

Lunes
Desayuno



Huevo revuelto con champiñones y jugo de naranja

Ingredientes

- 1 taza de Jugo de naranja
- 1 taza de Champiñones
- 2 piezas de Tortillas delgaditas
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 6 piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Lavar y cortar los champiñones En un sartén agregar el aceite y dorar los champiñones.
2. Agregar las claras de huevo y revolver.
3. Una ves listo acompañar con tortillas y jugo de naranja.

Lunes
Snack 1



Sashimi de atún fresco

Ingredientes

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

Lunes
Comida



Tallarines con vegetales

Ingredientes

- salsa teriyaki al gusto
- 1/2 taza de zanahoria
- 1/2 pieza de Calabacita
- 1/2 taza de champiñón cocido
- 1 1/3 de taza de Tallarin cocido
- 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 160 gramos de tofu

Procedimiento

1. Cortar los vegetales y saltear en un sartén con aceite de oliva.
2. En una olla a parte, cocinar la pasta con agua hasta que tenga una consistencia al dente.
3. Mezclar los vegetales y tallarines en la olla, agregar el tofu y la salsa teriyaki.

Lunes	Palomitas con dip
Snack 2	
	Ingredientes 22 gramos de Palomitas fat free 3 cucharadas sopera de Quesón promedio 2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento - Mezclar el guacamole y quesón formando un dip. - Servir con palomitas.

Lunes	Champiñones a la mexicana
Cena	
	Ingredientes 1/3 taza de Frijoles molidos 1/2 de taza de Mezcla de verduras 1 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado 40 gramos de Queso panela 1/3 de pieza de Aguacate hass 2 piezas de Galletas de maíz horneadas sin grasa (salmas) 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento - Dorar los vegetales (jitomate, cebolla, etc.), agregar los champiñones. Opcional: Agregar chile serrano. - Acompañar con frijoles, queso y aguacate.

Martes	Sándwich de huevo
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 1/2 pieza de Jitomate bola 1/2 pieza de manzana 1 pieza de Clara de huevo 1 pieza de Huevo 2 rebanadas de Pan integral Procedimiento - Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente. - Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes. - Postre: manzana picada.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/3 de taza de Mango picado
- 1 pieza de Pan integral
- 1 cucharada sopera de Queso crema
- 3 cucharadas soperas de Queso cottage

Procedimiento

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

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 taza de salsa marinara (baja en grasa)
- 1 taza de berenjena en rodajas
- 1 taza de espinaca cruda
- 1 taza de champiñón entero crudo
- 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- 80 gramos de láminas de pasta para lasagna crudas
- 120 gramos de Tofu

Procedimiento

1. Cortar la berenjena en rodajas, condimentar con hierbas italianas y aceite de oliva.
2. Iniciar colocando en un molde una capa de salsa marinara, posteriormente una lámina de pasta, encima agregar una capa de tofu desmoronado y la berenjena preparada.
3. Continuar con una capa de espinaca, una capa de champiñón y otra lámina de pasta.
4. Finalizar con una capa de salsa marinara y tofu.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 2 piezas de Galleta de arroz
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 2 cucharadas cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1/2 de taza de Arroz cocido
- 60 gramos de Molida de res
- 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Formar albóndiga con la carne.
2. Licuar el jitomate previamente cocido.
3. Cocinar la albóndiga con el jitomate a fuego lento tapado.
4. Acompañar con arroz.

Mini albóndigas

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 2 piezas de Galleta de arroz
- 35 gramos de Salmón ahumado
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado

Procedimiento

1. Montar un rice cake con aguacate, pepino, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

Smoked salmon rice cake

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 136 gramos de Papa cocida
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 150 gramos de Bistec
- 3 cucharadas cafetera de Aceite
- 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

- Cocinar la carne y montar taquitos.
- Acompañar con verdura, papa y guacamole.

Tacos de bistec con papa

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

Verduras con cacahuete

Miércoles

Cena



Ingredientes

- Salsa roja casera al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Champiñones, cebolla, morrón
- 2 piezas de Tostadas de nopal
- 150 gramos de Milanesa de res y pollo

Procedimiento

- Picar las milanesas en cuadros y cocinar a la plancha.
- Agregar los vegetales y la salsa.
- Acompañar con tostadas y aguacate.

Discada

Jueves	Bowl de Garbanzo		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1/2 pieza de Tomate 1 taza de Garbanzo	1/2 pieza de Pimiento amarillo 2 cucharada sopera de Queso cottage	1/2 taza de Cilantro 4 cucharada sopera de Guacamole
Procedimiento			
1. Lavar y cortar los vegetales. 2. En un sartén poner a asar el pimiento, una vez listo deje enfriar después integrarlo con todos los ingredientes restantes.			

Jueves	Salty rice cake		
Snack 1			
	Ingredientes		
	2 piezas de Galleta de arroz 2 cucharadas sopera de Guacamole	1 rebanada de Pechuga de pavo 1/4 de taza de Fresa rebanada	1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
Procedimiento			
1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake. 2. Acompañar con fresas.			

Jueves	ensalada César		
Comida			
	Ingredientes		
	1/3 de pieza de aguacate hass 1 pieza de pera 11/2 cucharada sopera de aderezo César	1/2 de taza de croutones (bajos en grasa) 3 tazas de lechuga Italiana 150 gramos de Milanese de pollo en tiras	1/2 de taza de elote desgranado 6 piezas de jitomate cherry
Procedimiento			
1. Cocer la milanese de pollo en tiras y reservar. 2. Cortar los vegetales. 3. Mezclar en un bowl y agregar los croutones, el aguacate y el aderezo tipo César. 4. Postre: Una pera.			

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de yogurt griego
- 8 piezas de Fresas medianas
- 9 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.
3. Acompañar con almendras.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 4 cucharadas sopera de Crema ácida
- 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1/2 de pieza de Manzana roja
- 1 pieza de Galletas de maíz horneadas sin grasa (salmas)

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.
- Acompañar con galletas horneadas.
- Postre: manzana.

Ensalada de pollo

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 de taza de Frambuesa
- 246 gramos de Avena cocida
- 1/4 de taza de Queso cottage
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

1. Cocinar la avena a fuego medio y agregar canela y endulzante permitido (opcional).
2. Emplatir la avena, añadir el queso cottage y toppings de frambuesa y crema de cacahuete.
3. Acompañar con un huevo revuelto.

Avena con frambuesa

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 14 piezas de almendras

Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

Coctel de frutas y almendras

Viernes

Comida



Ingredientes

- Jitomate al gusto
- 1/4 taza de Cebolla y ajo
- 1/2 taza de Arroz
- 1/2 taza de Verduras
- 1 taza de Pimiento morrón picado
- 1 taza de Fruta picada
- 8 pieza de Aceitunas
- 10 pieza de Almendras
- 80 gramos de Camarones
- 240 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Preparar una salsa con jitomate, ajo y cebolla.
2. Agregarla a un sartén junto con el morrón.
3. Cocinar el filete y camarones a la plancha y servir por encima la salsa, agregar las aceitunas.
4. Acompañar con arroz y verduras.
5. Comer fruta y almendras de postre.

Pescado a la veracruzana

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa
- 14 piezas de zanahorias mini (baby carrots)

Procedimiento

1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.
2. Servir como aderezo para las zanahorias mini.

Zanahorias mini con aderezo casero

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1/2 de pieza de Pan tostado
- 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 46.5 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.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1/2 taza de Espinacas
- 1 pieza Thin-Rounds Integral 100kcal
- 1 pieza de Huevo
- 1 taza de Fruta picada
- 2 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Preparar el huevo estilo revuelto.
2. Calentar el pan y el jamón.
3. Untar las rebanadas de pan con aguacate, rellenar con el resto de los ingredientes.
4. Acompañar con fruta como postre.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 rebanada de Pan tostado
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 3 cucharada sopera de Queso cottage

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Servir con queso cottage y aguacate.

Sábado	Espaguetis con berenjena y pollo
Comida	Ingredientes 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo 1 taza de Berenjenas 1 pieza de Tomate 1 taza de Zanahoria rayada 2 cucharada sopera de Guacamole 3 cucharada cafetera de Aceite de oliva 80 gramos de Espaguete integral 140 gramos de pechuga de pollo Procedimiento 1. Lavar la berenjena, y cortarla en cuadritos. 2. Calentar en un sartén el aceite y rehogue la berenjena, agregue el ajo en polvo y siga rehogando. 3. 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. 4. Poner a cocer los espaguetis, escurrirlo y servirlos, agregar el preparado de berenjena y la zanahoria rayada encima. 5. Acompañar con Guacamole.



Sábado	Palomitas con dip
Snack 2	Ingredientes 22 gramos de Palomitas fat free 3 cucharadas sopera de Queso promedio 2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento 1. Mezclar el guacamole y queso formando un dip. 2. Servir con palomitas.



Sábado	Overnight oats con chocolate
Cena	Ingredientes - cocoa sin azúcar al gusto 1/2 taza de Hojuelas de avena 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa 4 piezas de fresas 15 piezas de Almendras Procedimiento 1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt, cocoa y un chorrito de agua. 2. Dejar reposar en el refrigerador. 3. Por la mañana, agregar almendras y la fruta fresca antes de servir.



Domingo	Tacos mexicanos		
Desayuno			
	Ingredientes 1 taza de Uva 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 75 gramos de Molida de res 3/4 de cucharada cafetera de Aceite 1/2 de pieza de Jitomate Procedimiento - Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto. - Servir en taquitos con la tortilla de maíz. Postre: uvas.		

Domingo	Pan Tostado con Queson		
Snack 1			
	Ingredientes 4 cucharada sopera de Queson 1 1/2 pieza de Pan Tostado Procedimiento - Agregar quesón a la pieza de pan tostado.		

Domingo	Ensalada veggie con arándanos y piña		
Comida			
	Ingredientes 1/4 de taza de pimiento fresco 1/4 de taza de arándano seco 1/4 de taza de piña picada 1/3 de pieza de aguacate 2/3 de taza de edamames (soya cocida) 1 cucharada cafetera de aceite de oliva 1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado 2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida 2 tazas de espinaca cruda 2 piezas de limón 3 tazas de lechuga 3 tazas de lechuga Procedimiento - Cocer la quinoa en agua hirviendo durante 12 minutos. - En un sartén, cocinar la piña por 5 minutos. - En un plato hondo mezclar la quinoa con las espinacas, la lechuga, el pimiento, los edamames, los arándanos, la piña y el aguacate. - Para la vinagreta, mezclar el jugo de limón, el aceite de oliva, el jengibre y una pizca de sal. - Verter la vinagreta en la ensalada y agregar el cacahuete.		

Domingo

Snack 2



Fresas con yogurt griego y nuez

Ingredientes

- 1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1 1/2 taza de fresa picada
- 1 cucharada sopera de nuez picada
- 3 cucharadas soperas de yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Domingo

Cena



Entomatadas de queso

Ingredientes

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

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.