

Lunes	Mezcla de frutas con yogurt y almendras
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de fruta picada4 piezas de Almendras125 gramos de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes.

Lunes	Plátano con crema de cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Plátano1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete2 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Lunes	Tacos de pollo y ensalada fresca
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de taza de Lechuga1/4 de pieza de Jitomate1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado98 gramos de Pechuga sin piel deshebrada1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite2 cucharadas sopera de Guacamole3 piezas de Tortilla de maíz1 pieza de Naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.Acompañar con ensalada, guacamole y naranja.

Lunes

Jícama, zanahoria y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de jícama
- 1 taza de zanahoria
- 5 piezas almendras

Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

Lunes

Huevo con jamón

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 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 cuadritos 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

Licudo tropical

Desayuno



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.

Martes

Plátano con yogurt griego

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Martes

Pollo con ensalada y pasta

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 tazas de Lechuga
- 1 1/2 cucharada soperas de Aderezo ranch
- 6 piezas de Tomates cherry
- 70 gramos de Pasta penne
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén cocinar el pollo y cocinar la pasta.
3. Aderezar la ensalada.

Martes

Pan con mermelada y queso cottage

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 cucharada soperas 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.

Martes

Espagueti cremoso con pollo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Espagueti cocido
- 2 cucharada cafetera de Crema ácida
- 60 gramos de Pollo desmenuzado

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes y condimentar al gusto.

Miércoles

huevo con salchicha y pan

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 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.

Miércoles

Plátano con crema de cacahuete

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles	Tostadas con pollo y frijoles
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Cebolla picada1 2/3 de pieza de Aguacate hass1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 1 taza de Lechuga picada1 1 pieza de Manzana1 2 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas1 20 gramos de Queso panela1 90 gramos de Pechuga de pollo deshebrada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.3. Postre: manzana.

Miércoles	Palomitas con dip
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 13 gramos de Palomitas fat free1 32 gramos de Requesón promedio1 1 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.2. Servir con palomitas.

Miércoles	Yogurt con fresa, plátano y nuez
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 pieza de Plátano1 1/4 de taza de Fresa1 3/4 de taza de Yogurt light1 2 cucharadas cafeteras de nuez picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

Jueves

Fresas con yogurt griego y almendras

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 taza de Yogur griego sin azúcar
- | 1 taza de Fresa picada
- | 7 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Servir la fruta con yogurt y almendras.

Jueves

Brochetas de frutas con queso

Snack 1



Ingredientes

- | 8 piezas de Fresa mediana
- | 9 piezas de uva
- | 28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa

Procedimiento

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

Jueves

Pasta con pollo y tomate

Comida



Ingredientes

- | 1 taza de Pasta integral
- | 1 pieza de Tomate
- | 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- | 2 tazas de Espinaca cruda
- | 120 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Desmenuzar la pechuga de pollo.
2. Picar la espinaca y cortar tomate en cuadritos.
3. Cocer la pasta.
4. Ya que este lista agregar a un sartén las verduras y el pollo junto con la pasta.

Jueves

Plátano con yogurt griego

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Jueves

Omelette con acelgas y jitomate

Cena



Ingredientes

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

Viernes

Sándwich de jamón de pavo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 2 rebanada de Pan integral 45 kcal
- 1 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.
2. Postre: manzana.

Viernes

Ensalada de frutas y queso

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 40 gramos de Queso fresco

Procedimiento

1. Picar la fruta y acompañar con queso fresco.

Viernes

Tostadas de picadillo

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate mediano
- 1 1 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/3 de taza de Frijol molido
- 1 4 piezas de Tostada de nopal horneada
- 1 1 taza de Lechuga
- 1 1/2 de cucharada sopera de Crema
- 1 75 gramos de Molida de res

Procedimiento

- 1) Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.
- 2) Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.
- 3) Servir con aguacate y crema.

Viernes

Plátano con crema de cacahuete

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Pasta de tornillos con atún

Cena



Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 taza de Tornillito cocido
- | 60 gramos de Atún drenado

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes, aderezar con limón.

Sábado

Granola-Yogurt Bowl

Desayuno



Ingredientes

- | 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos
- | 1 cucharada sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas
- | 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Sábado

Sweet rice cake

Snack 1



Ingredientes

- | 1/4 de taza de Fresa rebanada
- | 1 pieza de Rice cake
- | 18 gramos de Requesón promedio
- | 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, mantequilla de maní y fresas al rice cake.

Sábado	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.

Sábado	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.

Sábado	Licuada tropical
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 pieza de Plátano1 1/3 taza de Avena1 1/2 taza de Mango picado1 1 taza de Leche light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes.

Domingo	Mango smoothie bowl
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 388 1511 546" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 388 803 462"> 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos<li data-bbox="865 388 1174 462"> 1 cucharada sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas<li data-bbox="1230 401 1511 449"> 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras<li data-bbox="634 495 803 546"> 1/4 de taza de Mango picado <p data-bbox="597 577 727 598">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 600 1170 648" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 600 1089 621">1. Licuar el mango con yogurt y vaciar en un bowl.<li data-bbox="597 623 1170 648">2. Añadir toppings de granola y mantequilla de almendras.

Domingo	Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 968 711 989">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 993 1495 1041" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 993 857 1041"> 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)<li data-bbox="898 993 1157 1041"> 1 cucharada sopera de plátano machacado<li data-bbox="1230 993 1495 1041"> 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete <p data-bbox="597 1073 727 1094">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1096 1495 1144" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1096 1495 1121">1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.<li data-bbox="597 1123 862 1144">2. Untar sobre el rice cake.

Domingo	Coctel de camarones
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1463 711 1484">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 1488 1479 1625" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1488 954 1537"> pico de gallo (tomate, cebolla, cilantro) al gusto<li data-bbox="1003 1488 1214 1537"> 2/3 de pieza de aguacate mediano<li data-bbox="1304 1488 1433 1537"> 1 pieza de manzana<li data-bbox="634 1570 954 1619"> 2 cucharada sopera de salsa catsup<li data-bbox="1003 1570 1255 1619"> 8 cuadritos de galletas saladas<li data-bbox="1304 1570 1479 1619"> 160 gramos de camarones <p data-bbox="597 1656 727 1677">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1680 1065 1749" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1680 1065 1701">1. Picar las verduras y mezclar los ingredientes.<li data-bbox="597 1703 946 1724">2. Acompañar con galletas saladas.<li data-bbox="597 1726 862 1749">3. Postre: manzana picada.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Plátano con yogurt griego

Domingo

Cena



Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 pieza de manzana
- | 20 gramos de Queso panela
- | 1/2 pieza de Jitomate guaje
- | 1 rebanada de Jamón de pavo
- | 1/2 taza de Espinacas
- | 2 rebanada de Pan integral 45 kcal

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.
2. Postre: manzana.

Sándwich de jamón de pavo