

Lunes

Desayuno



Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 taza de Espinacas crudas
- 1 2 rebanadas de Pan integral
- 1 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. Cocinar las claras de huevo con jamón.
2. Colocar sobre el pan.
3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

Lunes

Snack 1



Manzana con zanahoria y almendras

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de manzana roja
- 1 6 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- 1 8 piezas de almendras

Procedimiento

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

Lunes

Comida



Alambre Tradicional

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 tazas de Papaya picada
- 1 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 1 105 gramos de Ternera

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales En un sartén a fuego medio, asar los vegetales y la carne.
2. Una ves listo integral el queso Oaxaca y dejar derretir.
3. Postre: Papaya.

Lunes

Galletas marías con yogurt

Snack 2



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.

Lunes

Tostadas de atún

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 lata de Atún en agua drenado
- 1 1/2 taza de Mezcla de verduras
- 1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 1 cucharada sopera de Aguacate hass
- 1 3 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas

Procedimiento

1. Cocer las verduras y drenar el atún.
2. Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.
3. Servir en tostadas con aguacate.

Martes

Yogurt con chocolate, cacahuete y manzana

Desayuno



Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 1/2 pieza de Manzana verde golden
- 1 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 2 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete

Procedimiento

1. Crear capas con el yogurt, crema de cacahuete y manzana.
2. Agregar cacao en polvo al gusto.

Martes

Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Pechuga de pollo con arroz y verduras

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Mezcla de verduras
- 3/4 taza de Arroz cocido
- 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 cucharada cafetera de Aceite de canola

Procedimiento

- Preparar la pechuga de pollo a la plancha.
- Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

Martes

Fruta con requesón

Snack 2



Ingredientes

- 3/4 de taza de Fruta picada
- 27 gramos de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- Mezclar los ingredientes en un tazón.

Martes

Avena con plátano y canela

Cena



Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 3 piezas de Nuez

Procedimiento

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.

Miércoles

Taquitos de queso panela y champiñón

Desayuno



Ingredientes

- 1 Salsa casera sin aceite al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1 1/2 taza de Champiñones picados
- 1 2 pieza de Tortillas de maíz
- 1 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar en un sartén antiadherente las verduras picadas.
2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.
3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.

Miércoles

Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 pieza de Pan tostado integral de menos de 50 calorías
- 1 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Miércoles	Caldo de verduras con pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Arroz cocido1 77.5 gramos de Aguacate mediano1 1/2 pieza de Chayote1 1 pieza de Calabacita alargada cruda1 1 taza de Zanahoria picada cruda1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1 1 pieza de Tortilla de maíz Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.3. Acompañar con aguacate y tortilla.

Miércoles	Plátano con queso cottage y almendra
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de plátano1 1 cucharada cafetera de almendra fileteada1 2 1/2 cucharadas soperas de queso cottage Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Miércoles	Taco arabe con pollo y aguacate
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Lechuga1 1 pieza de Pan pita Taquero1 3 cucharada sopera de Guacamole1 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner a cocer el pollo, calentar la pieza de pan pita.2. Agregar al pan pita el guacamole, lechuga y el pollo anteriormente preparado.

Jueves	Granola-Yogurt Bowl
Desayuno	
	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	Mini pizzas de frutas
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Fruta Picada35 gramos de Queso panela3 piezas de Galletas Marías3 Piezas de Almendras Procedimiento <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.

Jueves	Poke bowl
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado164 gramos de Arroz cocido90 gramos de Atún fresco1 1/2 de cucharada sopera de Queso crema2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer el atún con el método saludable de tu preferencia.Montar en un bowl con todos los ingredientes.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de plátano
- 1 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 2 1/2 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Plátano con queso cottage y almendra

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/2 lata de Atún en agua drenado
- 1/2 taza de Mezcla de verduras
- 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 cucharada soperas de Aguacate hass
- 3 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas

Procedimiento

1. Cocer las verduras y drenar el atún.
2. Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.
3. Servir en tostadas con aguacate.

Tostadas de atún

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de Espinaca
- 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 1/2 cucharada soperas de Guacamole
- 25 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca.
2. Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso.

Huevo estrellado en pan pita

Viernes

Quesadillas veganas

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Tortilla de nopal
- 1 21 gramos de Queso de soya

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.

Viernes

Milanesa de pollo con arroz

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Arroz
- 1 2 taza de Verduras al gusto
- 1 135 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

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

Viernes

Plátano con crema de cacahuete

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Pan tostado con jamón

Cena



Ingredientes

- 1 1 taza de Espinacas
- 1 1 1/2 rebanadas de Pan integral
- 1 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 11/2 cucharada sopera de Queso cottage light
- 1 11/2 cucharada sopera de Aguacate

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 guacamole y sazonar con pimienta al gusto.

Sábado

Yogurt con chocolate, cacahuete y manzana

Desayuno



Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 1/2 pieza de Manzana verde golden
- 1 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 2 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete

Procedimiento

1. Crear capas con el yogurt, crema de cacahuete y manzana.
2. Agregar cacao en polvo al gusto.

Sábado

Galletas marías con yogurt

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.

Sábado	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">En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.

Sábado	Quesadilla con aguacate
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías22.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light1/3 de pieza de Aguacate mediano Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.Agregar aguacate.

Sábado	Quesadilla de queso panela con elote
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Elote amarillo cocido1/2 pieza de Manzana3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías60 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Colocar en un sartén el elote y queso panela.Poner en el comal las tortillas.Rellenarlas con el guiso. Postre: manzana.

Domingo

Desayuno



Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

Ingredientes

- | 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.

Domingo

Snack 1



Canapés de manzana con queso cottage

Ingredientes

- | 1 pieza de manzana
- | 1 cucharada cafetera de coco rallado
- | 3 cucharadas soperas queso cottage

Procedimiento

1. Lavar la manzana y cortar en laminas.
2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.
3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

Domingo

Comida



Fajitas de pollo con frijoles

Ingredientes

- | 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto
- | 1/2 cucharada cafetera de aceite de canola
- | 2/3 de pieza de aguacate hass
- | 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- | 3 piezas de tortillas de maíz
- | 90 gramos de milanesa de pollo en tiras

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.
2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Leche de soya
- 1 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela* (opcional).

Batido de almendras

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 3 piezas de Nuez

Procedimiento

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.

Avena con plátano y canela