

Lunes	Waffles light
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 taza de Hojuelas de avena 1/2 pieza de Plátano maduro 2 pieza de Clara de huevo 8 pieza de Almendras Procedimiento - Licuar todos los ingredientes, condimentar al gusto con vainilla y canela. - Dejar reposar la mezcla mientras la wafflera se calienta. - Verter la mezcla en la wafflera y esperar a que se cocine. - Opcional, acompañar con miel de maple sin azúcar.

Lunes	Palomitas con manzana
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 pieza de manzana 21/2 tazas de Palomitas caseras Procedimiento - Poner el maíz palomero en una olla a fuego bajo y mover constantemente hasta que se hagan las palomitas. - Comer las palomitas y acompañarlas con la manzana.

Lunes	Chile poblano relleno de quinoa con salsa de aguacate
Comida	
	Ingredientes - sal, pimienta y jugo de limón al gusto 1/4 de pieza de papa picada 1/3 de pieza de aguacate hass 1/2 taza de cebolla picada 1/2 taza de champiñón crudo 1/2 taza de berenjena picada 1 pieza de chile poblano 1 cucharada cafetera de aceite de oliva 1 pieza de diente de ajo 1 cucharada sopera de chile ancho picado 2 cucharadas soperas de cilantro 2 cucharadas soperas de cilantro 2 cucharadas soperas de cilantro Procedimiento - En un sartén cocinar por 10 minutos los vegetales con el aceite de oliva, agregar la quinoa, almendras, sal y pimienta al gusto. - Para la salsa, licuar el aguacate con jugo de limón al gusto, cilantro y una pizca de sal. - Rellenar los chiles desvenados sin piel con la mezcla del punto uno y servir sobre una cama de salsa de aguacate.

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

- 1/4 lata de Yogurt griego sin azúcar
- 1/3 taza de Avena
- 1 taza de Fresas picadas
- 2 piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Licuar la avena para crear harina.
2. Agregar las claras y condimentos al gusto, volver a licuar y dejar reposar.
3. Pasar la mezcla a un sartén antiadherente y hacer tortillas delgadas.
4. Rellenar con yogurt y fresas.

Crepas de avena con fresas

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Tostadas de nopal
- 1 pieza de Jitomate

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.
2. Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.
3. Acompañar con salsa casera.

Huevo montado

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la barrita con almendras.

Barrita de cereal y almendras

Martes

Comida



Ingredientes

- salsa de soya al gusto
- 1/2 taza de elote amarillo desgranado
- 2 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- diente de ajo picado al gusto
- 1 taza de garbanzo cocido
- 1/3 de taza de germen de soya
- 1 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados

Procedimiento

1. Sofreír en un sartén el aceite de oliva con la cebolla y el ajo.
2. Cuando la cebolla se vuelva translúcida agregar el resto de los ingredientes.
3. Agregar la salsa de soya con un poco de agua y tapar durante 8 minutos.

Chop suey

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 3/4 taza de Pepino
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 4 pieza de Galletas habaneras

Procedimiento

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

Snack con galletas habaneras

Martes

Cena



Pan tostado con salmón y queso crema

Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Queso crema light
- 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- 60 gramos de Salmón en rebanadas

Procedimiento

1. Tostar el pan y untar con queso crema.
2. Servir por encima rebanadas de salmón.

Miércoles

Desayuno



Sándwich de ensalada de pollo

Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de verduras
- 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías
- 45 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo.
2. En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa.
3. Formar un sándwich con las rebanadas de pan.

Miércoles

Snack 1



Galletas de manzana con avena

Ingredientes

- 1/4 taza de Avena
- 1 pieza de Manzana hecha puré

Procedimiento

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

Miércoles	Rajas con atún, panela y crema
Comida 	Ingredientes 1/2 pieza de Chile poblano 1/2 taza de elote amarillo desgranado 1 lata de lata de atún en agua 1 pieza de manzana 2 cucharadas soperas de crema ligera 2 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas 10 gramos de queso panela Procedimiento - Cortar el chile poblano previamente desvenado, en rajas. - En un sartén cocinar el chile con el atún. - Agregar el queso panela, elote y crema. - Servir en tostadas. - Postre: manzana picada.

Miércoles	Ensalada de huevo duro
Snack 2 	Ingredientes 1/2 taza de Lechuga picada 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado 2 piezas de Clara de huevo cocida 3 piezas de Galletas habaneras Procedimiento - Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema. - Picar las claras en cuadritos, mezclar con el apio y la mayonesa. - Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.

Miércoles	Fajitas de pollo con verduras
Cena 	Ingredientes 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada 3 cucharadas sopera de Guacamole 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico 50 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 3/4 de pieza de Papa picada Procedimiento - Cocinar la pechuga de pollo y cortarla en tiras. - Acompañar con pimiento, papa y cebolla cocinados al sartén.

Jueves

Snack 1



Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Ingredientes

- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 cucharada sopera de plátano machacado
- 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.

Jueves

Comida



Pollo con pimientos

Ingredientes

- 1/2 taza de Ejotes
- 1/2 taza de Arroz
- 1/2 pieza de Aguacate
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Pimiento amarillo chico
- 1 pieza de Pimiento rojo chico
- 1 pieza de Tostada Horneada
- 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Cortar y lavar los pimientos y el pollo.
2. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.
3. En un sartén aparte poner a cocer el arroz.
4. Servir y acompañar con arroz, ejotes, aguacate y tostada Horneada.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 123 gramos de Avena cocida
- 31 gramos de Requesón promedio
- 1 cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

- Servir la avena y agregar requesón, coco, endulzante permitido y canela (opcional).

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 pieza Thin-Rounds Integral 100kcal
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 pieza de Huevo
- 2 cucharada cafetera de Guacamole

Procedimiento

- Preparar el huevo estilo revuelto.
- Calentar el pan y el jamón.
- Untar las rebanadas de pan con guacamole, rellenar con el huevo y jamón.

Viernes

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 (45 calorías por pieza)

Procedimiento

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

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 cucharada cafetera de Queso crema
- 4 piezas de Galletas habaneras integrales
- 10 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 2 piezas de Chile chipotle seco
- 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1/4 de taza de Chicharo cocido sin vaina
- 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 5 cucharadas sopera de Crema ácida
- 100 gramos de Filete de pescado
- 1/2 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Mezclar la crema con chile chipotle y servir sobre el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar con arroz y verduras.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 taza de Fruta Picada
- 3 piezas de Galletas Marías
- 3 Piezas de Almendras
- 35 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación).
2. Kiwi, Blue Berry) Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.
3. Acompañar con almendras.

Viernes

Cena



Ingredientes

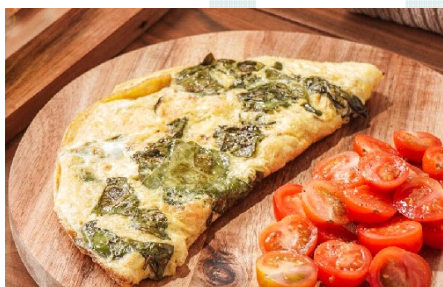
- 1 1/2 lata de Atún en agua drenado
- 1 1/2 taza de Mezcla de verduras
- 1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 cucharada sopera de Aguacate hass
- 3 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas

Procedimiento

1. Cocer las verduras y drenar el atún.
2. Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.
3. Servir en tostadas con aguacate.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate
- 1 1/2 de taza de Acelga cruda
- 2 piezas de Naranja
- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 2 piezas de Clara de huevo
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Huevo entero fresco

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.
3. Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.
4. Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Melón
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 7 piezas de Cacahuete

Procedimiento

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

Sábado	Rajas con atún, panela y crema		
Comida			
	Ingredientes		
	1 1/2 pieza de Chile poblano	1 1/2 taza de elote amarillo desgranado	1 lata de lata de atún en agua
	1 pieza de manzana	2 cucharadas soperas de crema ligera	2 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas
	Procedimiento		
	1. Cortar el chile poblano previamente desvenado, en rajas.		
	2. En un sartén cocinar el chile con el atún.		
	3. Agregar el queso panela, elote y crema.		
	4. Servir en tostadas.		
	5. Postre: manzana picada.		

Sábado	Elote preparado		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 cucharada cafetera de Crema ligera	1 1/2 pieza de Elote entero	30 gramos de Queso panela rallado
	Procedimiento		
	1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.		

Sábado	Ensalada Capri-Paradiso		
Cena			
	Ingredientes		
	1 Vinagre balsámico y jugo de limón al gusto	1 1/2 taza de Fresas	1 1/2 pieza de Manzana
	1 taza de Pepino	3 taza de Lechuga	80 gramos de Queso panela light
	Procedimiento		
	1. Incorporar todos los ingredientes para crear la ensalada.		
	2. Aderezar con vinagre balsámico y jugo de limón.		

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Avena
- 1 pieza de Manzana
- 2 pieza de Claras de huevo
- 8 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Hacer pancakes con la mezcla.
3. Acompañar con miel de maple sin azúcar.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1/4 taza de Pepino rebanado
- 2 piezas de Tostadas Horneadas
- 2 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Untar el guacamole en las tostadas
- Rebanar el pepino y acompañar con el platillo.

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de ensalada mixta
- 1/2 cucharada sopera de vinagreta
- 1 pieza de papa
- 1 pieza de manzana
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 120 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.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- 2 cucharadas soperas Queso cottage
- 4 piezas de Almendras

Procedimiento

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

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Verduras
- 135 gramos de Camarón y/o pulpo cocido

Procedimiento

- Cocinar los mariscos en agua con vegetales y condimentos.
- Acompañar con aguacate.

Sopa de mariscos