

Lunes

Desayuno



Yogurt con fresa, plátano y nuez

Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/4 de taza de Fresa
- 1 3/4 de taza de Yogurt light
- 1 2 cucharadas cafeteras de nuez picada

Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

Lunes

Snack 1



Paleta de yogurth con granola

Ingredientes

- 1 Canela molida y vainilla al gusto
- 1 1/2 taza de Leche de almendra
- 1 1 cucharada cafetera de Granola
- 1 1 pieza de Almendra triturada
- 1 60 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 maderaCongelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Lunes

Comida



Ensalada de carne picada

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 2 taza de Uvas
- 1 3 tazas de Lechuga
- 1 3 tazas de Totopos
- 1 125 gramos de Carne molida extra magra

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales al gustoEn un sartén, cocinar la carne molida, una ves lista integrarla a los demás ingredientes.
2. combinar la ensalada con los totopos.
3. Postre: Uvas.

Lunes	Yogurt con granola y almendras
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa2 piezas de Almendras50 gramos de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes.

Lunes	Molletes ligeros
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)1/3 de pieza de aguacate1 rebanada de pan integral de 50 calorías1 cucharada de servir de frijol molido40 gramos de queso panela desmoronado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.

Martes	Jamón guisado en salsa
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Salsa casera al gusto1/3 pieza de Aguacate2 piezas de Claras de huevo2 rebanada de Jamón de pavo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar el jamón y calentarlo junto con la salsaPreparar las claras como huevo revuelto.Servir la salsa con jamón por encima.Acompañar con aguacate.

Martes

Pan con queso

Snack 1



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

"Volcanes" de verdura

Comida



Ingredientes

- 1 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 56 gramos de Queso de soya
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1/2 de taza de Salsa de chile
- 1 1/4 de pieza de Papa cocida

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en el comal hasta que queden tostadas.
2. Añadir queso vegano y gratinar.
3. Coronar con las verduras de tu preferencia.
4. Acompañar con aguacate, salsa y papa.

Martes

Zanahoria con aderezo de pepino

Snack 2



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto
- 1 1/2 taza de Pepino picado
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.
2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.
3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.
4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.

Martes

Cena



Omelette con queso

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo.
2. Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados.
3. Rellenar con espinacas y queso.
4. Acompañar con aguacate.

Miércoles

Desayuno



Cruji-Sándwich

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1 1/2 taza de Lechuga
- 1 7 pieza de Galleta salada

Procedimiento

1. Untar con mayonesa las galletas.
2. Poner el jamón y vegetales por encima y cubrir con otro pedazo de galleta.

Miércoles

Snack 1



Pan Tostado con Queson

Ingredientes

- 1 1 pieza de Pan Tostado
- 1 2 cucharada sopera de Queson

Procedimiento

1. Agregar quesón a la pieza de pan tostado.

Miércoles	Picadillo fácil
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de pieza de Jitomate bola170 gramos de Papa cocida3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías90 gramos de Molida de res1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Moler el jitomate previamente cocido con agua.Cocinar en un sartén con aceite la carne con la papa previamente cocida y el jitomate.Acompañar con tortillas.

Miércoles	Garbanzos rostizados
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Ajo y paprika en polvo al gusto3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva60 gramos de Garbanzo cocido Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva.Hornear a 170 °C por 25 minutos.Retirar del horno y agregar los condimentos.Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.

Miércoles	Granola-Yogurt Bowl
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de taza de Yogurt sin lácteos1 cucharada sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Jueves	Omelette y avena	
Desayuno		
		
Ingredientes		
1 1/4 de taza de Fresa rebanada	1 1/2 de taza de Hojuelas de avena	1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
1 1 pieza de Clara de huevo	1 1 rebanada de Pechuga de pavo	1 3 disparos de un segundo Aceite en spray
1 1 pieza de Huevo fresco		
Procedimiento		
1. Rociar un sartén con aceite en spray. 2. Añadir el huevo, dejar cocinar; cuando esté cocido añadir pechuga de pavo y espinaca y formar un omelette. 3. Acompañar con avena con fresas.		

Jueves	Naranjas y almendras	
Snack 1		
		
Ingredientes		
1 2 piezas de Naranja	1 7 piezas de Almendra	
Procedimiento		
1. Acompañar la fruta con almendras.		

Jueves	Alambres de pollo	
Comida		
		
Ingredientes		
1 2/3 de pieza de Aguacate madiano	1 1 taza de Cebolla blanca rebanada	1 1 pieza de Calabacita alargada cruda
1 1/2 de pieza de Pimiento rojo crudo chico	1 3 piezas de Tortilla de maíz	1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
1 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola	
Procedimiento		
1. Cortar los ingredientes en tiras. 2. Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales. 3. Acompañar con tortilla y aguacate.		

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- | 30 gramos de Salmón
- | 1/4 de cucharada sopera de Queso crema
- | 3/4 de taza de Uva

Procedimiento

- 1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.
- 2) Acompañar con uvas.

Snack de pepino con salmón

Jueves

Cena



Ingredientes

- | 1 taza de Brocoli crudo
- | 1 pieza de Zanahoria
- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 26 gramos de Fettuccini crudo
- | 52 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén con agua poner a cocer el fettuccini.
2. En un sartén aparte agregar el aceite y asar lo vegetales.
3. Servir los vegetales anteriormente cocinados sobre la pasta y espolvorear el queso panela.

Fettuccini con verduras

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- | 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- | 1 pieza de Huevo entero fresco
- | 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- | 2 pieza de Tostadas de nopal
- | 1 pieza de Jitomate

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.
2. Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.
3. Acompañar con salsa casera.

Huevo montado

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1 1/2 taza de Pepino
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 9 piezas de Cacahuete tostado sin sal
- 1/2 taza de Jícama

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Verduras con cacahuete

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 taza de ensalada mixta de verduras
- 1 1 cucharada de servir de frijoles
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 120 gramos de milanesa de pollo
- 1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido
- 1 1 taza de melón picado

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.
2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada y aguacate.
3. Postre: melón picado.

Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 taza de Nopal cocido
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 25 gramos de Queso panela
- 1 1 1/2 pieza de Tostadas Horneadas

Procedimiento

1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso.
2. Una ves listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.

Tostada de nopales con queso

Viernes

Mini albóndigas

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 45 gramos de Molido de res
- 3 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Formar albóndiga con la carne.
2. Licuar el jitomate previamente cocido.
3. Cocinar la albóndiga con él jitomate a fuego lento tapado.
4. Acompañar con tortilla.

Sábado

Hot cakes de manzana

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.

Sábado

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.

Sábado	Brochetas de camarón con mango		
Comida			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de Cebolla	1 1/2 taza de Arándano seco	1 1 taza de Pimiento rojo
	1 1 taza de Pimiento verde	1 1 pieza de Mango	1 1 taza de Acelgas
	1 1 cucharada cafetera de Aderezo (ranch o mil islas)	1 1 1/2 taza de Lechuga	1 80 gramos de Camarón
	1 90 gramos de Milanesa de pollo		
	Procedimiento		
	1. Saltear todos los vegetales cortados en cubos medianos. 2. Cocer los camarones y el pollo. 3. Poner el mango en cubos a temperatura ambiente. 4. Colocar los ingredientes en brochetas. 5. Acompañar con una ensalada preparada con lechuga, acelgas, arándanos y aderezo.		

Sábado	Pasta con champiñón y queso panela		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto	1 1/4 de taza de Champiñón crudo entero	1 1/2 pieza de Jitomate guaje
	1 1/2 taza de Pasta cocida	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 20 gramos de Queso panela desmoronado
	Procedimiento		
	1. Cocer la pasta. 2. Saltear en un sartén el jitomate y el champiñón rebanados. 3. En un bowl mezclar la pasta con las verduras, agregar el queso panela y aceite de oliva. 4. Aderezar con vinagre balsámico, ajo picado y pimienta.		

Sábado	Ensalada de brocoli con pollo		
Cena			
	Ingredientes		
	1 1/2 pieza de Zanahoria	1 1/2 pieza de Papa	1 1 taza de Brocoli
	1 3 piezas de Espárragos	1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla	1 48 gramos de Pechuga de pollo
	Procedimiento		
	1. En una vaporera cocinar la papa, zanahoria, brócoli y los espárragos. En un sartén aparte poner a cocer el pollo. 2. En un bowl agregar la cucharada cafetera de mantequilla y agregar los vegetales junto con el pollo.		

Domingo	Ensalada de brocoli con pollo		
Desayuno			
Ingredientes			
1 1/2 pieza de Zanahoria	1 1/2 pieza de Papa	1 1 taza de Brocoli	
1 3 piezas de Espárragos	1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla	1 48 gramos de Pechuga de pollo	
Procedimiento			
1. En una vaporera cocinar la papa, zanahoria, brócoli y los espárragos En un sartén aparte poner a cocer el pollo.			
2. En un bowl agregar la cucharada cafetera de mantequilla y agregar los vegetales junto con el pollo.			

Domingo	Yogurt bebible con almendras		
Snack 1			
Ingredientes			
1 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)	1 2 piezas de Almendras		
Procedimiento			
1. Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras.			

Domingo	Salsa de queso con calabaza		
Comida			
Ingredientes			
1 1/2 taza de Frijol Cocido	1 1/2 pieza de Papa	1 1/2 cucharada cafetera de Comino	
1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 1 pieza de Calabaza	1 1 pieza de Naranja	
1 2 piezas de Tomate	1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 80 gramos de Queso panela	
Procedimiento			
1. cocer los tomates en agua, una vez que esta hirviendo ponerlo a licuar y agregar comino, sal y ajo.			
2. cortar el queso y la calabaza en cubos ponerlos en sartén y agregar el tomate previamente licuada acompañar con los frijoles y papa.			
3. postre: Naranja.			

Domingo

Snack 2



Dos quesos con mango

Ingredientes

- | 1/3 de taza de Mango picado
- | 1/2 cucharada sopera de Queso crema
- | 1 pieza de Pan integral de 40 calorías por pieza
- | 3 cucharadas soperas de Queso cottage

Procedimiento

1. Untar el queso crema en el pan tostado, agregar encima la fruta y el queso cottage.

Domingo

Cena



Ensalada de frijol mixta

Ingredientes

- | 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- | 1/2 de taza de Frijol promedio cocido
- | 1 cucharada sopera de Semilla de girasol

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl, agregar sal, pimienta y limón (opcional).