

Lunes	Pan con queso y huevo estrellado
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 taza de Aguacate 1 pieza de Pan tostado integral 1 pieza de Huevo 1 taza de Espinacas 30 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento - Cocinar el huevo estilo estrellado en un sartén antiadherente. - Calentar el pan y dejar que el queso se gratine por encima. - Servir el resto de los ingredientes sobre el pan.

Lunes	Pan Tostado con queso crema y jamón
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa 1 pieza de Pan Tostado Integral 1 pieza de Jamón de pavo 2 rebanada de Tomate Procedimiento - Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Lunes	Pollo al limon con espárragos
Comida	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 pieza de Tomate 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva 2 Hojas Lechuga 2 cucharada sopera de Frijol molido 3 piezas de Tortilla delgadita 6 piezas de Espárragos 105 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento - Dejar marinar en jugo de limón la pechuga de pollo sin cocer por 1 hora. - Después cocinarla en el sartén. - Cocinar los espárragos con el aceite de oliva. - Lavar y desinfectar la verdura. - Cortar el aguacate en rebanadas. - Cortar la lechuga y tomate, acompañar el plato con ensalada. - Calentar los frijoles y servir en el plato.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de manzana
- 21/2 tazas de Palomitas caseras

Procedimiento

1. Poner el maíz palomero en una olla a fuego bajo y mover constantemente hasta que se hagan las palomitas.
2. Comer las palomitas y acompañarlas con la manzana.

Lunes

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 pancha.
3. Formar un sándwich con el resto de los ingredientes.
4. Postre: Una manzana .

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 taza de Avena
- 1 pieza de Manzana
- 2 pieza de Claras de huevo
- 8 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Hacer pancakes con la mezcla.
3. Acompañar con miel de maple sin azúcar.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galletas marías
- 1 5 piezas de Almendras
- 1 50 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

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

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 2/3 taza de Espagueti
- 1 1 pieza de Calabacita
- 1 1 pieza de Pimiento morrón
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 200 gramos de Camarones

Procedimiento

1. Cortar los vegetales en tiras muy delgadas y mezclar con la pasta.
2. Cocinar los camarones y Sazonar al gusto.
3. Crear una salsa con aguacate, jugo de limón y especias al gusto.
4. Mezclar todo.
5. Acompañar con fruta de postre.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 pieza de Jitomate
- 1 1 pieza de Pan integral 40kcal
- 1 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar los ingredientes sobre el pan.

Martes

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes, aderezar con limón.

Pasta de tornillos con atún

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1/2 pieza de Papa
- 1 pieza de Huevo
- 2 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

- Cocinar la papa picada en un sartén, agregar el pico de gallo y huevo.
- Acompañar con aguacate.

Huevo con papas a la mexicana

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- perejil finamente picado al gusto
- 1/3 de pieza de lata de atún drenado
- 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 pieza de jitomate guaje
- 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.

Jitomate relleno de atún

Miércoles

Comida



Milanesa de res encebollada

Ingredientes

- 1 1/2 taza de cebolla en julianas
- 2/3 de pieza de aguacate
- 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
- 90 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.

Miércoles

Snack 2



Pudín de chía con fruta

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta picada
- 1 cucharada sopera de Chía

Procedimiento

1. Hidratar las semillas de chía con agua.
2. Servir con fruta picada.
3. * Recuerda tomar suficiente agua durante el día.

Miércoles

Cena



Toast de espinaca

Ingredientes

- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Clara de huevo
- 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)
- 3 tazas de Espinaca cruda picada
- 1/2 de pieza de Jitomate bola

Procedimiento

1. Cortar la espinaca en pedacitos.
2. Integrar en un plato el huevo, la clara, las espinacas, condimentar al gusto y revolver.
3. Remojar el pan en la mezcla.
4. Colocar en un sartén y cocinar.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

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

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.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1 Cocoa sin azúcar al gusto
- 1 50 mililitros de Yogurt griego
- 2 piezas de Almendras
- 3 1/2 piezas de Fresa entera mediana

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Yogurt con chocolate y fresas

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1 sazónador de pollo al gusto
- 1 1/2 taza de caldo de pollo
- 1 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 1 pieza de tortilla
- 1/4 de taza de cebolla
- 3/4 de taza de papa
- 1 1 cucharada sopera de crema light
- 100 gramos de milanesa de pollo
- 1/2 taza de leche light o vegetal
- 1 1 taza de zanahoria
- 1 1 taza de pimiento morrón y cebolla

Procedimiento

1. Crema de zanahoria: Picar todas las verduras y poner a hervir en una olla.
2. Una vez que estén cocidas, licuar con el caldo de pollo y la leche.
3. Hervir nuevamente, agregar la mantequilla y sazónador de pollo al gusto.
4. Servir con crema ligera.
5. Fajitas de pollo: Picar el pimiento y la cebolla en tiras y colocar en un sartén antiadherente.
6. Agregar la milanesa de pollo en tiras.
7. Sazonar con pimienta.
8. Acompañar con tortilla.

Crema de zanahoria y pollo

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 1/2 cucharada sopera de Chía
- 1 1 taza de Sandía congelada
- 1 1 taza de Pepino congelado

Procedimiento

1. Licuar la sandía con pepino, jugo de limón, hielos y agua al gusto.
2. Espolvorear con las semillas de chía y Tajín.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 5 piezas de Papa de cambray
- 1 45 gramos de Bistec de res
- 1 38.7 gramos de Aguacate mediano
- 1 1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico

Procedimiento

1. Picar la milanesa en cuadritos.
2. Cocinar la carne y rellenar las tortillas, acompañar con aguacate y papa

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Salchicha de pavo
- 1 2 pieza de Durazno
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 3 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal)

Procedimiento

1. Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.
2. Acompañar con tortillas.
3. Postre: Durazno.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto
- 1 1/3 taza de Zanahoria
- 1 1/2 taza de Jícama
- 1 15 pieza de Totopos Susalia
- 1 1/2 taza de Pepino

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Botanita light

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1 pieza de Tomate
- 1 1 pieza de Aguacate
- 1 2 1/2 cucharada de servir de Frijoles
- 1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 2 pieza de Tortillas delgaditas

Procedimiento

1. Cocer los frijoles ponerlos en un bowl e integrar los demás ingredientes.
2. Acompañar con tortillas delgaditas.

Ensalada de frijoles

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 taza de Elote amarillo
- 1 2 cucharada cafetera de Crema light
- 1 70 gramos de Queso panela
- 1 2 pieza de Nopal

Procedimiento

1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenas con queso panela y tomate.
2. Agregar elote y crema.

Nopal asado relleno de queso panela

Sábado

Cereal con leche

Desayuno



Ingredientes

- 1 3/4 taza de Cereal Multibran Flakes
- 1 1 taza de Leche light
- 1 2 cucharada cafetera de almendra fileteada

Procedimiento

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

Sábado

Donas de manzana

Snack 1



Ingredientes

- 1 Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto
- 1 1/4 taza de Avena
- 1 1/4 taza de Claras de huevo
- 1 3/4 pieza de Manzana verde

Procedimiento

1. Licuar la avena con las claras de huevo, condimentar al gusto.
2. Cortar la manzana en círculos y quitar el centro.
3. Pasar las rebanadas de manzana por la mezcla de avena.
4. Colocar en un sartén antiadherente y dejar que se cocine por ambos lados.
5. Acompañar con un poco de miel de maple sin azúcar.

Sábado

Comida



Filete de pescado con papa y zanahoria

Ingredientes

- 1 120 gramos de Filete de pescado
- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 pieza de Papa cocida
- 1 1 1/2 de pieza de Kiwi
- 1 2 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1) Preparar el filete de pescado en un sartén con los vegetales, papa y aceite.
Postre: Kiwi rebanado.

Sábado

Snack 2



Ensalada caprese

Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1/2 rebanada de Pan tostado integral
- 1 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 taza de Arúgula
- 1 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Rebanar queso panela y jitomate.
2. Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.
3. Acompañar con pan tostado integral.

Sábado

Cena



Sándwich de pollo y calabaza

Ingredientes

- 1 Calabacita al gusto
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 Tomate al gusto
- 1 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 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 .

Domingo

Desayuno



Overnight oats con Durazno

Ingredientes

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

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



Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Ingredientes

- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 cucharada soperas de plátano machacado
- 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
2. Untar sobre el rice cake.

Domingo

Comida



Rollitos de pavo con espinacas

Ingredientes

- 1 1/4 taza de Arroz
- 1 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile
- 2 taza de Espinacas
- 80 gramos de Queso panela light
- 150 gramos de Molida de pavo o pollo

Procedimiento

1. Acitronar la cebolla y el ajo.
2. Guisar junto con las espinacas y zanahoria.
3. En un trozo de papel film, extender la carne molida, rellenar con el guisado de espinacas y el queso panela.
4. Enrollar la mezcla dentro del papel y apretar bien por los lados para que no se tire.
5. Cocinar a vapor hasta que la carne esté lista.
6. Acompañar con arroz.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto
- 1 1/3 taza de Zanahoria
- 1 1/2 taza de Jícama
- 1 15 pieza de Totopos Susalia
- 1 1/2 taza de Pepino

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Botanita light

Domingo

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Asar los Nopales en comal.
2. Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.
3. Acompañar con papa de galeana.

Huarache de nopal con frijoles