

Lunes	Quesadillas con frijoles
Desayuno	
	Ingredientes 1 cucharada de servir de Frijol molido 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light Procedimiento - Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles. - Servir con guacamole.

Lunes	Yogurt bebible con almendras
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 pieza de manzana 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza) 5 piezas de Almendras Procedimiento - Consumir el yogurt bien refrigerado, acompañar con almendras y manzana.

Lunes	Bowl Arroz con pollo y espinaca
Comida	
	Ingredientes 1/2 taza de Edamames 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo 1 taza de Arroz 2 taza de Espinaca 3 cucharada cafetera de Aceite 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento - En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto. - Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar. - Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas. - Mezclar los Edamames, con los demas ingredientes.

Lunes

Snack 2



Garbanzos rostizados

Ingredientes

- 1 Ajo y paprika en polvo al gusto
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 80 gramos de Garbanzo cocido

Procedimiento

1. Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva.
2. Hornear a 170 °C por 25 minutos.
3. Retirar del horno y agregar los condimentos.
4. Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.

Lunes

Cena



Claras de huevo con salchicha

Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Salchicha de pavo
- 1 2 pieza de Durazno
- 1 3 pieza de Claras de huevo
- 1 4 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal)

Procedimiento

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

Martes

Desayuno



huevo con salchicha y pan

Ingredientes

- 1 1 pieza de huevo
- 1 1 de pieza de salchicha de pavo
- 1 1 rebanada pan integral
- 1 1 pieza de manzana
- 1 1 taza de mezcla de verduras

Procedimiento

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

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de jícama
- 10 piezas almendras

Procedimiento

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

Jícama, zanahoria y almendras

Martes

Comida



Ingredientes

- 3/4 de taza de Lechuga
- 1/4 de pieza de Jitomate
- 90 gramos de Pechuga sin piel deshebrada
- 2 cucharadas cafetera de Aceite
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 4 piezas de Tortilla de maíz
- 1 pieza de Naranja
- 40 gramos de Queso fresco

Procedimiento

1. Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.
2. Acompañar con ensalada, guacamole, queso fresco y naranja.

Tacos de pollo y ensalada fresca

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de jícama
- 10 piezas almendras

Procedimiento

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

Jícama, zanahoria y almendras

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 1/2 pieza de Pan tostado
- 15 gramos de Queso panela
- 2 pieza de Huevo

Procedimiento

1. En un sartén cocinar el huevo y tomate.
2. En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 de taza de Frambuesa
- 246 gramos de Avena cocida
- 1/4 de taza de Queso cottage
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

1. Cocinar la avena a fuego medio y agregar canela y endulzante permitido (opcional).
2. Emplatlar la avena, añadir el queso cottage y toppings de frambuesa y crema de cacahuete.
3. Acompañar con un huevo revuelto.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 5 piezas de Galletas Habaneras
- 40 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

1. Cortar el queso.
2. Untar las galletas con el guacamole.

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 2 tazas de Pasta cocida
- 1 54 gramos de Queso parmesano
- 1 36 gramos de Salsa pesto
- 1 8 piezas de Jitomate cereza

Procedimiento

1. Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.
2. En un sartén "dorar" los jitomates con el pesto vegano, agregar la pasta y servir con queso tipo parmesano vegano.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Manzana
- 1 3 1/2 piezas de Galletas María
- 1 12 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Miércoles

Cena



Ingredientes

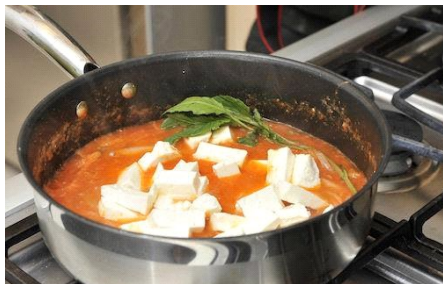
- 1 1 taza de Jugo de naranja
- 1 1 taza de Champiñones
- 1 2 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 6 piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Lavar y cortar los champiñones En un sartén agregar el aceite y dorar los champiñones.
2. Agregar las claras de huevo y revolver.
3. Una ves listo acompañar con tortillas y jugo de naranja.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 80 gramos de Queso panela
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.
2. Dejar hervir.
3. Acompañar con tortilla y guacamole.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1/4 de pieza de Plátano
- 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.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Naranja
- 1 17 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Naranjas y almendras

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Chayote
- 1 1 pieza de Jitomate picado
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 4 rebanada de Jamón de pavo
- 1 80 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Hervir u hornear el chayote.
2. Mezclar el resto de los ingredientes y servir sobre el chayote.

Chayote relleno de jamón y queso

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 1 taza de Papaya picada
- 1 2 rebanada de Pan integral
- 1 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 50 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.
5. Acompañar con fruta como postre.

Pan tostado con jamón

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 piezas de Manzana
- 3 1/2 piezas de Galletas María
- 12 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Galletas, manzana y almendras

Viernes

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.

Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada

Viernes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Plátano con crema de cacahuete

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras
- 1 1/4 de taza de salsa casera sin aceite
- 2 piezas de huevo
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una
- 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.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 94 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 cucharada sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas
- 4 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras
- 1/4 de taza de Mango picado

Procedimiento

1. Licuar el mango con yogurt y vaciar en un bowl.
2. Añadir toppings de granola y mantequilla de almendras.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 40 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1/4 de taza de Leche de soya
- 1/2 de taza de Fresa rebanada
- 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.

Sábado

Snack 2



Yoghur con avena y nueces

Ingredientes

- 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 12 gramos de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Sábado

Cena



Taquitos de huevo, pavo y espinaca

Ingredientes

- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir la espinaca, el pavo y el huevo y dejar cocinar a fuego medio.
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.
4. Acompañar con naranja.

Domingo

Desayuno



Claras de huevo en salsa

Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 3 piezas de Tostada de nopal horneada
- 3 piezas de Clara de huevo
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción.
2. Acompañar con frijoles y aguacate.

Domingo

Snack 1



Jícama, zanahoria y almendras

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de jícama
- 10 piezas almendras

Procedimiento

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

Domingo

Comida



Tacos de lenteja

Ingredientes

- 2 1/2 cucharada sopera de Crema
- 3 cucharada de servir de Lentejas
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 70 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.
2. Una ves lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 taza de Piña picada
- 1 3/4 taza de Yogurt light
- 1 3 pieza de Almendras

Procedimiento

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

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 2/3 pieza de Aguacate
- 1 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 1 90 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.