

Lunes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Pico de gallo
- 1 pieza de Pimiento verde chico
- 1 pieza de Papa
- 4 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Picar la papa en cubos pequeños, cocinar junto con el morrón, pico de gallo y jamón.
2. Acompañar con aguacate.

Papitas con morrón

Lunes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Plátano con crema de cacahuete

Lunes

Comida



Ingredientes

- 1/2 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Calabaza
- 1 pieza de Tomate
- 1 taza de Cebolla blanca
- 1 taza de Elote amarillo desgranado
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 3 pieza de Tortilla
- 135 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y cortar la calabaza y la cebolla (al gusto).
2. En un sartén agregar el aceite y acitronar la cebolla, después agregar el pollo, tomate y al final la calabaza y el elote.
3. Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate.

Pollo con calabaza y esquite

Lunes	Salty rice cake
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Galleta de arroz2 rebanadas de Pechuga de pavo1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio2 cucharadas sopera de Guacamole1 pieza de Naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.Acompañar con naranja.

Lunes	Sándwich de ensalada de pollo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de mezcla de verduras1 taza de melón picado2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías2 cucharadas cafeteras de Mayonesa75 gramos de pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo.En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa.Formar un sándwich con las rebanadas de pan.Postre: melón picado.

Martes	Avena con frambuesa
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Frambuesa1 1/2 de taza de Avena cocida1/4 de taza de Queso cottage3 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete1 pieza de Huevo fresco1 pieza de Clara de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar la avena a fuego medio y agregar canela y endulzante permitido (opcional).Emplatar la avena, añadir el queso cottage y toppings de frambuesa y crema de cacahuete.Acompañar con un huevo revuelto y una clara.

Martes

Canapés de manzana con queso cottage

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 piezas de manzana
- 2 cucharada cafetera de coco rallado
- 4 1/2 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

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

Martes

Tiras de pollo buffalo

Comida



Ingredientes

- 1 pieza de Manzana
- 1 1/2 tazas de Apio en tiras
- 3 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 pieza de Elote amarillo entero
- 1 1/2 tazas de Zanahoria en tiras
- 180 gramos de Milanese de pollo en tiras
- 1 taza de Jugo de fruta natural
- 2 1/2 cucharada sopera de Yogurt griego

Procedimiento

- Cortar la milanese de pollo en tiras y cocinar a la plancha.
- Una vez listo el pollo, bañar con la salsa estilo búfalo.
- Cortar los vegetales.
- Servir acompañado de una pieza de elote amarillo y uan taza de jugo de fruta natural.
- Aderezo: Mezclar el yogur griego con la mayonesa, jugo de limón, pimienta y perejil seco.
- Postre: 1 manzana.

Martes

Pera al horno

Snack 2



Ingredientes

- Canela al gusto
- 1/4 taza de Yogur griego sin azúcar
- 1/2 pieza de Pera
- 8 pieza de Almendras

Procedimiento

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

Martes

Pan tostado con huevo y tomate

Cena



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Tomate
- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 2 pieza de Huevo
- | 2 1/2 pieza de Pan tostado
- | 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.

Miércoles

Huevo con jamón

Desayuno



Ingredientes

- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- | 1/2 pieza de Jitomate
- | 2 rebanadas de Jamón de pavo
- | 3 piezas de Clara de huevo
- | 2 piezas de Pan integral
- | 3/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadrillos y poner en un sartén antiadherente.
2. Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.
3. Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

Miércoles

Quesadilla con aguacate

Snack 1



Ingredientes

- | 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 33 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- | 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.
2. Agregar aguacate.

Miércoles

Filete de pescado con papa y zanahoria

Comida



Ingredientes

- 1 200 gramos de Filete de pescado
- 1 2 piezas de Papa cocida
- 1 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 1/2 de pieza de Kiwi

Procedimiento

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

Miércoles

Tuna rice cake

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 1/2 de lata de Atún en agua drenado
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 1 pieza de Mandarina

Procedimiento

1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.
2. Acompañar con mandarina.

Miércoles

Huevos motuleños

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Chicharos
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1 rebanada de jamón de pavo
- 1 2 piezas de Huevo
- 1 4 piezas de Tostada de maíz o nopal horneada

Procedimiento

1. Cocinar el huevo estilo estrellado en una sartén antiadherente y posteriormente dorar el jamón.
2. Untar las tostadas con frijoles y poner encima el huevo y jamón.
3. Agregar los chicharos.

Jueves	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 vegetal9 piezas de Nuez Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Jueves	Chocolate, galletas marías con queso crema
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de leche light1 cucharada sopera de Queso crema light1 1/2 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey3 piezas de Galletas marías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar la leche con el cacao.Acompañar con galletas marías y queso crema.

Jueves	Pechuga de pollo rellena
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Cebolla y ajo1 1/2 taza de Ejotes1 pieza de Jitomate1 taza de Elote1 cucharada cafetera de Mantequilla1 taza de Uvas congeladas14 pieza de Almendras40 gramos de Queso panela light210 gramos de Milanesa de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar el relleno guisando el ajo con cebolla, jitomate y queso panela.Agregar el relleno a la milanese de pollo, enrollar y asegurar con un palillo.Acompañar con ejotes y elote con mantequilla.Comer la fruta y almendras como postre.

Jueves

Jícama, zanahoria y almendras

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Jueves

Club sandwich

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 taza de Mezcla de verduras
- 2 piezas de Pan integral
- 60 gramos de Milanesa de pollo
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1/2 de pieza de Papa
- 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1/2 de taza de Fruta picada

Procedimiento

- 1) Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanesa de pollo y el pan.
 - 2) Acompañar con papitas rebanadas.
- Postre: fruta picada.

Viernes

Tacos de panela con verduras

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 2 1/2 de pieza de Tortilla de maíz
- 100 gramos de Queso panela
- 2 cucharadas soperas de Guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.
2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto
- 1 1/4 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 1/2 taza de Mango
- 1 1 taza de Pepino
- 1 60 gramos de Atún fresco

Procedimiento

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

Viernes

Comida



Chile relleno de camarón y queso panela

Ingredientes

- 1 salsa de tomate casera al gusto
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 cucharada de servir de arroz integral
- 1 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1 2 pieza de chile poblano
- 1 2 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 2 pieza de tortilla
- 1 60 gramos de queso panela
- 1 160 gramos de camarón

Procedimiento

1. Poner al fuego el chile poblano y desvenarlo.
2. Rellenar con el camarón y queso panela.
3. Servir con salsa de tomate casera.
4. Acompañar con arroz, frijoles, tortilla y aguacate.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 40 gramos de Queso fresco
- 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Semilla de chía
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado

Procedimiento

1. Picar la fruta, acompañar con queso fresco, chía y amaranto.

Viernes

Sándwich de atún con cottage

Cena



Ingredientes

- 1 Apio, cilantro, cebolla morada, limón y mostaza al gusto
- 1 1/4 taza de Queso cottage light
- 1 1/2 lata de Atún
- 1 1 cucharada sopera de Mayonesa
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 2 rebanada de Pan integral

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes y servir sobre el pan.
2. Acompañar con manzana como postre.

Sábado

Revueltos de huevo y tomate

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 3 piezas de Clara de huevo
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 2 piezas de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.
3. Acompañar con tortillas y naranja.

Sábado

Sashimi de atún fresco

Snack 1



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto
- 1 1/4 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 1/2 taza de Mango
- 1 1 taza de Pepino
- 1 60 gramos de Atún fresco

Procedimiento

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

Sábado	Bowl de salmón
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Espinaca cruda picada235 gramos de Arroz cocido150 gramos de Salmón2 cucharadas soperas de Guacamole2 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar el salmón a fuego medio.Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.

Sábado	Edamames con ajonjolí
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí2 tazas de edamames Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos.Escurrir.Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.

Sábado	Yakimeshi
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 cucharadas cafeteras de Aceite de canola1 1/2 de cucharada de servir de Arroz cocido1/2 de taza de Zanahoria picada cruda1/2 de taza de Brócoli crudo1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda60 gramos de Milanese de pollo1/2 de pieza de Manzana Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar la milanese en cuadritos y cocinar.Mezclar en un sartén el arroz con las verduras picadas finamente.Por último, agregar el pollo y gotitas de salsa de soja baja en sodio si se desea. Postre: Manzana.

Domingo

Quesadilla en tortilla de nopal

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Verdura Mixta
- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Naranja
- 1 6 pieza de Tortilla de nopal
- 1 75 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una vez listas, agregar el aguacate y acompañar con las verduras mixtas.
2. Postre: 1 Naranja.

Domingo

Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de miel
- 1 1 1/2 rebanada de Pan integral
- 1 1 1/2 piezas de fresa rebanada
- 1 3 cucharadas soperas de Queso ricotta

Procedimiento

1. Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta.
2. Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.

Domingo

Platón de quinoa con pollo

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 2 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 6 Hojas de Lechuga romana
- 1 100 gramos de Quinoa
- 1 200 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar la quinoa.
2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
3. Integrar los ingredientes en un platón.

Domingo

Snack 2



Quesadillas con jamón y espinacas

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 25 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.

Domingo

Cena



Overnight oats fresa

Ingredientes

- 1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1 taza de Avena en hojuelas
- 1 3 cucharadas sopera de Queso cottage
- 1 2 cucharadas sopera de Chía

Procedimiento

- 1) Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.
- 2) Refrigerar y dejar reposar durante la noche.
- 3) Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.