

Lunes	Huevo con papas
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite 1/2 pieza de Papa cocida 2 piezas de Clara de huevo 1/4 de taza de Frijol promedio cocido 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 .

Lunes	Mini pizzas de frutas
Snack 1	
	Ingredientes 1/3 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.

Lunes	Caldo de verduras con pollo
Comida	
	Ingredientes 1/4 de taza de Arroz cocido 77.5 gramos de Aguacate madiano 1/2 pieza de Chayote 1 pieza de Calabacita alargada cruda 1 taza de Zanahoria picada cruda 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1 pieza de Tortilla de maíz Procedimiento 1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras. 2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz. 3. Acompañar con aguacate y tortilla.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- ▮ 1/2 de taza de Leche de soya
- ▮ 1/4 de taza de Fruta picada
- ▮ 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela* (opcional).

Batido de almendras

Lunes

Cena



Ingredientes

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

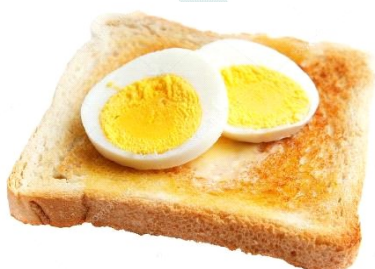
Procedimiento

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.

Avena con plátano y canela

Martes

Desayuno



Ingredientes

- ▮ 1/2 pieza de huevo duro
- ▮ 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto
- ▮ 1/2 pieza de manzana
- ▮ 1 rebanada de pan integral
- ▮ 40 gramos de queso panela

Procedimiento

1. Hervir el huevo.
2. Colocar sobre el pan tostado acompañado de queso panela.
3. Servir acompañado de ensalada de verduras.
4. Postre: manzana.

Pan con huevo duro y queso panela

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 2 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 3/4 de taza de Arroz cocido
- 90 gramos de Atún fresco
- 1 cucharada sopera de Queso crema
- 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Cocer el atún con el método saludable de tu preferencia.
2. Montar en un bowl con todos los ingredientes.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 3/4 de pieza de Manzana verde
- 2 cucharadas soperas de Requesón
- 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Procedimiento

1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Brocoli
- 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 4 pieza de Papa Cambray
- 30 gramos de Queso oaxaca

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales al gusto En una vaporera poner los vegetales previamente cortados, cocinar 5 a 10 min junto con la mantequilla.
2. Una ves listos pasarlos a un plato ondo y espolvorear el queso y dejar que se derrita.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de Espinaca
- 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 15 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca.
2. Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1/4 pieza de Manzana verde golden
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 2 1/2 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Miércoles

Comida



Filete de pescado con verduras, papa y pasta

Ingredientes

- 1 1/2 taza de pasta integral cocida
- 1 1/2 pieza de papa mediana
- 1 taza de mezcla de verduras
- 1 cucharada sopera de salsa alfredo
- 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 120 gramos de filete de pescado

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar el pescado y las verduras.
2. Cocer la pasta en agua y una vez que esté al dente agregar la salsa Alfredo.
3. Cocer la papa y untar la mantequilla encima.

Miércoles

Snack 2



Helado de fruta natural

Ingredientes

- 1 taza de Fruta congelada
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

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

Miércoles

Cena



Quesadillas con aguacate

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas
- 54 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Jueves	Taquitos de huevo con jamón	
Desayuno		
	Ingredientes 1/4 de taza de verduras 1/4 de taza de salsa casera sin aceite 1 pieza de huevo 1 rebanada de Jamón de pavo 1 pieza de guayaba 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una	
	Procedimiento - En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón. - Servir en taquitos y acompañar con salsa casera. - Postre: Guayaba.	

Jueves	Durazno y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 2 piezas de Durazno prisco 7 piezas de Almendra
	Procedimiento Acompañar la fruta con almendras.

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

- 1/2 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

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 piezas de guayaba
- 3 piezas de tortillas de nopal o de maíz de 20 calorías cada una
- 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 40 gramos de camarón fresco

Procedimiento

1. Cocinar los camarones en un sartén antiadherente.
2. Agregar el queso rallado.
3. Servir en taquitos con guacamole.
4. Postre: Guayaba.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de Chicharos
- 1/2 rebanada de jamón de pavo
- 1 pieza de Tostada de maíz o nopal horneada
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 pieza de Huevo

Procedimiento

1. Cocinar el huevo estilo estrellado en una sartén antiadherente y posteriormente dorar el jamón.
2. Untar la tostada con frijoles y poner encima el huevo y jamón.
3. Agregar los chicharos.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 27 gramos de Quesón promedio
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Fruta con quesón

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Papa
- 1/2 de taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 120 gramos de Filete de pescado
- 2 piezas de Tostada de maíz horneada

Procedimiento

1. Preparar el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar el pescado con puré de papa y mantequilla, verduras y aguacate.

Pescado a la plancha con puré

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 13 gramos de Palomitas fat free
- 32 gramos de Quesón promedio
- 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Mezclar el guacamole y quesón formando un dip.
2. Servir con palomitas.

Palomitas con dip

Viernes

Cena



Ingredientes

- | apio al gusto
- | 1/2 pieza de papa picada
- | 1/2 pieza de manzana
- | 1 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.

Ensalada de pollo con papa

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- | 54 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Quesadillas con aguacate

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- | 1/4 de taza de Yogur light
- | 1/2 pieza de Mango de manila
- | 6 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Rebanar o licuar la fruta.
2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

Yogurt con mango y almendras

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Verduras
- 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 75 gramos de Carne molida de res
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

1. Preparar la carne molida con las verduras y la papa
2. Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- 4 piezas de Papa cambray
- 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.
2. Una vez listas agregar mantequilla y queso panela.

Sábado

Cena



Ingredientes

- 1 taza de leche vegetal o leche light
- 1 cucharada cafetera de Miel de abeja
- 9 piezas medianas Fresas
- 12 pieza de Almendras

Procedimiento

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

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Durazno
- 1 pieza de Salchicha de pavo
- 2 pieza de Claras de huevo
- 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.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 cucharada sopera de plátano machacado
- 1 1/2 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.

Domingo

Comida



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 delgadas
- 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 70 gramos de Ternera

Procedimiento

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.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 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. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).

Domingo

Cena



Ingredientes

- | 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- | 1 taza de Mezcla de verduras
- | 2 pieza de Pan integral
- | 45 gramos de Milanesa de pollo
- | 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

- 1) Armar el sándwich con la mayonesa, verduras, milanesa de pollo y el pan.
- 2) Acompañar con fruta picada.