

Lunes	Granola-Yogurt Bowl
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos 1 cucharada sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Lunes	Arándanos, almendras y jícama
Snack 1	
	Ingredientes 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar 1/2 taza de jícama picada 8 piezas de Almendras Procedimiento - Mezclar los ingredientes.

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

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Galletas de arroz
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 2 cucharadas sopera de Requesón promedio

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Huevo
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 30 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Poner el jamón a la plancha a que dore un poco.
2. Utilizar el jamón como sustituto de tortilla, rellenar con panela y huevo revuelto.
3. Acompañar con aguacate.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- cilantro, sal y pimienta al gusto
- 1/4 taza de Cebolla
- 1/4 taza de Elote desgranado
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Tomate huaje
- 3 piezas de Calabaza mediana
- 15 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. En un sartén de teflón cocer los vegetales.
2. Mezclar en un bowl con aguacate rebanado y salpimentar al gusto.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 21 gramos de Piña picada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 1 1 cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Picar la piña.
2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1 taza de Cebolla blanca
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 11/2 cucharada de servir de Arroz
- 1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y rebanar la cebolla.
2. Cortar el tomate en rebanadas grandes En un sartén agregar la mantequilla y acitronar la cebolla.
3. Una ves acitronada la cebolla agregar el pollo y al final el tomate.
4. Acompañar con arroz.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 pieza de Rice cake
- 1 25 gramos de Atún en agua drenado
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.
2. Acompañar con fresas.

Martes

Cena



Pan tostado con frijoles y aguacate

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1 1/2 taza de Melon
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Untar los frijoles.
3. Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.
4. Cortar el melón en cuadros.

Miércoles

Desayuno



Pan tostado con huevo y tomate

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 pieza de Pan tostado
- 1 pieza de Huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Papa Cambray
- 15 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén cocinar el huevo y tomate.
2. En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.
3. Acompañar con papas cambray.

Miércoles

Snack 1



Yogurt con granola y almendras

Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles

Comida



Ceviche de pescado con mango

Ingredientes

- 1 sal de mar al gusto
- 1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro)
- 3/4 de taza de jugo de limón
- 1 1 pieza de Mango de manila
- 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 3 piezas de Tostadas deshidratadas
- 1 120 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Cortar el filete de pescado y el mango en cubos y colocar dentro del jugo de limón por al menos 2 horas.
2. Agregar las verduras, aceite de oliva y sazonar con sal de mar.
3. Servir en tostadas.

Miércoles

Snack 2



Ensalada de huevo duro

Ingredientes

- 1 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

1. Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema.
2. Picar las claras en cuadritos, mezclar con el apio y la mayonesa.
3. Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.

Miércoles

Cena



Omelette con champiñones

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Champiñones rebanados
- 1 pieza de Jitomate guaje
- 2 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas

Procedimiento

1. En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero.
2. Agregar los champiñones a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal).
3. Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear.
4. Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.

Jueves	Nopalitos con queso y jitomate	
Desayuno		
		
	Ingredientes 1 taza de nopal cocido 1 pieza de jitomate 1 cucharada cafetera de aceite 1 pieza de tortilla de maíz 30 gramos de queso panela light	
	Procedimiento - En una olla cocer los nopales con agua por 20 minutos. - Retirar el agua con un colador y reservar. - En la misma olla agregar el aceite con el jitomate. - Una vez que el jitomate esté cocido agregar los nopales y el queso panela. - Sazonar con sal y pimienta al gusto. - Cocinar por 5 minutos más. - Acompañar con tortilla.	

Jueves	Garbanzos rostizados	
Snack 1		
		
	Ingredientes - Ajo y paprika en polvo al gusto 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva 60 gramos de Garbanzo cocido	
	Procedimiento - Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva. - Hornear a 170 °C por 25 minutos. - Retirar del horno y agregar los condimentos. - Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.	

Jueves	Pollo con champiñones y arroz	
Comida		
		
	Ingredientes 1/2 de taza de Arroz salvaje cocido 1 cucharada cafetera de Aceite 1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado 2 cucharadas sopera de Crema ácida 112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	
	Procedimiento - Cortar el pollo en cubos y cocinarlo. - Agregar la crema y champiñones. - Acompañar con arroz salvaje.	

Jueves

Snack 2



Ingredientes

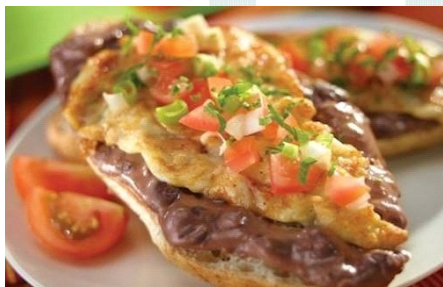
- 1 1/4 taza de Pepino rebanado
- 2 piezas de Tostadas Horneadas
- 2 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

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

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Pan integral
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 2 pieza de Clara de huevo

Procedimiento

1. Cocinar las claras como huevo revuelto.
2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).
3. Por último, poner por encima el aguacate en rebanadas.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 2 cucharadas cafeteras 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.

Viernes

Comida



Filete de pescado en salsa de tomate

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate hass
- 1 taza de mezcla de verduras
- 1 pieza de jitomate bola (para salsa)
- 1 cucharada de servir de arroz integral
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite)
- 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 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.

Viernes

Snack 2



Galletas de manzana con avena

Ingredientes

- 1 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.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1/2 de taza de Uva
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

2. Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.
 3. Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.
 4. Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.
 5. Servir acompañado de jitomate.
- Postre: Uvas.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1/2 de taza de Fruta picada
- 4 cucharadas cafetera de Granola 0% Azúcar
- 2 piezas de Clara de huevo
- 5 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 rebanada de Pechuga de pavo

Procedimiento

1. En un bowl mezclar el huevo con la pechuga de pavo picada y la espinaca.
2. Rociar un molde para cupcakes con aceite en spray.
3. Verter la mezcla de huevo en el molde.
4. Cocinar en el horno o air fryer a 350 °F o 180 °C por 15 min aprox. o hasta que estén dorados.
5. Acompañar con fruta permitida y granola.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 cucharada sopera de Aguacate
- 1 pieza de Pan tostado de 50 calorías
- 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Sábado	Pescado con mayonesa de chipotle
Comida	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Cebolla 1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle 1 taza de Melón picado 1 1/2 cucharada sopera de Granola baja en grasa 2 pieza de Tostadas de nopal 170 gramos de Filete de pescado Procedimiento - Cocinar el filete de pescado a la plancha junto con la cebolla. - Sazonar con limón y pimienta. - Untar la mayonesa al filete de pescado. - Acompañar con tostadas y aguacate. - Servir la fruta con granola como postre.

Sábado	Pan tostado con queso cottage y aguacate
Snack 2	
	Ingredientes 1 rebanada de Pan tostado de 50 calorías por pieza 1 cucharada sopera de Guacamole 3 cucharada sopera de Queso cottage Procedimiento - Tostar el pan. - Servir con queso cottage y aguacate.

Sábado	Bowl de Garbanzo
Cena	
	Ingredientes 1/2 pieza de Tomate 1/2 pieza de Pimiento amarillo 1/2 taza de Cilantro 1/2 taza de Garbanzo 2 cucharada sopera de Guacamole 1 1/2 cucharada sopera de Queso cottage Procedimiento - Lavar y cortar los vegetales. - En un sartén poner a asar el pimiento, una vez listo deje enfriar después integrarlo con todos los ingredientes restantes.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Leche de soya
- 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras
- 1/2 de pieza de Durazno amarillo

Procedimiento

1. Cocer la avena con la leche a fuego medio - bajo, añadir canela (opcional).
2. Añadir toppings de durazno, mantequilla de almendras y maple sin azúcar (opcional).

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 3/4 de pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 7 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la barrita con almendras.

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Verduras cocidas
- 1 pieza de Tomate
- 1 cucharada sopera de Crema
- 2 cucharadas de servir de Arroz cocido
- 100 gramos de Filete de pescado
- 1/4 de taza de Elote desgranado

Procedimiento

1. Preparar el filete de pescado a la plancha.
2. Licuar el tomate y sazonar al gusto.
3. Mezclar el pescado con salsa de tomate y crema.
4. Acompañar con arroz, elote, verduras y rebanaditas de aguacate.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 1 4 piezas de Zanahoria baby
- 1 7 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.
2. Acompañar con cacahuete.

Zanahoria baby con hummus de chipotle

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/4 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Mango picado
- 1 1 taza de Leche light

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.

Licudo tropical