

Lunes
Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 2 piezas de Pan tostado
- 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 2/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cocer el pollo y desmenuzarlo.
2. Untar los frijoles en el pan tostado y colocar encima el pollo desmenuzado con rebanadas de aguacate.
- Postre: Fruta picada.

Lunes
Snack 1



Ingredientes

- 1/2 de taza de Uva
- 2 1/2 de taza de Palomitas sin grasa
- 60 gramos de Pierna de cerdo
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.
- 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.
- 3) Servir acompañado de uvas.

Lunes
Comida



Tacos de bistec con papa

Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 136 gramos de Papa cocida
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 150 gramos de Bistec
- 3 cucharadas cafetera de Aceite
- 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Cocinar la carne y montar taquitos.
2. Acompañar con verdura, papa y guacamole.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 33 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.
2. Agregar aguacate.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 lata de Yogurt griego sin azúcar
- 1 1 taza de Fresas picadas
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 9 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar la avena para crear harina.
2. Agregar las claras y condimentos al gusto, volver a licuar y dejar reposar.
3. Pasar la mezcla a un sartén antiadherente y hacer tortillas delgadas.
4. Rellenar con yogurt, almendras y fresas.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de fruta picada
- 1 6 piezas de Almendras
- 1 150 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Leche light
- 7 piezas de Fresas Medianas
- 10 Piezas de Almendras

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner a licuar las fresas y la leche.
3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
4. Acompañar con almendras.

Cubitos de Fruta

Martes

Comida



Ingredientes

- 125 gramos de Rib eye sin grasa
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 tazas de Uva

Procedimiento

- 1) Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más.
 - 2) Cocer las papas y prepararlas como puré.
 - 3) Saltear zanahoria con un poco de aceite.
- Postre: Uvas.

Rib eye con puré de papa y zanahoria

Martes

Snack 2



Ingredientes

- Canela molida y vainilla al gusto
- 1 taza de Leche de almendra
- 1 cucharada cafetera de Granola
- 5 piezas de Almendra triturada
- 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.
2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Paleta de yogurth con granola

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 pieza de Pimiento amarillo
- 1 1/2 taza de Cilantro
- 1 1 taza de Garbanzo
- 2 cucharada sopera de Queso cottage
- 4 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a asar el pimiento, una vez listo deje enfriar después integrarlo con todos los ingredientes restantes.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 4 cucharadas sopera de Quesón promedio
- 5 piezas de Tortilla de nopal
- 1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1/2 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón.
 2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.
 3. Acompañar con frijol molido.
- Postre: fruta picada.

Tacos de requeson

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 5 pieza de Galletas María
- 15 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar las galletas con almendras.

Galletas y almendras

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 3 piezas de Naranja
- 1 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 4 piezas de Nopal crudo
- 1 3 cucharadas cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 1 150 gramos de Salmón fresco

Procedimiento

- 1) Colocar en un sartén el jugo de la naranja, así como la miel de maple y hervir. Una vez que llegue a ebullición se cocina por 15 minutos a fuego bajo hasta formar una especie de salsa. Fuera del fuego se añade un poco de aceite y reservamos.
- 2) Horneamos el salmón a 200 °C durante 15 minutos.
- 3) Servir el salmón sobre una cama de nopales con la salsa encima, acompañado de arroz.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

- 1 12 piezas de uva
- 1 12 piezas de Fresa mediana
- 1 36 gramos de queso mozzarella bajo en grasa

Procedimiento

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

Miércoles

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Jugo de tomate
- 1 3/4 de taza de Lenteja cocida
- 1 28 gramos de Queso de soya
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass

Procedimiento

1. Cocer las lentejas al gusto con jugo de tomate.
2. Emplatir y decorar con queso vegano y aguacate.

Jueves	Wrap de Quinoa		
Desayuno			
			
Ingredientes			
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 1 pieza de Calabaza	
3 pieza de Espárragos	3 pieza de Lechuga Romana	40 gramos de Quinoa	
80 gramos de Queso Panela			
Procedimiento			
1. Poner a cocer la Quinoa (aprox 10 min).			
2. Cortar la calabaza y los espárragos (Al gusto).			
3. Poner a cocer los vegetales , y agregar la cucharadita cafetera de aceite.			
4. Una una vez listo, en un bowl mezclar los vegetales el queso y el aguacate.			
5. Separar las hojas de lechuga romana, y servir el preparado.			

Jueves	Snack botanero		
Snack 1			
			
Ingredientes			
1 pieza de Salchicha de pavo	1 pieza de Jitomate	1 taza de Pepino	
8 pieza de Aceitunas			
Procedimiento			
1. Mezclar todos los ingredientes.			
2. Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.			

Jueves	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada		
Comida			
			
Ingredientes			
2/3 de pieza de aguacate	1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido	1 taza de ensalada mixta de verduras	
1 cucharada de servir de frijoles	1 cucharada cafetera de aceite de canola	1 taza de melón picado	
2 piezas de tortilla de maíz	150 gramos de milanesa de pollo		
Procedimiento			
1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.			
2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.			
3. Postre: melón picado.			

Jueves

Snack 2



Ingredientes

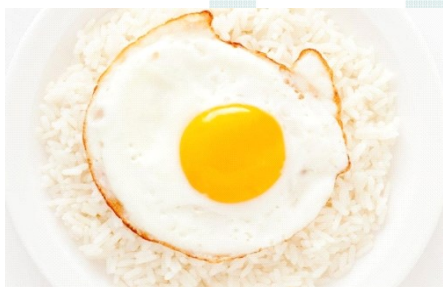
- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)
- 1 5 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Consumir el yogurt bien refrigerado, acompañar con almendras y manzana.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 2/3 de taza de Arroz cocido
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocinar el huevo al gusto en un sartén.
2. Montar sobre arroz.

Arroz con huevo

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Leche de soya
- 1 1/2 de taza de Hojuelas de avena
- 1 5 cucharadas cafetera de Nueces mixtas
- 1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos

Procedimiento

1. La noche anterior mezclar todos los ingredientes en un bowl o frasco con tapa, dejar reposar toda la noche.
2. Disfrutar fresco.

Muesli

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 5 pieza de Tostadas Susalia
- 1 5 cucharada sopera de Hummus

Procedimiento

1. Sirva el hummus sobre las tostadas. *Se puede acompañar con pico de gallo.

Tostadas con Hummus

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1 taza de salsa marinara (baja en grasa)
- 1 1 taza de berenjena en rodajas
- 1 1 taza de espinaca cruda
- 1 1 taza de champiñón entero crudo
- 1 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 1 100 gramos de láminas de pasta para lasagna crudas
- 1 120 gramos de Tofu

Procedimiento

1. Cortar la berenjena en rodajas, condimentar con hierbas italianas y aceite de oliva.
2. Iniciar colocando en un molde una capa de salsa marinara, posteriormente una lámina de pasta, encima agregar una capa de tofu desmoronado y la berenjena preparada.
3. Continuar con una capa de espinaca, una capa de champiñón y otra lámina de pasta.
4. Finalizar con una capa de salsa marinara y tofu.

Lasagna vegetariana

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 taza de mezcla de fruta picada
- 1 14 piezas de almendras

Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

Coctel de frutas y almendras

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 2 piezas de Nopal
- 1 2 cucharada de servir de Frijoles
- 1 2 cucharada sopera de crema
- 1 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Asar los Nopales en comal.
2. Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 1 pieza de Pan tostado integral
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Cocinar el huevo estilo estrellado en un sartén antiadherente.
2. Calentar el pan y dejar que el queso se gratine por encima.
3. Servir el resto de los ingredientes sobre el pan.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de manzana roja
- 1 10 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- 1 12 piezas de almendras

Procedimiento

1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Sábado	Filete de pescado en salsa de tomate
Comida 	Ingredientes 1 2/3 de pieza de aguacate hass 1 1 taza de mezcla de verduras 1 1 pieza de jitomate bola (para salsa) 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite) 1 1 cucharada cafetera de mantequilla 1 1 taza de jugo de frutas natural 1 2 cucharada de servir de arroz integral 1 2 piezas de tostadas de maíz horneadas 1 160 gramos de filete de pescado Procedimiento 1. Licuar el tomate para la salsa y hervir. 2. 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. 3. Servir en tostadas de maíz con aguacate. 4. Acompañar con frijoles y arroz.

Sábado	Tostadas con nopalitos
Snack 2 	Ingredientes 1 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada 1 1 taza de Nopal cocido 1 1 pieza de Jitomate 1 30 gramos de Queso fresco 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento 1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate. 2) Servir en tostadas con queso encima.

Sábado	Quesadilla de queso panela con elote
Cena 	Ingredientes 1 1/4 de taza de Elote amarillo cocido 1 1/2 pieza de Manzana 1 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1 80 gramos de Queso panela 1 1 cucharada de servir de Frijol molido Procedimiento 1. Colocar en un sartén el elote y queso panela. 2. Poner en el comal las tortillas. 3. Rellenarlas con frijoles y el guiso. Postre: manzana.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 1/3 de taza de Hojuelas de avena
- 1 2 piezas de Durazno prisco
- 1 3 cucharadas soperas de queso cottage
- 1 18 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.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 40 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1/4 de taza de Leche de soya
- 1 1/2 de taza de Fresa rebanada
- 1 1 cucharada sopera de Semilla de chía

Procedimiento

1. Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar* (opcional).
2. Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver.
3. Dejar reposar en el refrigerador.

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Arroz
- 1 2 taza de Verduras al gusto
- 1 3 cucharada sopera de Aderezo light
- 1 195 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Cocinar la milanesa a la plancha.
2. Acompañar con arroz y verduras.

Domingo

Snack 2

Fresas con queso cottage



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Queso cottage light
- 1 taza de Fresas picadas
- 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.

Domingo

Cena

Cortadillo con papas



Ingredientes

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

Procedimiento

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