

Lunes	Mezcla de frutas con yogurt y almendras
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de fruta picada1 6 piezas de Almendras1 150 gramos de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.

Lunes	Piña con yogurt
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 taza de Piña picada1 3/4 taza de Yogurt light1 3 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.

Lunes	Milanesa de pollo con arroz
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1 taza de Arroz1 2 taza de Verduras al gusto1 3 cucharada sopera de Aderezo light1 195 gramos de Milanesa de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar la milanesa a la plancha.2. Acompañar con arroz y verduras.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Manzana verde golden
- | 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- | 1 cucharada cafetera de granola baja en grasa
- | 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt, manzana y granola.

Lunes

Cena



Ingredientes

- | Cacao sin azúcar, canela, vainilla al gusto
- | 1/3 taza de Hojuelas de avena
- | 1/2 pieza de Plátano
- | 1 taza de Leche light o almendras sin azúcar
- | 11 pieza de Almendras
- | 50 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Poner en un sartén antiadherente las hojuelas de avena y dejar que tuesten un poco.
2. Agregar las almendras picadas, cocoa, vainilla y canela al gusto.
3. Revolver bien.
4. Dejar enfriar y acompañar con leche, queso cottage y plátano.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- | 1/3 de pieza de aguacate
- | 1/2 taza de cóctel de frutas
- | 1 rebanada de pan integral
- | 2 tazas de espinacas
- | 2 cucharada sopera de leche light o vegetal
- | 4 pieza de claras de huevo
- | 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche.
2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas.
3. Servir con aguacate y pan integral.
4. Postre: cóctel de frutas con yogurt griego (utilizar endulzante artificial sin calorías en caso necesario).

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao), al gusto
- 1 rebanada de Pan integral
- 2 1/2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)

Procedimiento

1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.
2. Untar sobre el pan tostado.

Pan con crema de almendras y cacao

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla rebanada
- 3/4 taza de Arroz
- 1 1/2 taza Verduras al vapor
- 5 cucharada sopera de Crema light
- 240 gramos de Filete de pescado
- 1 pieza de Calabacita
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. En un refractario, colocar el filete de pescado con cebolla y calabacita.
2. Condimentar al gusto, agregar la crema y queso.
3. Hornear por 30 minutos a 180°.
4. Servir acompañado de arroz y verduras al vapor.

Pescado al horno

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Pan tostado integral
- 2 1/2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

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

Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Martes

Granola-Yogurt Bowl

Cena



Ingredientes

- 1 94 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 18 gramos de Granola con fruta seca, baja en grasas
- 1 4 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Miércoles

Omelette con champiñones

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3/4 de taza de Champiñones rebanados
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Jitomate guaje
- 1 1 pieza de huevo entero
- 1 4 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas
- 1 20 gramos de queso panela

Procedimiento

1. En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero.
2. Agregar los champiñones y el queso panela a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal).
3. Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear.
4. Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.

Miércoles

Bocaditos de brocoli

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 taza de Brocoli
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 4 pieza de Galletas Habaneras
- 1 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla.
2. Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.

Miércoles

Pollo en salsa verde con arroz

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Salsa verde casera
- 1 1 taza de Arroz
- 1 1 taza de Fruta
- 1 1 1/2 taza de Verduras
- 1 180 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Cocinar el pollo a la plancha y mezclar con la salsa verde.
2. Acompañar con arroz, verduras y aguacate.
3. Servir fruta como postre.

Miércoles

Pan con mermelada y queso cottage

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 1 rebanada de Pan integral
- 1 3 cucharadas soperas Queso cottage
- 1 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
2. Acompañar con almendras.

Miércoles

Nopales con claras

Cena



Ingredientes

- 1 1 taza de Nopal cocido
- 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de canola
- 1 2 piezas de tortilla de maíz
- 1 3 piezas de claras de huevo

Procedimiento

1. Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.
2. En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.
3. Servir acompañados de frijoles y tortilla.

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 1 taza de Leche light o vegetal1 6 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.

Jueves	Manzana con zanahoria y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de manzana roja1 10 piezas de zanahoria mini (baby carrot)1 12 piezas de almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Jueves	Milanesa de pollo con arroz
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1 taza de Arroz1 2 taza de Verduras al gusto1 3 cucharada sopera de Aderezo light1 195 gramos de Milanesa de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar la milanesa a la plancha.2. Acompañar con arroz y verduras.

Jueves

Snack 2



Piña con yogurt

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Jueves

Cena



Omelette y avena

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 2/3 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 5 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.

Viernes

Desayuno



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 acitronar en el sartén, después añadir las claras.
2. Acompañar con tortillas.
3. Postre: Durazno.

Viernes

Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de plátano machacado
- 2 piezas de rice cake (galleta de arroz)
- 2 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

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

Viernes

Pechuga de pollo con ensalada y puré de papa

Comida



Ingredientes

- 1/2 pieza de plátano
- 3/4 cucharada sopera de vinagreta
- 1 taza de ensalada mixta
- 1 pieza de manzana
- 1 1/4 de pieza de papa
- 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla
- 150 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la pechuga de pollo.
2. Preparar el puré de papa con la mantequilla.
3. Servir acompañado de ensalada con vinagreta.
4. Postre: Manzana y plátano picados.

Viernes

Manzana y jamón de pechuga de pavo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 piezas de manzana
- 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Viernes	Claras de huevo con espinacas
<p>Cena</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate1/2 taza de cóctel de frutas1 rebanada de pan integral2 tazas de espinacas2 cucharada sopera de leche light o vegetal4 pieza de claras de huevo75 gramos de Yogurt griego <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche.Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas.Servir con aguacate y pan integral.Postre: cóctel de frutas con yogurt griego (utilizar endulzante artificial sin calorías en caso necesario).

Sábado	huevo con salchicha y pan
<p>Desayuno</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 pieza de huevo1 de pieza de salchicha de pavo1 rebanada pan integral1 pieza de manzana1 taza de mezcla de verduras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.Posteriormente agregar el huevo con las verduras y condimentar al gusto.Servir acompañado de pan tostado.Postre: manzana.

Sábado	Barrita de cereal y almendras
<p>Snack 1</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías13 piezas de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Acompañar la barrita con almendras.

Sábado

Pechuga de pollo con arroz y verduras

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1/2 de pieza de Manzana
- 1 1 taza de Arroz cocido
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de canola
- 1 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 10 piezas de Almendra

Procedimiento

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

Sábado

Rice cake con fresa y cacahuete

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 pieza de Galletas de arroz
- 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 1/2 de taza de Fresa rebanada
- 1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Sábado

Yogurt con fresa, plátano y nuez

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Domingo	Claras de huevo en salsa de tomate									
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 296 711 317">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 321 834 369">1 1/2 taza de Nopal cocido</td><td data-bbox="938 331 1149 359">1 1 pieza de Tomate</td><td data-bbox="1273 321 1479 369">1 1 taza de Verdura mixta</td></tr><tr><td data-bbox="634 415 834 443">1 1 pieza de Tortilla</td><td data-bbox="938 405 1208 453">1 2 cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="1273 405 1463 453">1 3 pieza de Papa Cambray</td></tr><tr><td data-bbox="634 485 873 533">1 4 piezas de Claras de Huevo</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 569 727 590">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 594 1235 615">1. Lavar el tomate y ponerlo a licuar agregar especias (al gusto).<li data-bbox="597 619 1516 667">2. En un sartén aparte, cocinar las claras de huevo y agregar la salsa de tomate previamente licuada.<li data-bbox="597 672 1240 693">3. Poner a hervir las papas cambray y en otro sarten los nopales.<li data-bbox="597 697 1224 718">4. Acompañar con verduras mixtas, requeson y papas cambray.	1 1/2 taza de Nopal cocido	1 1 pieza de Tomate	1 1 taza de Verdura mixta	1 1 pieza de Tortilla	1 2 cucharada cafetera de Aceite	1 3 pieza de Papa Cambray	1 4 piezas de Claras de Huevo		
1 1/2 taza de Nopal cocido	1 1 pieza de Tomate	1 1 taza de Verdura mixta								
1 1 pieza de Tortilla	1 2 cucharada cafetera de Aceite	1 3 pieza de Papa Cambray								
1 4 piezas de Claras de Huevo										

Domingo	Piña con yogurt			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 993 711 1014">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1018 889 1045">1 3/4 taza de Piña picada</td><td data-bbox="948 1018 1203 1045">1 3/4 taza de Yogurt light</td><td data-bbox="1273 1018 1507 1045">1 3 pieza de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1077 727 1098">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1102 1263 1123">1. Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.	1 3/4 taza de Piña picada	1 3/4 taza de Yogurt light	1 3 pieza de Almendras
1 3/4 taza de Piña picada	1 3/4 taza de Yogurt light	1 3 pieza de Almendras		

Domingo	Milanesa de res encebollada									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1425 711 1446">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1459 911 1486">1 2/3 de pieza de aguacate</td><td data-bbox="959 1449 1154 1497">1 1 taza de cebolla en julianas</td><td data-bbox="1203 1449 1479 1497">1 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite</td></tr><tr><td data-bbox="634 1533 899 1581">1 1 cucharada cafetera de aceite de canola</td><td data-bbox="959 1533 1089 1581">1 1 pieza de manzana</td><td data-bbox="1203 1543 1463 1570">1 3 piezas tortilla de maíz</td></tr><tr><td data-bbox="634 1612 899 1661">1 150 gramos de milanesa de res a la plancha</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1696 727 1717">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1722 1235 1743">1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.<li data-bbox="597 1747 1117 1768">2. Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.<li data-bbox="597 1772 862 1793">3. Postre: manzana picada.	1 2/3 de pieza de aguacate	1 1 taza de cebolla en julianas	1 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite	1 1 cucharada cafetera de aceite de canola	1 1 pieza de manzana	1 3 piezas tortilla de maíz	1 150 gramos de milanesa de res a la plancha		
1 2/3 de pieza de aguacate	1 1 taza de cebolla en julianas	1 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite								
1 1 cucharada cafetera de aceite de canola	1 1 pieza de manzana	1 3 piezas tortilla de maíz								
1 150 gramos de milanesa de res a la plancha										

Domingo

Snack 2



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.

Yoghur con avena y nueces

Domingo

Cena



Ingredientes

- | Canela y vainilla al gusto
- | 1/3 taza de Avena
- | 1 taza de Manzana verde
- | 14 pieza de Mitades de corazón de nuez
- | 75 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.
3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.

Avena pay de manzana