

Lunes	Mezcla de frutas con yogurt y almendras
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de fruta picada4 piezas de Almendras125 gramos de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes.

Lunes	Omellete en Pan
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Pimiento rojo1 pieza de Pan integral 45 Kcal1 cucharada cafetera de Aceite2 Piezas de Claras de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza, aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

Lunes	Enchiladas suizas
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">salsa verde casera al gusto1/3 de pieza de aguacate1 cucharada sopera de crema light3 piezas de tortilla de maíz30 gramos de queso oaxaca light90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 20 gramos de queso panela desmoronado
- 40 gramos de totopos de nopal horneados

Procedimiento

1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.
2. Servir con totopos horneados.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Pan integral
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 pieza de Jitomate
- 2 pieza de Clara de huevo
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Cocinar las claras como huevo revuelto.
2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).
3. Por último, poner encima el aguacate y acompañar con salsa casera de jitomate.

Martes

Desayuno



Ingredientes

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

Martes	Coctel de frutas y almendras
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de mezcla de fruta picada8 piezas de almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.2. Agregar almendras picadas o enteras.

Martes	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">60 gramos de Quinoa1/2 de pieza de Limón120 gramos de Milanesa de pollo cruda1 pieza de Ajo2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico1 taza de Lechuga4 piezas de Jitomate cereza1 cucharada sopera de Perejil crudo picado20 gramos de Queso fresco1/2 de taza de Uva <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón.2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras.3) Cortar el queso en cuadritos.4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico.5) En un bowl colocar la lechuga picada el el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.

Martes	Energy balls
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">37 gramos de Yogurt sin lácteos2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete1 cucharada cafetera de Cococa en polvo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena).2. Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.

Martes

Avena con plátano y canela

Cena



Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 3 piezas de Nuez

Procedimiento

1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.
2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.
3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Miércoles

Cereal con leche

Desayuno



Ingredientes

- 1 3/4 taza de Cereal Multibrán Flakes
- 1 1 taza de Leche light
- 1 2 cucharada cafetera de almendra fileteada

Procedimiento

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

Miércoles

Jitomate relleno de atún

Snack 1



Ingredientes

- 1 perejil finamente picado al gusto
- 1 1/3 de pieza de lata de atún drenado
- 1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 1 pieza de jitomate guaje
- 1 2 piezas de naranja

Procedimiento

1. Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.
2. Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.
3. Postre: naranja.

Miércoles	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de aguacate1 1/2 taza de ensalada mixta de verduras1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido1 1 cucharada de servir de frijoles1 1 cucharada cafetera de aceite de canola1 1 taza de melón picado1 120 gramos de milanesa de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada y aguacate.3. Postre: melón picado.

Miércoles	Plátano con yogurt griego
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de pieza de Plátano1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Rebanar el plátano.2. Servir con el yogurt griego.3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Miércoles	Tostadas de aguacate con pollo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1 taza de Espinacas1 2 cucharada cafetera de Ajonjolí1 3 pieza de Tostadas Horneadas1 30 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén poner a cocinar el pollo.2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.3. Desmenuzar el pollo previamente cocido.4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate y encima el pollo desmenuzado con el ajonjolí.

Jueves

Tacos de panela con verduras

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Queso panela
- 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.
2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Jueves

Pan con mermelada y queso cottage

Snack 1



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

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

Jueves

Ensalada de atún con verduras y aguacate

Comida



Ingredientes

- jugo de limón al gusto
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 pieza de lata de atún en agua
- 1 taza de mezcla de verduras
- 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 pieza de manzana
- 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)

Procedimiento

1. En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.
2. Acompañar con galletas integrales.
3. Postre: 1 manzana.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Fruta congelada
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Helado de fruta natural

Jueves

Cena



Ingredientes

- 3/4 de pieza de Chile poblano
- 3 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 2 piezas de Tostada de maíz horneada

Procedimiento

- Asar el chile poblano y cortar en rajas.
- En un sartén calentar el aceite y añadir el chile.
- Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).
- Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.

Tostadas de rajas

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 3 piezas de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

- En un sartén calentar el aceite.
- Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.
- Acompañar con tortillas y naranja.

Revueltos de huevo y tomate

Viernes

Snack 1



Canapés de manzana con queso cottage

Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 1 cucharada cafetera de coco rallado
- 3 cucharadas soperas queso cottage

Procedimiento

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

Viernes

Comida



Plato de quinoa con pollo

Ingredientes

- 1 pieza de Tomate
- 1 pieza de Aguacate
- 3 Hojas de Lechuga romana
- 70 gramos de Quinoa
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

- En una olla con agua cocinar la quinoa.
- En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
- Integrar los ingredientes en un platón.

Viernes

Snack 2



Ensalada caprese

Ingredientes

- Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1/2 rebanada de Pan tostado integral
- 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 taza de Arúgula
- 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

- Rebanar queso panela y jitomate.
- Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.
- Acompañar con pan tostado integral.

Viernes

Fresas con yogurt griego y almendras

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Yogur griego sin azúcar
- 1 1 taza de Fresa picada
- 1 7 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Servir la fruta con yogurt y almendras.

Sábado

Claras de huevo con salchicha

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Salchicha de pavo
- 1 2 pieza de Durazno
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 3 pieza de Tortillas delgadas (22kcal)

Procedimiento

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

Sábado

Fresas con yogurt griego y nuez

Snack 1



Ingredientes

- 1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1 1/2 taza de fresa picada
- 1 1/2 cucharada cafetera de nuez picada
- 1 2 cucharadas soperas de yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Sábado	Enchiladas suizas						
Comida							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 salsa verde casera al gusto</td><td>1 1/3 de pieza de aguacate</td><td>1 1 cucharada sopera de crema light</td></tr><tr><td>1 3 piezas de tortilla de maíz</td><td>1 30 gramos de queso oaxaca light</td><td>1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).3. Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.	1 salsa verde casera al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1 cucharada sopera de crema light	1 3 piezas de tortilla de maíz	1 30 gramos de queso oaxaca light	1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada
1 salsa verde casera al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1 cucharada sopera de crema light					
1 3 piezas de tortilla de maíz	1 30 gramos de queso oaxaca light	1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada					

Sábado	Quesadilla con aguacate			
Snack 2				
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías</td><td>1 22.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</td><td>1 1/3 de pieza de Aguacate mediano</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.2. Agregar aguacate.	1 1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 22.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light	1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
1 1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 22.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light	1 1/3 de pieza de Aguacate mediano		

Sábado	Overnight oats con chocolate						
Cena							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 cocoa sin azúcar al gusto</td><td>1 1/2 taza de Hojuelas de avena</td><td>1 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa</td></tr><tr><td>1 4 piezas de fresas</td><td>1 9 piezas de Almendras</td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt, cocoa y un chorrito de agua.2. Dejar reposar en el refrigerador.3. Por la mañana, agregar almendras y la fruta fresca antes de servir.	1 cocoa sin azúcar al gusto	1 1/2 taza de Hojuelas de avena	1 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa	1 4 piezas de fresas	1 9 piezas de Almendras	
1 cocoa sin azúcar al gusto	1 1/2 taza de Hojuelas de avena	1 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa					
1 4 piezas de fresas	1 9 piezas de Almendras						

Domingo

Desayuno



Ingredientes

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

Domingo

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Domingo

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 soperas 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.

Domingo

Snack 2



Fresas con yogurt griego y nuez

Ingredientes

- | endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- | 1/2 taza de fresa picada
- | 1/2 cucharada cafetera de nuez picada
- | 2 cucharadas soperas de yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Domingo

Cena



Quesadillas con espinacas

Ingredientes

- | 1 taza de Espinaca
- | 1 cucharada soperas de Guacamole
- | 5 pieza de Tortillas delgaditas
- | 45 gramos de Queso oaxaca lighth

Procedimiento

1. Poner a calentar las tortillas y agregar el queso junto con la espinaca.
2. Acompañar con guacamole.