

Lunes

Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

Desayuno



Ingredientes

- | 3/4 de taza de Fruta picada
- | 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- | 4 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- | 3 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Lunes

Postre de melón

Snack 1



Ingredientes

- | 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).

Lunes

Tacos de lenteja

Comida



Ingredientes

- | 2 1/2 cucharada sopera de Crema
- | 3 cucharada de servir de Lentejas
- | 3 piezas de Tortillas delgaditas
- | 70 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.
2. Una vez lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

Lunes

Snack 2

Yogurt con granola y almendras



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 5 piezas de Almendras
- 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

Lunes

Cena

Huarache de nopal con frijoles



Ingredientes

- 2 piezas de Nopal
- 2 cucharada de servir de Frijoles
- 2 cucharada sopera de crema
- 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

- Asar los Nopales en comal.
- Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.

Martes

Desayuno

Avena pay de manzana



Ingredientes

- Canela y vainilla al gusto
- 2/3 taza de Avena
- 1 taza de Manzana verde
- 14 pieza de Mitades de corazón de nuez
- 75 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

- Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.
- Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.
- Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.

Martes

Yogurt bebible con almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)
- 1 5 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Consumir el yogurt bien refrigerado, acompañar con almendras y manzana.

Martes

Tacos de lenteja

Comida



Ingredientes

- 1 2 1/2 cucharada sopera de Crema
- 1 3 cucharada de servir de Lentejas
- 1 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 70 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.
2. Una ves lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

Martes

Pan con queso crema, pera y canela

Snack 2



Ingredientes

- 1 canela en polvo al gusto
- 1 1/2 cucharada sopera de queso crema
- 1 1 pieza de pan tostado integral
- 1 2 cucharadas cafeteras de almendra fileteada
- 1 20 gramos de pera finamente picada

Procedimiento

1. Untar el queso crema sobre el pan.
2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

Martes

Ricecake ensalada de huevo duro

Cena



Ingredientes

- 1 4 piezas de Galletas de arroz
- 1 2 piezas de Huevo entero fresco
- 1 18 gramos de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1/4 de pieza de Papa cocida
- 1 1/4 de taza de Uva

Procedimiento

- 1) Cocer los huevos en agua, picarlos y mezclar en un bowl con la papa, la mayonesa y requesón. Condimentar al gusto.
- 2) Colocar sobre las galletas de arroz.

Miércoles

Licudo de fresa con almendras

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 cucharada cafetera de Miel de abeja
- 1 2 tazas de leche vegetal o leche light
- 1 6 pieza de Almendras
- 1 7 mitades Nuez
- 1 9 piezas medianas Fresas

Procedimiento

1. Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.
2. Acompañar con las almendras y las nueces.

Miércoles

Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 1/2 pieza de Pan tostado integral
- 1 2 1/2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

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

Miércoles

Tacos de lenteja

Comida



Ingredientes

- | 2 1/2 cucharada sopera de Crema
- | 3 cucharada de servir de Lentejas
- | 3 piezas de Tortillas delgadas
- | 70 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.
2. Una ves lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

Miércoles

Yogurt bebible con almendras

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 pieza de manzana
- | 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)
- | 5 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Consumir el yogurt bien refrigerado, acompañar con almendras y manzana.

Miércoles

Quesadillas con frijoles

Cena



Ingredientes

- | 1/3 de taza de Frijol molido
- | 2 cucharadas sopera de Guacamole
- | 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.
2. Servir con guacamole.

Jueves

Claras de huevo con salchicha

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Durazno
- 1 2 pieza de Pan tostado
- 1 3 pieza de Claras de huevo
- 1 11/2 pieza de Salchicha de pavo

Procedimiento

1. Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.
2. Acompañar con pan tostado.
3. Postre: Durazno.

Jueves

Dip finas hierbas

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 1 cucharada sopera de Queso crema
- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas.
2. Acompañar con tostadas horneadas y zanahoria.

Jueves

Tacos de lenteja

Comida



Ingredientes

- 1 2 1/2 cucharada sopera de Crema
- 1 3 cucharada de servir de Lentejas
- 1 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 70 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.
2. Una vez lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 1 cucharada sopera de Queso crema
- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas.
2. Acompañar con tostadas horneadas y zanahoria.

Dip finas hierbas

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 taza de cóctel de frutas
- 1 1 rebanada de pan integral
- 1 2 tazas de espinacas
- 1 2 cucharada sopera de leche light o vegetal
- 1 4 pieza de claras de huevo
- 1 75 gramos de Yogurt griego

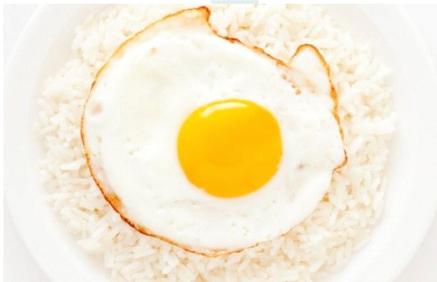
Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche.
2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas.
3. Servir con aguacate y pan integral.
4. Postre: cóctel de frutas con yogurt griego (utilizar endulzante artificial sin calorías en caso necesario).

Claras de huevo con espinacas

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 2/3 de taza de Arroz cocido
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocinar el huevo al gusto en un sartén.
2. Montar sobre arroz.

Arroz con huevo

Viernes

Pan con queso crema, pera y canela

Snack 1



Ingredientes

- 1 canela en polvo al gusto
- 1 1/2 cucharada sopera de queso crema
- 1 1 pieza de pan tostado integral
- 1 2 cucharadas cafeteras de almendra fileteada
- 1 20 gramos de pera finamente picada

Procedimiento

1. Untar el queso crema sobre el pan.
2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

Viernes

Tacos de lenteja

Comida



Ingredientes

- 1 2 1/2 cucharada sopera de Crema
- 1 3 cucharada de servir de Lentejas
- 1 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 70 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.
2. Una vez lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

Viernes

Canapés de manzana con queso cottage

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 1/2 piezas de manzana
- 1 2 cucharada cafetera de coco rallado
- 1 4 1/2 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

1. Lavar la manzana y cortar en laminas.
2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.
3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

Viernes

Yogurt con chocolate, cacahuete y manzana

Cena



Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 1 pieza de Manzana verde golden
- 1 1 taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 3 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.

Sábado

Claras de huevo con espárragos

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 pieza de Naranja
- 1 2 pieza de Tortillas
- 1 3 hojas Lechuga romana
- 1 4 pieza de Claras de huevo
- 1 4 pieza de Guacamole
- 1 6 piezas de Espárragos

Procedimiento

1. Lavar y cortar los espárragos.
2. Poner a dorar los espárragos, y agregar las claras de huevo.
3. Poner la hoja de lechuga como cama y agregar encima las claras de huevo con espárragos.
4. Acompañar con Guacamole y tortillas.
5. Postre: Naranja.

Sábado

Elote preparado

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Elote entero
- 1 2 cucharada cafetera de Crema ligera
- 1 40 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

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

Sábado

Tacos de lenteja

Comida



Ingredientes

- | 2 1/2 cucharada sopera de Crema
- | 3 cucharada de servir de Lentejas
- | 3 piezas de Tortillas delgaditas
- | 70 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.
2. Una ves lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

Sábado

Pan Tostado con Requeson

Snack 2



Ingredientes

- | 4 cucharada sopera de Requeson
- | 1 1/2 pieza de Pan Tostado

Procedimiento

1. Agregar requesón a la pieza de pan tostado.

Sábado

Tartina de cebolla, espárragos y requesón

Cena



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

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 4 piezas de Tortillas delgaditas
- 4 piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Lavar y cortar lo vegetales.
2. Cortar la papa en rodajas y en un sartén ponerlas a cocer a fuego bajo.
3. Una ves cocidas a termino medio poner los vegetales y vaciar el huevo Acompañar con tortilla.

Tortilla de papa

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 1 rebanada de Pan integral
- 1 3 cucharadas soperas Queso cottage
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

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

Pan con mermelada y queso cottage

Domingo

Comida



Ingredientes

- 2 1/2 cucharada sopera de Crema
- 3 cucharada de servir de Lentejas
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 70 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.
2. Una ves lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

Tacos de lenteja

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 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).

Postre de melón

Domingo

Cena



Ingredientes

- | 1 taza de Cereal Multibrán Flakes
- | 1 1/2 taza de Leche light
- | 3 cucharada cafetera de almendra fileteada

Procedimiento

1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Cereal con leche