

Lunes	Burrito Tex-Mex
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 taza de Pico de gallo1 pieza de Tortilla de harina integral2 pieza de Clara de huevo2 rebanada de Jamón de pavo55 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar el huevo con jamón y pico de gallo.Calentar la tortilla, agregar el huevo, aguacate y queso.Enrollar.

Lunes	Quesadilla Mozzarella
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Tortilla de maíz28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa2 cucharadas sopera de Guacamole1/4 de taza de Pimiento cocido Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas y añadir el queso.Añadir pimiento cocido y guacamole.

Lunes	Enchiladas suizas
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">salsa verde casera al gusto1/3 de pieza de aguacate1 taza de Ensalada mixta (lechuga, pepino, tomate)1 cucharada de servir de frijol molido2 cucharada sopera de crema light4 piezas de tortilla de maíz30 gramos de queso oaxaca light90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).Agregar la salsa casera, queso, crema y aguacate.Acompañar con ensalada y frijoles.

Lunes

Galletas y almendras

Snack 2



Ingredientes

- | 5 pieza de Galletas María
- | 15 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar las galletas con almendras.

Lunes

Cereal con fresas y huevo revuelto

Cena



Ingredientes

- | 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- | 1/4 de taza de Fresa rebanada
- | 3/4 de taza de Hojuelas de maíz
- | 1 pieza de Huevo entero fresco
- | 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- | 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- | 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

- 1) Preparar el cereal con la leche y las fresas.
- 2) Acompañar con huevo revuelto, verduras y tortilla.

Martes

Yogurt con fresa, plátano y nuez

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Snack 1



Verduras con cacahuete

Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 3/4 de taza de Jícama
- 1 taza de Pepino
- 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Martes

Comida



Tiradito de pulpo

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Arroz
- 1 1 taza de Cilantro
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Limon
- 3 pieza de Chile jalapeño
- 4 Pieza de Tostadas Horenadas
- 6 pieza de Cebollita cambay
- 11/2 pieza de Tomate
- 100 gramos de Pulo cocido

Procedimiento

1. Lavar y cortar el chile jalapeño, las cebollitas, tomate y el cilantro.
2. En un bowl vaciar los vegetales previamente cortados junto con el pulpo y el aceite de oliva, exprimírle 2 limones, sal pimienta (al gusto).
3. Servir en las tostadas Horneadas, acompañar con aguacate y arroz.

Martes

Snack 2



Postre de melón

Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Melón
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 3 cucharadas sopera de Queso cottage
- 14 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Picar el melón.
2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).

Martes

Ensalada de coditos con pepino

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de pepino en cuadritos
- 1 de taza de pasta de coditos integral
- 1 cucharada cafetera de mayonesa light
- 4 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Cocer la pasta de coditos hasta que adquiera una textura al dente.
2. Cortar el pepino y jamón en cuadritos.
3. Mezclar en un bowl y añadir la mayonesa.

Miércoles

Mango smoothie bowl

Desayuno



Ingredientes

- 94 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 cucharada sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas
- 4 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras
- 1/4 de taza de Mango picado

Procedimiento

1. Licuar el mango con yogurt y vaciar en un bowl.
2. Añadir toppings de granola y mantequilla de almendras.

Miércoles

Galletas de manzana con avena

Snack 1



Ingredientes

- 1/3 taza de Avena
- 1 pieza de Manzana hecha puré
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes.
2. Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Miércoles	Carne con brócoli oriental
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Zanahoria picada cruda1 taza de Arroz cocido1 1/3 de cucharada sopera de Aceite2 tazas de Brócoli crudo120 gramos de Milanesa de res1/2 de taza de Uva verde Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar los ingredientes en cubos.Cocinar la carne en un sartén con un poco de aceite, añadir las verduras y si se desea un poco de salsa de soya baja en sodio.Servir sobre una cama de arroz al vapor. Postre: Uvas.

Miércoles	Yogurt bebible con almendras
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de manzana1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)5 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Consumir el yogurt bien refrigerado, acompañar con almendras y manzana.

Miércoles	Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Aguacate1 taza de Espinacas crudas2 rebanadas de Pan integral2 piezas de Clara de huevo2 rebanadas de Jamón de pavo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar las claras de huevo con jamón.Colocar sobre el pan.Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

Jueves	huevo con salchicha y pan
Desayuno	
	Ingredientes <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 Procedimiento <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.

Jueves	Zanahoria baby con hummus de chipotle
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3 1/2 cucharada sopera de Hummus de chipotle6 piezas de Zanahoria baby14 piezas de Cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.Acompañar con cacahuete.

Jueves	Espaguetis con berenjena y pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo1 taza de Berenjenas1 pieza de Tomate1 taza de Zanahoria rayada2 cucharada sopera de Guacamole3 cucharada cafetera de Aceite de oliva80 gramos de Espaguetei integral140 gramos de pechuga de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar la berenjena, y cortarla en cuadritos.Calentar en un sartén el aceite y rehogue la berenjena, agregue el ajo en polvo y siga rehogando.Lavar los tomates y cortar en cubos, añadir a la berenjena y rehogue 5 min mas, checar si estos ya están listos si no dejarlos 10 min mas.Poner a cocer los espaguetis, escurrido y servirlos, agregar el preparado de berenjena y la zanahoria rayada encima.Acompañar con Guacamole.

Jueves

Almond milk mocha frappuccino

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1 cucharada sopera de Mantequilla de almendras
- 1 1/2 de taza de Café negro
- 1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- 1 1/2 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).
2. Servir en un vaso; acompañar con fresas.

Jueves

Ensalada Rusa

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1/2 taza de Apio
- 1 1/2 taza de Chicharos
- 1 1 pieza de Papas
- 1 2 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cocine las papas y las zanahorias en agua hirviendo con sal en una cacerola grande a fuego medio alto durante 10 minutos.
2. Agregue los chícharos cuando falten 5 minutos para que estén listas.
3. Mezcle la mayonesa con sal, tomillo y la pimienta en un recipiente mediano hasta incorporarlos completamente.
4. Agregue el apio y los vegetales previamente cocinados.

Viernes

Quesadillas con aguacate

Desayuno



Ingredientes

- 1 2/3 pieza de Aguacate
- 1 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas
- 1 90 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Viernes

Snack 1



Mug Cake Frutos Rojos

Ingredientes

- 1 27 gramos de Blueberries
- 1 1/4 de taza de Avena en hojuelas
- 1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 1/4 de taza de Frambuesa
- 1 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. Muele la avena para formar harina.
2. En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, frutos, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).
3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.
4. Agregar de topping crema de cacahuete.

Viernes

Comida



Filete de res en salsa de tomate

Ingredientes

- 1 150 gramos de Filete de res
- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 1 taza de Uva verde
- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 pieza de Papa cocida
- 1 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua.
- 2) En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate.
- 3) Preparar arroz cocido con zanahoria.

Viernes

Snack 2



Pan con crema de almendras y cacao

Ingredientes

- 1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto
- 1 1 rebanada de Pan integral
- 1 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.

Viernes

Cena



Picadillo veggie

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pimiento morrón
- 1 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)
- 1 1 taza de Espinaca cruda
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 3 cucharadas soperas de guacamole
- 1 5 piezas de Papa de cambray
- 1 1 de taza de Zanahoria picada
- 1 1 1/2 taza de Champiñón rebanado

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes para la salsa de tomate y verterla en un sartén con aceite de oliva.
2. Picar las verduras y agregarlas cuando la salsa esté a punto de ebullición.
3. Servir con guacamole.

Sábado

Desayuno



Quesadillas griegas

Ingredientes

- 1 Especies italianas al gusto
- 1 1/2 pieza de Ajo picado
- 1 1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas
- 1 1 taza de Espinacas crudas
- 1 1 1/2 piezas de Tortilla de harina integral
- 1 2 cucharadas soperas de Yogurt griego
- 1 30 gramos de Queso mozzarella light

Procedimiento

1. En un sartén de teflón cocinar el ajo con las espinacas y el tomate.
2. Una vez que estén cocidos los vegetales agregar el queso mozzarella.
3. Formar las quesadillas y cortar por la mitad.
4. Servir acompañadas de un dip natural de yogurt griego con especias.

Sábado

Snack 1



Rice cake con fresa y cacahuete

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Cebolla
- 1 taza de Verduras al gusto
- 2 pieza de Papa
- 2 cucharada sopera de Crema ácida
- 2 rebanada de Queso mozzarella bajo en grasa
- 6 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

- Cortar la papa en rodajas y el jamón en cuadritos.
- Poner capas de papa, cebolla y jamón en un molde, colocar la crema y queso por encima.
- Hornear hasta que la papa esté cocida.
- Acompañar con verduras.

Sábado

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sábado

Cena



Ingredientes

- Chile jalapeño al gusto
- 1/2 pieza de tomate huaje
- 1/2 taza de cebolla
- 1 pieza de Manzana
- 1 rebanada de pan integral
- 1 pieza de Naranja
- 4 pieza de Jamón de pavo
- 40 gramos de queso panela

Procedimiento

- Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua.
- Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito.
- Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos.
- Acompañar con pan integral.
- Postre: Colocar en un bowl la manzana picada y los gajos de naranja.

Domingo

Desayuno



Tartina de cebolla, espárragos y requesón

Ingredientes

- | 1/2 taza de Cebolla
- | 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- | 2 pieza de Pan integral 45 kcal
- | 5 cucharada sopera de Requeson
- | 6 piezas de Espárragos

Procedimiento

1. En el sartén poner a acitronar la cebolla hasta quedar dorado, añadir los espárragos y dejarlos cocinar.
2. Calentar la pieza de pan y servir la cebolla, el requesón y los espárragos.

Domingo

Snack 1



Sopa de betabel

Ingredientes

- | 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- | 3/4 de taza de Leche de soya
- | 1/3 de pieza de Betabel crudo
- | 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana

Procedimiento

1. Cocer el betabel en agua.
2. Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto (añadir agua de ser necesario).
2. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).

Domingo

Snack 2



Galletas, manzana y almendras

Ingredientes

- 1 1/2 piezas de Manzana
- 3 1/2 piezas de Galletas María
- 12 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Domingo

Cena



Taquitos de panela Low-Carb

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Clara de huevo
- 4 rebanada de Jamón de pavo
- 75 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.