

Lunes

Quesadillas con claras

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Espinacas
- 2 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar las claras al gusto.
2. Rellenar las quesadillas con espinacas y huevo.

Lunes

Zanahorias mini con aderezo casero

Snack 1



Ingredientes

- 3/4 de cucharada cafetera de mayonesa
- 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa
- 10 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.

Lunes

Tostadas de ceviche de pescado

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 2/3 pieza de Aguacate hass
- 3/4 taza de Jugo de limón
- 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas
- 120 gramos de Filete de pescado cortado en cubos

Procedimiento

1. Cortar el pescado en cubos y dejar reposar como mínimo dos horas en el jugo de limón en el refrigerador.
2. Servir en tostadas con aguacate y acompañar con pico de gallo al gusto.
3. Servir en tostadas con aguacate.

Lunes

Mangonadas

Snack 2



Ingredientes

- 1 Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 taza de Mango
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar el mango con agua y congelar en un molde.
2. Servir con Tajín y acompañar con almendras.

Lunes

Sándwich de jamón de pavo

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1/2 taza de Espinacas
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 2 rebanada de Pan integral 45 kcal
- 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.

Martes

Omelette de papa

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1/2 de taza de Uva
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

2. Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.
 3. Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.
 4. Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.
 5. Servir acompañado de jitomate.
- Postre: Uvas.

Martes

Pudin de chía con fresas

Snack 1



Ingredientes

- | 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- | 1/4 de taza de Leche de soya
- | 1/4 de taza de Fresa rebanada

- | 1 cucharada cafetera de Semilla de chía

Procedimiento

1. Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar* (opcional).
2. Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver.
3. Dejar reposar en el refrigerador.

Martes

Uvas congeladas

Snack 2



Ingredientes

- | 1 taza de Uvas congeladas
- | 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Martes

Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate

Cena



Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 taza de Espinacas crudas
- 2 rebanadas de Pan integral (45 calorías por pieza)
- 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

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

Miércoles

Taquitos de huevo, pavo y espinaca

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

- En un sartén calentar el aceite.
- Añadir la espinaca, el pavo y las claras de huevo y dejar cocinar a fuego medio.
- Calentar las tortillas y hacer taquitos.
- Acompañar con naranja.

Miércoles

Huevo cocido y brócoli

Snack 1



Ingredientes

- 1/3 taza de Brócoli cocido
- 1 rebanada de Pan integral 40 kcal
- 1 pieza de Huevo cocido

Procedimiento

- Consumir frescos.

Miércoles	Cortadillo y arroz
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 100 gramos de Papa cocida1 70 gramos de Arroz cocido1 90 gramos de Carne de res (promedio)1 1 cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.2. Cocinar en un sartén con aceite la carne, agregar el jitomate licuado y dejar reducir.3. Añadir la papa previamente cocida.4. Servir con arroz.

Miércoles	Yogurt con chocolate y fresas
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Cocoa sin azúcar al gusto1 2 piezas de Almendras1 3 1/2 piezas de Fresa entera mediana1 50 mililitros de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles	Tostadas veganas
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 30 gramos de Queso de soya1 3/4 de taza de Lechuga1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido1 2 piezas de Tostada de maíz horneada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Untar frijoles a las tostadas y coronar con lechuga y queso vegano.

Jueves	Burrito Tex-Mex
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Pico de gallo1 1 pieza de Tortilla de harina integral1 1 pieza de Clara de huevo1 1 rebanada de Jamón de pavo1 25 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar el huevo con jamón y pico de gallo.2. Calentar la tortilla, agregar el huevo y queso.3. Enrollar.

Jueves	Fresas con queso cottage
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Queso cottage light1 1 taza de Fresas picadas1 2 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.

Jueves	Salpicón de res
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 1/3 de pieza de Aguacate madiano1 1 pieza de Jitomate bola1 5 piezas de Tostada de maíz horneada1 82.5 gramos de Falda de res1 1 1/2 de taza de Lechuga Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer y deshebrar la falda de res.2. En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al gusto y aceite.3. Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea.4. Acompañar con tostadas y aguacate.

Jueves

Mason jar

Snack 2



Ingredientes

- 1 Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto

Procedimiento

1. Disfruta de un snack saludable.

Jueves

Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 taza de cebolla picada
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 taza de espinacas
- 1 1 rebanada de pan integral
- 1 2 piezas de claras de huevo
- 1 15 gramos de queso oaxaca light

Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.
2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso Oaxaca light.
3. Servir con aguacate y pan integral.

Viernes

Panela asada con verduras

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 1/4 de cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico
- 1 40 gramos de Queso panela
- 1 1 pieza de Tortilla de maíz

Procedimiento

1. Rebanar el queso en lamina y ponerlo a cocer en un sartén antiadherente y dejar que tome un color dorado.
 2. Acompañar con pimiento y cebolla cocinados al sartén.
- Postre: durazno.

Viernes	Zanahoria con limón y chile
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto3/4 taza de Zanahoria rallada14 pieza de Cacahuete natural Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.

Viernes	Pollo al limon con espárragos
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate2 Hojas Lechuga6 piezas de Espárragos1/2 pieza de Tomate2 cucharada sopera de Frijol molido105 gramos de Pechuga de pollo1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva3 piezas de Tortilla delgadita Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Dejar marinar en jugo de limón la pechuga de pollo sin cocer por 1 hora.2. Después cocinarla en el sartén.3. Cocinar los espárragos con el aceite de oliva.4. Lavar y desinfectar la verdura.5. Cortar el aguacate en rebanadas.6. Cortar la lechuga y tomate, acompañar el plato con ensalada.7. Calentar los frijoles y servir en el plato.

Viernes	Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de rice cake (galleta de arroz)1 cucharada sopera de plátano machacado1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.2. Untar sobre el rice cake.

Viernes

Taquitos de frijol

Cena



Ingredientes

- | 1/4 de taza de Frijol molido
- | 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- | 2 rebanada de Jamón de pavo
- | 3 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Sábado

Fruta con requesón

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Sábado

Picadillo fácil

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 136 gramos de Papa cocida
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 90 gramos de Molida de res
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.
2. Cocinar en un sartén con aceite la carne con la papa previamente cocida y el jitomate.
3. Acompañar con tortillas.

Sábado

Botanita light

Snack 2



Ingredientes

- 1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto
- 1 1/3 taza de Zanahoria
- 1 1/2 taza de Pepino
- 1 1/2 taza de Jícama
- 1 15 pieza de Totopos Susalia

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado

Overnight oats fresa

Cena



Ingredientes

- 1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1/2 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/4 de taza de Avena en hojuelas
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 1 1 cucharada 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.

Domingo

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 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa
- 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.

Domingo

Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 pieza de Pan tostado integral de menos de 50 calorías
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

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

Domingo

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Fruta con requesón

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3/4 taza de Salsa casera
- 1 2 pieza de Salchichas de pavo

Procedimiento

1. Picar las salchichas y mezclar con salsa en un sartén.
2. Dejar que se calienten.
3. Acompañar con aguacate.

Salchichas de pavo en salsa