Toronja con almendras
Snack 1	
	Ingredientes 1 pieza de Toronja 10 pieza de Almendras Procedimiento - Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Domingo	Pollo al achiote
Comida	
	Ingredientes - Pasta de achiote al gusto 1/4 taza de Cebolla 1/2 taza de Jugo de naranja 3/4 taza de Arroz 1 pieza de Calabacita 210 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento - Licuar el jugo de naranja con la pasta de achiote y cebolla. - Cortar el pollo en tiras y dejar marinar en la mezcla por 15 minutos. - Cocinar el pollo a la plancha con el jugo de marinar. - Acompañar con arroz y tiras de calabacita a la plancha.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Uvas congeladas
- 12 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Uvas congeladas

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/2 de pieza de salchicha de pavo
- 1 pieza de huevo
- 1 rebanada pan integral
- 1 pieza de manzana

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.
2. Posteriormente agregar el huevo y condimentar al gusto.
3. Servir acompañado de pan tostado.
4. Postre: manzana.

huevo con salchicha y pan