

Lunes	Cereal con leche			
Desayuno				
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 3/4 taza de Cereal Multibran Flakes</td><td>1 1 taza de Leche light</td><td>1 2 cucharada cafetera de almendra fileteada</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.	1 3/4 taza de Cereal Multibran Flakes	1 1 taza de Leche light	1 2 cucharada cafetera de almendra fileteada
1 3/4 taza de Cereal Multibran Flakes	1 1 taza de Leche light	1 2 cucharada cafetera de almendra fileteada		

Lunes	Papitas cambray con queso panela			
Snack 1				
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla</td><td>1 5 piezas de Papa cambray</td><td>1 30 gramos de Queso panela</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.2. Una ves listas agregar mantequilla y queso panela.	1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla	1 5 piezas de Papa cambray	1 30 gramos de Queso panela
1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla	1 5 piezas de Papa cambray	1 30 gramos de Queso panela		

Lunes	Caldo de verduras con pollo									
Comida										
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1/4 de taza de Arroz cocido</td><td>1 77.5 gramos de Aguacate mediano</td><td>1 1/2 pieza de Chayote</td></tr><tr><td>1 1 pieza de Calabacita alargada cruda</td><td>1 1 taza de Zanahoria picada cruda</td><td>1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</td></tr><tr><td>1 1 pieza de Tortilla de maíz</td><td></td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.3. Acompañar con aguacate y tortilla.	1 1/4 de taza de Arroz cocido	1 77.5 gramos de Aguacate mediano	1 1/2 pieza de Chayote	1 1 pieza de Calabacita alargada cruda	1 1 taza de Zanahoria picada cruda	1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 1 pieza de Tortilla de maíz		
1 1/4 de taza de Arroz cocido	1 77.5 gramos de Aguacate mediano	1 1/2 pieza de Chayote								
1 1 pieza de Calabacita alargada cruda	1 1 taza de Zanahoria picada cruda	1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda								
1 1 pieza de Tortilla de maíz										

Lunes

Snack 2



Yogurt con mango y almendras

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogurt 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.

Lunes

Cena



Claras de huevo con espárragos

Ingredientes

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

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.

Martes

Desayuno



Granola-Yogurt Bowl

Ingredientes

- 1 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 18 gramos de Granola con frura seca, baja en grasas
- 1 18 gramos de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Martes

Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 cucharada sopera de plátano machacado
- 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
- Untar sobre el rice cake.

Martes

Bowl Arroz con pollo y espinaca

Comida



Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 taza de Arroz
- 2 taza de Espinaca
- 3 cucharada cafetera de Aceite
- 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

- En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.
- Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.
- Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.

Martes

Quesadillas veganas

Snack 2



Ingredientes

- 3 piezas de Tortilla de nopal
- 30 gramos de Queso de soya

Procedimiento

- Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.

Martes

Nopales con claras

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 piezas de tortilla de maíz
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 2 piezas de claras de huevo

Procedimiento

1. Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.
2. En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.
3. Servir acompañados de frijoles y tortilla.

Miércoles

Ensalada de pollo con papa

Desayuno



Ingredientes

- apio al gusto
- 1/2 pieza de papa picada
- 1 pieza de manzana
- 1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 60 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Cocer la pechuga de pollo y la papa.
2. Una vez que estén bien cocidos, mezclar en un bowl con el apio y la mayonesa.
3. Acompañar con manzana picada.

Miércoles

Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles	Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha	
Comida		
		
Ingredientes		
1 sazónador de pollo al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de brócoli
1 1/2 taza de leche light	1 1 cucharada de servir de arroz integral	1 1 taza de uvas
1 1 cucharada cafetera de mantequilla	1 1 pieza de tortilla	1 120 gramos de pechuga de pollo
Procedimiento		
1. Entrada: Crema de brócoliCocer el brócoli y licuar con la leche light.		
2. Dejar hervir y agregar sazónador de pollo al gusto.		
3. Plato fuerte: Pechuga de pollo a la planchaCocer la pechuga de pollo.		
4. Acompañar con arroz y aguacate.		
5. Postre: 1 taza de uvas.		

Miércoles	Galletas, manzana y almendras	
Snack 2		
		
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.		

Miércoles	Huevo con papas	
Cena		
		
Ingredientes		
1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 1/2 pieza de Papa cocida	1 1 pieza de Clara de huevo
1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido	1 1 pieza de Huevo entero fresco	1 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	Hotcakes de avena
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de taza de Avena en hojuelas1 taza de Leche de almendras sin azúcar1 pieza de Clara de huevo1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple1/2 de cucharada cafetera de Aceite15 gramos de Carne molida de pavo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar las hojuelas de avena y reservar.En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcacke por ambos lados.Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Jueves	Galletas marías con yogurt
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Galletas marías5 piezas de Almendras60 gramos de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

Jueves	Milanesa de pollo con puré y ensalada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">105 gramos de Milanesa de pollo1 1/2 de taza de Fruta picada1 pieza de Papa cocida2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 taza de Mezcla de verduras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.Hervir la papa en agua para preparar el puré.Preparar una ensalada con los vegetales. Postre: Fruta picada.

Jueves	Tostada con dip de requesón
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Tostada de maíz horneada3 cucharadas soperas de Requesón promedio1 1/2 de cucharada soperas de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Servir las tostadas con el requesón, guacamole y sal.

Jueves	Cereal con leche
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 taza de Cereal Multibran Flakes1 taza de Leche light2 cucharada cafetera de almendra fileteada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Viernes	Ensalada de pollo con papa
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">apio al gusto1/2 pieza de papa picada1 pieza de manzana1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa60 gramos de pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer la pechuga de pollo y la papa.Una vez que estén bien cocidos, mezclar en un bowl con el apio y la mayonesa.Acompañar con manzana picada.

Viernes

Snack 1



Pan tostado con queso cottage y aguacate

Ingredientes

- 1 rebanada de Pan tostado de 50 calorías por pieza
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 3 cucharada sopera de Queso cottage

Procedimiento

- Tostar el pan.
- Servir con queso cottage y aguacate.

Viernes

Comida



Alambre Tradicional

Ingredientes

- 1/2 taza de Cebolla
- 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 tazas de Papaya picada
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 105 gramos de Ternera

Procedimiento

- Lavar y cortar los vegetales. En un sartén a fuego medio, asar los vegetales y la carne.
- Una vez listo integrar el queso Oaxaca y dejar derretir.
- Postre: Papaya.

Viernes

Snack 2



Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Ingredientes

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

Procedimiento

- Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Viernes	Tostadas veganas
<p>Cena</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 35 gramos de Queso de soya1 3/4 de taza de Lechuga1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido1 3 piezas de Tostada de maíz horneada1 1 cucharada sopera de Guacamole <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Untar frijoles a las tostadas y coronar con lechuga, guacamole y queso.

Sábado	Club sandwich
<p>Desayuno</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1 cucharada cafetera de Mayonesa1 1 taza de Mezcla de verduras1 2 pieza de Pan integral1 45 gramos de Milanese de pollo1 1 rebanada de Jamón de pavo1 1/4 de pieza de Papa1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1) Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanese de pollo y el pan.2) Acompañar con papitas rebanadas.

Sábado	Jícama, zanahoria y almendras
<p>Snack 1</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de zanahoria1 1 taza de jícama1 8 piezas almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).2. Acompañar con almendras.

Sábado	Alambre Tradicional
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Cebolla1 2 tazas de Papaya picada1 105 gramos de Ternera1 1 pieza de Pimiento rojo1 3 piezas de Tortillas delgaditas1 1 cucharada cafetera de Aceite1 30 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar los vegetales. En un sartén a fuego medio, asar los vegetales y la carne.2. Una vez listo integrar el queso Oaxaca y dejar derretir.3. Postre: Papaya.

Sábado	Zanahorias mini con aderezo casero
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de cucharada cafetera de mayonesa1 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa1 10 piezas de zanahorias mini (baby carrots) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.2. Servir como aderezo para las zanahorias mini.

Sábado	Huevos motuleños
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Chicharos1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 1 pieza de Huevo1 1 rebanada de jamón de pavo1 2 pieza de Tostada de maíz o nopal horneada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el huevo estilo estrellado en una sartén antiadherente y posteriormente dorar el jamón.2. Untar las tostadas con frijoles y poner encima el huevo y jamón.3. Agregar los chícharos.

Domingo	Taquitos de huevo con jamón
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de verduras1/4 de taza de salsa casera sin aceite1 pieza de huevo1 pieza de guayaba2 rebanadas de Jamón de pavo3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.Postre: Guayaba.

Domingo	Galletas, manzana y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Manzana1 1/2 piezas de Galletas María10 piezas de Almendra Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Domingo	Pechuga de pollo con ensalada y puré de papa
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de ensalada mixta1/2 cucharada sopera de vinagreta1 pieza de papa1 pieza de manzana1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla120 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar la pechuga de pollo.Preparar el puré de papa con la mantequilla.Servir acompañado de ensalada con vinagreta.Postre: Manzana.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 1 taza de yogurt griego
- | 5 piezas de Fresas medianas
- | 6 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.

Gotas de yogurt y fresa

Domingo

Cena



Ingredientes

- | 1/3 de pieza de aguacate
- | 1/2 taza de cóctel de frutas
- | 1 rebanada de pan integral
- | 2 piezas de claras de huevo
- | 2 tazas de espinacas
- | 2 cucharada sopera de leche light o vegetal
- | 40 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