

Lunes	Peach pie Smoothie bowl
Desayuno	
	Ingredientes 1 Vainilla, canela al gusto 1 3/4 taza de Yogur light 1 2 pieza de Durazno 1 12 pieza de Almendras 1 50 gramos de Queso cottage light Procedimiento 1. Licuar 1 1/2 duraznos (pueden ser congelados) con el yogurt, queso cottage, vainilla y canela. 2. Agregar hielos. 3. Servir en un tazón y decorar con 1/2 durazno por encima y almendras picadas.

Lunes	Galletas, manzana y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 1 1/2 pieza de Manzana 1 1 1/2 piezas de Galletas María 1 10 piezas de Almendra Procedimiento 1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Lunes	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada
Comida	
	Ingredientes 1 1/3 de pieza de aguacate 1 1/2 taza de ensalada mixta de verduras 1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido 1 1 cucharada de servir de frijoles 1 1 cucharada cafetera de aceite de canola 1 1 taza de melón picado 1 1 pieza de tortilla de maíz 1 120 gramos de milanesa de pollo Procedimiento 1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo. 2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla. 3. Postre: melón picado.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 2 piezas de Almendras
- 50 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Yogurt con granola y almendras

Lunes

Cena



Ingredientes

- 35 gramos de Totopos de maíz horneados
- 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 37.5 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada
- 2 cucharadas cafetera de Queso fresco
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.
2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.
3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco

Chilaquiles con jitomate

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 pieza de Jitomate bola
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo
- 1 cucharada sopera de guacamole
- 2 rebanadas de Pan integral

Procedimiento

1. Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.
2. Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.

Sándwich de huevo

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Manzana verde golden
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

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

Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de cebolla cocida
- 1 1/2 taza de Salsa casera sin aceite
- 2/3 de pieza de aguacate hass
- 3 piezas de Tortillas de maíz
- 120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel

Procedimiento

1. Asar el pollo.
2. Consumir con los complementos correspondientes.

Pollo asado

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal
- 11/2 taza de Germen de alfalfa
- 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Untar el guacamole al pan, integral el queso, el germen de alfalfa y disfruta.

Pan con alfalfa

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Espinacas
- 2 piezas de Tostadas
- 3 piezas de Espárragos
- 3 cucharada sopera de Guacamole
- 5 piezas de Papa cambray
- 45 gramos de Atun fresco

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las espinacas, cortarlas al gusto.
2. En un bowl integrar las espinacas el aguacate y el atún.
3. Agregar a las tostadas el preparado previamente realizado.
4. Acompañar con espárragos y papa.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1/2 de taza de Hojuelas de avena
- 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 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.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas

Procedimiento

1. Acompañar los totopos con salsa, jitomate y frijoles.

Miércoles	Tostadas de carnitas de atún
Comida	
	Ingredientes 1 6 piezas de Tostada de maíz horneada 1 98 gramos de Atún fresco 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 1 2 cucharadas sopera de Guacamole 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado 1 1/2 de pieza de Jitomate bola 1 1 pieza de Mandarina Procedimiento 1. Cocinar el atún. 2. Montar tostadas con guacamole, verduras y atún. 3. Acompañar con una mandarina.

Miércoles	Zanahoria con limón y chile
Snack 2	
	Ingredientes 1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto 1 1 taza de Zanahoria rallada 1 14 pieza de Cacahuete natural Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles	huevo con salchicha y pan
Cena	
	Ingredientes 1 1/2 de pieza de salchicha de pavo 1 1 pieza de huevo 1 1 rebanada pan integral 1 1 pieza de manzana Procedimiento 1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada. 2. Posteriormente agregar el huevo y condimentar al gusto. 3. Servir acompañado de pan tostado. 4. Postre: manzana.

Jueves	Huevo con papas		
Desayuno			
	Ingredientes 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 1 1/2 pieza de Papa cocida 1 1/2 de taza de Frijol promedio cocido 1 pieza de Huevo entero fresco 1 pieza de Clara de huevo 1/2 de taza de Mezcla de verduras Procedimiento 1. Picar la papa en cubitos. 2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar. 3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos. 4. Acompañamos con frijoles .		

Jueves	Pay de limón		
Snack 1			
	Ingredientes - Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto 5 pieza de Galletas María 6 cucharada sopera de Requesón Procedimiento 1. Licuar el requesón con jugo de limón al gusto. 2. Stevia y un chorrito de vainilla. 3. En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas. 4. Congelar mínimo por 30 minutos.		

Jueves	Filete de pescado en salsa de tomate		
Comida			
	Ingredientes 2/3 de pieza de aguacate hass 1 taza de mezcla de verduras 1 pieza de jitomate bola (para salsa) 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite) 1 cucharada cafetera de mantequilla 2 cucharada de servir de arroz integral 2 piezas de tostadas de maíz horneadas 120 gramos de filete de pescado Procedimiento 1. Licuar el tomate para la salsa y hervir. 2. Una vez que la salsa este un poco espesa, agregar el filete de pescado con las verduras, la mantequilla y cocinar por 20 minutos a fuego medio. 3. Servir en tostadas de maíz con aguacate. 4. Acompañar con frijoles y arroz.		

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Pepino
- 4 pieza de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Crear un dip de aguacate con pepino.
2. Acompañar con galletas.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/4 de taza de mezcla de verduras
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 piezas de Clara de huevo
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 11 gramos de Carne de res seca

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.
2. Servir en tacos con aguacate y frijoles.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Salchicha de pavo
- 2 pieza de Durazno
- 2 pieza de Claras de huevo
- 3 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

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Jicama picada
- 1 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 1 pieza de Galletas habaneras
- 1 1 pieza de Limon
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp

Procedimiento

1. Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.
2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1 taza de Edamames
- 1 2 taza de Coliflor
- 2 cucharada de servir de Arroz
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 2 cucharada cafetera de Aceite de soya
- 4 cucharada cafetera de Ajonjolí
- 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar los vegetales y cortarlos al gusto, poner a cocer en agua los edamames por 5 min y colarlos.
2. En un sartén aparte poner a cocer el pollo (en cubos, o tiras) e integrar los vegetales previamente cortados, agregar la salsa de soya y condimento al gusto.
3. Tostar el ajonjolí, y esparcirlo junto con los edamames.
4. Acompañar con arroz.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Brocoli
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 3 pieza de Galletas Habaneras
- 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.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 pieza de Plátano maduro
- 2 pieza de Clara de huevo
- 16 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes, condimentar al gusto con vainilla y canela.
2. Dejar reposar la mezcla mientras la wafflera se calienta.
3. Verter la mezcla en la wafflera y esperar a que se cocine.
4. Opcional, acompañar con miel de maple sin azúcar.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1/2 de pieza de Tortilla de harina
- 1 pieza de Jitomate deshidratado
- 1/2 de cucharada sopera de Aguacate mediano

Procedimiento

- 1) Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- 3) Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 2 piezas de Naranja
- 12 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1 3 piezas de Tortilla de maíz
- 1 77 gramos de Queso de soya
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1/2 de taza de Salsa de chile
- 1 1/4 de pieza de Papa cocida

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en el comal hasta que queden tostadas.
2. Añadir queso vegano y gratinar.
3. Coronar con las verduras de tu preferencia.
4. Acompañar con aguacate, salsa y papa.

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogur light
- 1 1/2 pieza de Mango de manila
- 1 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Rebanar o licuar la fruta.
2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

Sábado

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Jitomate bola
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 cucharada sopera de guacamole
- 1 2 rebanadas de Pan integral

Procedimiento

1. Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.
2. Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.

Domingo	Yogurt con frutos rojos
Desayuno	
	Ingredientes 1 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.) 10 piezas Almendras 50 gramos de Queso cottage light 75 gramos de Yogurt griego Procedimiento - Mezclar el yogurt griego con el queso cottage. - Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla. - Usar de topping las almendras picadas.

Domingo	Piña con yogurt
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 taza de Piña picada 1/2 taza de Yogurt light 2 piezas de Almendras Procedimiento - Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.

Domingo	Muslos de pollo con zanahoria y papa
Comida	
	Ingredientes 1/2 de pieza de Jitomate bola 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda 100 gramos de Papa cocida 1/2 de taza de Arroz cocido 1 1/2 de pieza de Muslo de pollo crudo sin piel 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento - Moler el jitomate previamente cocido con agua. - Añadir aceite a un sartén grande a fuego medio y agregar el pollo. - Condimentar al gusto con ingredientes permitidos. Sellar el pollo por ambos lados. - Una vez sellado agregar el jitomate licuado y tapar hasta que esté bien cocido. - Añadir papa y zanahoria previamente cocida. - Acompañar con arroz.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Crema ligera
- 1 1/2 pieza de Elote entero
- 30 gramos de Queso panela rallado

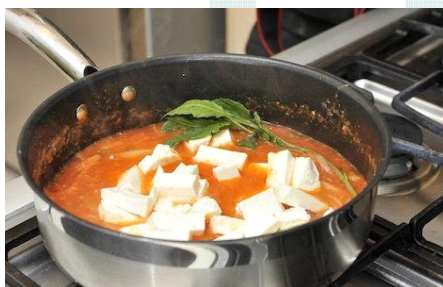
Procedimiento

- Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

Elote preparado

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 60 gramos de Queso panela
- 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz
- 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

- Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.
- Dejar hervir.
- Acompañar con tortilla y guacamole.

Queso panela guisado