



Lunes	Avena con plátano y canela
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Canela al gusto1 1/4 taza de Avena en hojuelas1 1/2 pieza de Plátano1 taza de Leche light o vegetal1 3 piezas de Nuez Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Lunes	Galletas con jamón y queso panela
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 rebanada de Jamón de pavo1 10 gramos de Queso panela1 1 cucharada cafetera de Queso crema1 4 piezas de Galletas habaneras integrales Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Lunes	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 60 gramos de Quinoa1 1/2 de pieza de Limón1 120 gramos de Milanesa de pollo cruda1 1 pieza de Ajo1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico1 1 taza de Lechuga1 4 piezas de Jitomate cereza1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado1 20 gramos de Queso fresco1 1/2 de taza de Uva Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón.2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras.3) Cortar el queso en cuadritos.4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico.5) En un bowl colocar la lechuga picada en el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.

Lunes

Snack 2



Quesadillas con jamón y espinacas

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla
- 1 1/2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 17.5 gramos de Queso Oaxaca rallado

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.
2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.
3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Lunes

Cena



Calabacitas con queso y elote

Ingredientes

- 1 cilantro, sal y pimienta al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla
- 1 1/4 taza de Elote desgranado
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Tomate huaje
- 1 3 piezas de Calabaza mediana
- 1 30 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. En un sartén de teflón cocer los vegetales.
2. Mezclar en un bowl con aguacate rebanado y salpimentar al gusto.

Martes

Desayuno




Pan tostado con huevo y tomate


Ingredientes


- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 pieza de Pan tostado
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3 piezas de Papa Cambray
- 1 15 gramos de Queso panela

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.
3. Acompañar con papas cambray.

Martes	Oat milk latte + fruta
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Leche de avena1 1/2 de taza de Café negro1 1/4 de taza de Fruta picada1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).2. Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.3. Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.

Martes	Pollo al limon con espárragos
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 pieza de Tomate1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva1 2 Hojas Lechuga1 2 cucharada sopera de Frijol molido1 3 piezas de Tortilla delgadita1 6 piezas de Espárragos1 105 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Dejar marinar en jugo de limón la pechuga de pollo sin cocer por 1 hora.2. Después cocinarla en el sartén.3. Cocinar los espárragos con el aceite de oliva.4. Lavar y desinfectar la verdura.5. Cortar el aguacate en rebanadas.6. Cortar la lechuga y tomate, acompañar el plato con ensalada.7. Calentar los frijoles y servir en el plato.

Martes	Zanahoria con aderezo de pepino
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto1 1/2 taza de Pepino picado1 1/2 taza de Zanahoria1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva1 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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

Taquitos de panela Low-Carb

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Huevo
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 30 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Poner el jamón a la plancha a que dore un poco.
2. Utilizar el jamón como sustituto de tortilla, rellenar con panela y huevo revuelto.
3. Acompañar con aguacate.

Miércoles

Pan tostado con pollo

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 pieza de Pan tostado
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 38.7 gramos 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.

Miércoles

Tostadas con Hummus

Snack 1





Ingredientes


- 3 pieza de Tostadas Susalia
- 3 cucharada sopera de Hummus


Procedimiento


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


Miércoles	Pasta con pollo y tomate
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 taza de Pasta integral1 pieza de Tomate1 cucharada cafetera de Aceite de oliva2 tazas de Espinaca cruda120 gramos de Pechuga de pollo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Desmenuzar la pechuga de pollo.Picar la espinaca y cortar tomate en cuadritos.Cocer la pasta.Ya que este lista agregar a un sartén las verduras y el pollo junto con la pasta.

Miércoles	Mini pizzas de frutas
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Fruta Picada3 piezas de Galletas Marías3 Piezas de Almendras35 gramos de Queso panela <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Picar la fruta de su preferencia (recomendación).Kiwi, Blue Berry) Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.Acompañar con almendras.

Miércoles	Enfrioladas
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite1 1/2 cucharadas soperas de aguacate3 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)40 gramos de Queso panela rallado <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.Acompañar con aguacate.

Jueves	Sandwich turkey ranch
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Germinado de alfalfa1 Hoja de Lechuga romana1 2 rodajas de Tomate2 piezas de pan de barra 45 Kcal1 3 rodajas de Cebolla15 gramos de Queso panela1 1 pieza de Jamon de pavo2 cucharada sopera de Aderezo ranch
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.2. Integrar los vegetales y aderezo.

Jueves	Durazno y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Durazno prisco7 piezas de Almendra
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar la fruta con almendras.

Jueves	Fajitas de pollo con frijoles
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto1 1/2 cucharada cafetera de aceite de canola2/3 de pieza de aguacate hass1 cucharada de servir de frijoles molidos3 piezas de tortillas de maíz90 gramos de milanesa de pollo en tiras
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.

Jueves

Salty rice cake

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Rice cake
- 1/2 de rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

- Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.
- Acompañar con fresas.

Jueves

Club sandwich

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 taza de Mezcla de verduras
- 2 pieza de Pan integral
- 45 gramos de Milanesa de pollo
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1/4 de pieza de Papa
- 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

- Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanesa de pollo y el pan.
- Acompañar con papitas rebanadas.

Viernes

Avena pastel de zanahoria

Desayuno



Ingredientes

- Canela y vainilla al gusto
- 1/3 taza de Avena
- 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 5 pieza de Uva pasa sin azúcar
- 7 pieza de Corazón de nuez
- 75 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

- En una olla con agua, cocer las hojuelas de avena con canela al gusto.
- Cuando la avena esté casi lista, agregar la zanahoria rallada y la nuez hasta que termine su cocción.
- Servir con queso cottage y pasas.

Viernes

Dos quesos con mango

Snack 1



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

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

Viernes

Ensalada de carne picada

Comida



Ingredientes

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

Procedimiento

- Lavar y cortar los vegetales al gusto. En un sartén, cocinar la carne molida, una vez lista integrarla a los demás ingredientes.
- combinar la ensalada con los totopos.
- Postre: Uvas.

Viernes

Sashimi de atún fresco

Snack 2



Ingredientes

- Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto
- 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 taza de Pepino
- 50 gramos de Atún fresco

Procedimiento

- Picar el atún en cubitos, servir sobre las verduras con jugo de limón y salsa de soya.

Viernes

Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 2 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Sábado

Miguitas con huevo en salsa

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de Salsa de chile
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.
3. Añadir el huevo y mezclar.
4. Acompañar con salsa y naranja.

Sábado

Zanahoria con aderezo de pepino

Snack 1





Ingredientes


- Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto
- 1/2 taza de Pepino picado
- 1/2 taza de Zanahoria
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 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.


Sábado	Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha									
Comida										
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> sazónador de pollo al gusto</td><td> 1/3 de pieza de aguacate</td><td> 1/2 taza de brócoli</td></tr><tr><td> 1/2 taza de leche light</td><td> 1 cucharada de servir de arroz integral</td><td> 1 taza de uvas</td></tr><tr><td> 1 cucharada cafetera de mantequilla</td><td> 1 pieza de tortilla</td><td> 120 gramos de pechuga de pollo</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Entrada: Crema de brócoliCocer el brócoli y licuar con la leche light.2. Dejar hervir y agregar sazónador de pollo al gusto.3. Plato fuerte: Pechuga de pollo a la planchaCocer la pechuga de pollo.4. Acompañar con arroz y aguacate.5. Postre: 1 taza de uvas.	sazónador de pollo al gusto	1/3 de pieza de aguacate	1/2 taza de brócoli	1/2 taza de leche light	1 cucharada de servir de arroz integral	1 taza de uvas	1 cucharada cafetera de mantequilla	1 pieza de tortilla	120 gramos de pechuga de pollo
sazónador de pollo al gusto	1/3 de pieza de aguacate	1/2 taza de brócoli								
1/2 taza de leche light	1 cucharada de servir de arroz integral	1 taza de uvas								
1 cucharada cafetera de mantequilla	1 pieza de tortilla	120 gramos de pechuga de pollo								

Sábado	Berry smoothie bowl			
Snack 2				
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> 38 gramos de Yogurt sin lácteos</td><td> 30 gramos de Blueberries congeladas</td><td> 1 cucharada cafetera de Semilla de hemp</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.	38 gramos de Yogurt sin lácteos	30 gramos de Blueberries congeladas	1 cucharada cafetera de Semilla de hemp
38 gramos de Yogurt sin lácteos	30 gramos de Blueberries congeladas	1 cucharada cafetera de Semilla de hemp		

Sábado	Bowl de Garbanzo						
Cena							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> 1/2 pieza de Tomate</td><td> 1/2 pieza de Pimiento amarillo</td><td> 1/2 taza de Cilantro</td></tr><tr><td> 1/2 taza de Garbanzo</td><td> 3 cucharada sopera de Guacamole</td><td> 1 1/2 cucharada sopera de Queso cottage</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar los vegetales.2. En un sartén poner a asar el pimiento , una ves listo deje enfriar después integrarlo con todos los ingredientes restantes.	1/2 pieza de Tomate	1/2 pieza de Pimiento amarillo	1/2 taza de Cilantro	1/2 taza de Garbanzo	3 cucharada sopera de Guacamole	1 1/2 cucharada sopera de Queso cottage
1/2 pieza de Tomate	1/2 pieza de Pimiento amarillo	1/2 taza de Cilantro					
1/2 taza de Garbanzo	3 cucharada sopera de Guacamole	1 1/2 cucharada sopera de Queso cottage					

Domingo	Hotcakes de avena						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 323 708 344">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 350 870 401">1 1/2 de taza de Avena en hojuelas</td><td data-bbox="935 359 1219 386">1 1 pieza de Clara de huevo</td><td data-bbox="1284 350 1520 401">1 1 cucharada cafetera de Aceite</td></tr><tr><td data-bbox="634 432 870 483">1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar</td><td data-bbox="935 432 1219 483">1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple</td><td data-bbox="1284 432 1520 483">1 15 gramos de Carne molida de pavo</td></tr></table> <p data-bbox="597 514 727 535">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 537 1016 558">1) Licuar las hojuelas de avena y reservar.<li data-bbox="597 560 1500 611">2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.<li data-bbox="597 613 1511 663">4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcacke por ambos lados.<li data-bbox="597 665 1349 686">5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.	1 1/2 de taza de Avena en hojuelas	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar	1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple	1 15 gramos de Carne molida de pavo
1 1/2 de taza de Avena en hojuelas	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1 cucharada cafetera de Aceite					
1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar	1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple	1 15 gramos de Carne molida de pavo					

Domingo	Galletas habaneras con requeson			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 980 708 1001">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1008 886 1058">1 1 cucharada sopera de Guacamole</td><td data-bbox="951 1008 1203 1058">1 3 cucharada sopera de Requeson</td><td data-bbox="1276 1008 1487 1058">1 4 pieza de Galletas habaneras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1089 727 1110">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1113 1284 1134">1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.	1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 3 cucharada sopera de Requeson	1 4 pieza de Galletas habaneras
1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 3 cucharada sopera de Requeson	1 4 pieza de Galletas habaneras		

Domingo	Coctel de camarones						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1467 708 1488">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1495 951 1545">1 1 pico de gallo (tomate, cebolla, cilantro) al gusto</td><td data-bbox="1000 1495 1211 1545">1 2/3 de pieza de aguacate mediano</td><td data-bbox="1308 1495 1430 1545">1 1 pieza de manzana</td></tr><tr><td data-bbox="634 1577 951 1627">1 2 cucharada sopera de salsa catsup</td><td data-bbox="1000 1577 1252 1627">1 8 cuadritos de galletas saladas</td><td data-bbox="1308 1577 1479 1627">1 160 gramos de camarones</td></tr></table> <p data-bbox="597 1659 727 1680">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1682 1065 1703">1. Picar las verduras y mezclar los ingredientes.<li data-bbox="597 1705 943 1726">2. Acompañar con galletas saladas.<li data-bbox="597 1728 862 1749">3. Postre: manzana picada.	1 1 pico de gallo (tomate, cebolla, cilantro) al gusto	1 2/3 de pieza de aguacate mediano	1 1 pieza de manzana	1 2 cucharada sopera de salsa catsup	1 8 cuadritos de galletas saladas	1 160 gramos de camarones
1 1 pico de gallo (tomate, cebolla, cilantro) al gusto	1 2/3 de pieza de aguacate mediano	1 1 pieza de manzana					
1 2 cucharada sopera de salsa catsup	1 8 cuadritos de galletas saladas	1 160 gramos de camarones					

Domingo

Snack 2



Pera al horno

Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/2 pieza de Pera
- 1 30 gramos de Yogur griego sin azúcar

Procedimiento

1. Espolvorear la pera con canela, poner en un molde y hornear hasta que esté suave.
2. Servir con yogur por encima.

Domingo

Cena



Entomatadas de queso

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 60 gramos de queso panela o queso fresco
- 1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 1 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías

Procedimiento

1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.
2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.
3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.
4. Acompañar con aguacate.