

Lunes

Desayuno



Ingredientes

- 1 Pico de gallo al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Claras de huevo
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles
- 1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar el huevo con pico de gallo.
2. Acompañar con tortillas, frijoles y aguacate.

Lunes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Queso cottage light
- 1 1 taza de Fresas picadas
- 1 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.

Lunes

Comida



Ingredientes

- 1 160 gramos de Filete de pescado
- 1 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 1 cucharada sopera de Aceite
- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 1/2 de pieza de Kiwi

Procedimiento

- 1) Preparar el filete de pescado en un sartén con los vegetales, papa y aceite.
- Postre: Kiwi rebanado.

Lunes	Yogurt con chocolate y fresas	
Snack 2		
	Ingredientes 1 Cocoa sin azúcar al gusto 1 4 piezas de Almendras 1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana 1 50 mililitros de Yogurt griego Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes.	

Lunes	Hot cakes de manzana	
Cena		
	Ingredientes 1 1/4 taza de Yogurt griego sin azúcar 1 1/3 taza de Avena 1 1 pieza de Manzana 1 2 pieza de Claras de huevo 1 9 pieza de Almendras Procedimiento 1. Licuar todos los ingredientes. 2. Hacer pancakes con la mezcla. 3. Acompañar con miel de maple sin azúcar y yogurt por encima.	

Martes	Sincronizadas	
Desayuno		
	Ingredientes 1 1/2 taza de fruta picada 1 1 taza de Espinacas 1 1 pieza de Jitomate guaje 1 2 rebanadas de Jamón de pavo 1 2 cucharadas soperas de guacamole 1 4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza) 1 30 gramos de queso oaxaca light Procedimiento 1. Calentar las tortillas. 2. Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas). 3. Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa. 4. Postre: fruta picada.	

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas

Procedimiento

1. Acompañar los totopos con salsa, jitomate y frijoles.

Totopos con frijoles

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 105 gramos de Milanesa de res
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema
- 1 1 1/2 de pieza de Chile poblano
- 1 161 gramos de Espagueti integral cocido
- 1 1/4 de taza de Leche Lala Light

Procedimiento

- 1) Preparar la milanesa a la plancha.
- 2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).
- 3) Acompañar con verduras.

Milanesa de res con espagueti

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Plátano
- 1 1 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Plátano con yogurt griego

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras
- 1 1/4 de taza de salsa casera sin aceite
- 1 1 pieza de huevo
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una
- 3 piezas de guayaba

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.
2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.
3. Postre: Guayaba.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/4 de taza de Fresa
- 1 1 taza de Yogurt light
- 2 1/2 cucharadas cafeteras de nuez picada

Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

Yogurt con fresa, plátano y nuez

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 18 gramos de Palomitas fat free
- 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

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

Palomitas con dip

Miércoles	Picadillo con arroz
Comida	
	Ingredientes 1 taza de Verduras 120 gramos de Molida de res 1 cucharada de servir de Arroz cocido 3/4 de pieza de Papa cocida 3 cucharadas sopera de Guacamole 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías Procedimiento - Preparar la carne molida con las verduras y la papa - Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole

Miércoles	Gotas de yogurt y fresa
Snack 2	
	Ingredientes 1 taza de yogurt griego 5 piezas de Fresas medianas 6 piezas de Almendras Procedimiento - Lavar y desinfectar las fresas. - Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes. - Acompañar con almendras.

Miércoles	Sandwich turkey ranch
Cena	
	Ingredientes 1/2 taza de Germinado de alfalfa 2 rodajas de Tomate 3 rodajas de Cebolla 1 Hoja de Lechuga romana 2 piezas de pan de barra 45 Kcal 15 gramos de Queso panela 1 pieza de Jamon de pavo 2 cucharada sopera de Aderezo ranch Procedimiento - Poner a calentar las piezas de pan en el comal. - Integrar los vegetales y aderezo.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Frijoles molidos
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Lechuga
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 3 pieza de Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1 1 pieza de Papa
- 1 1 taza de Cebolla
- 1 1 taza de Verduras al gusto
- 2 cucharada sopera de Crema ácida
- 2 rebanada de Queso mozzarella bajo en grasa
- 6 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Cortar la papa en rodajas y el jamón en cuadritos.
2. Poner capas de papa, cebolla y jamón en un molde, colocar la crema y queso por encima.
3. Hornear hasta que la papa esté cocida.
4. Acompañar con verduras.

Jueves

Snack 2



Yogurt con granola y almendras

Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Jueves

Cena



huevo con salchicha y pan

Ingredientes

- 1/2 de pieza de salchicha de pavo
- 1 pieza de huevo
- 1 rebanada pan integral
- 1 pieza de manzana

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.
2. Posteriormente agregar el huevo y condimentar al gusto.
3. Servir acompañado de pan tostado.
4. Postre: manzana.

Viernes

Desayuno



Entomatadas de queso

Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
- 60 gramos de queso panela o queso fresco

Procedimiento

1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.
2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.
3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.
4. Acompañar con aguacate.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de avena
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 1/2 de taza de Café negro
- 1 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).
2. Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.
3. Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.

Viernes

Comida



Ingredientes

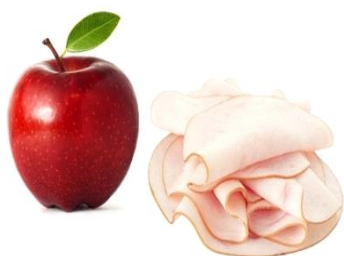
- 1 Salsa marinara casera al gusto
- 1 1/2 taza de Champiñón crudo
- 10 pieza de Almendras
- 1 cucharada sopera de Aceite
- 2 taza de Espinacas
- 45 gramos de Queso Oaxaca light
- 1 taza de Fruta
- 2 rebanada de Pan tostado 40kcal
- 150 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Guisar las espinacas junto con los champiñones con 1/2 cucharada de aceite.
2. Rellenar la milanesa de pollo con las verduras y queso y hacer un rollito sujetado por palillos.
3. Poner en un sartén con 1/2 cucharada de aceite.
4. Servir con la salsa marinara por encima, acompañar con pan tostado y fruta como postre.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 pieza de manzana
- 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite
- 1 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- 1 60 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas.
2. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.
3. Acompañar con aguacate.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 120 gramos de Milanesa de res

Procedimiento

1. Poner la milanesa en una vaporera.
2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.
3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Manzana
- 1 2 1/2 piezas de Galletas María
- 1 11 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Sábado

Comida



Rib eye con puré de papa y zanahoria

Ingredientes

- 1 100 gramos de Rib eye sin grasa
- 1 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 tazas de Uva

Procedimiento

- 1) Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más.
 - 2) Cocer las papas y prepararlas como puré.
 - 3) Saltear zanahoria con un poco de aceite.
- Postre: Uvas.

Sábado

Snack 2



Mug-Cake

Ingredientes

- 1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto
- 1 1/2 pieza de Plátano maduro
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 18 gramos de Avena

Procedimiento

1. En una taza, machacar el plátano con un tenedor.
2. Agregar la clara, avena y condimentos al gusto.
3. Mezclar bien.
4. Meter al microondas por 2 o 3 minutos.

Sábado

Cena



Sándwich de pollo y calabaza

Ingredientes

- 1 Calabacita al gusto
- 1 Tomate al gusto
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías
- 1 60 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.
2. Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la plancha.
3. Formar un sándwich con el resto de los ingredientes.
4. Postre: Una manzana .

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 pieza de clara de huevo
- 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Romper las tostadas en trozos.
2. Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner la clara de huevo y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.
3. Acompañar con aguacate.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 Cocoa sin azúcar al gusto
- 4 piezas de Almendras
- 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Yogurt con chocolate y fresas

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 taza de Arroz cocido
- 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 cucharada cafetera de Aceite de canola

Procedimiento

1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha.
2. Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

Pechuga de pollo con arroz y verduras

Domingo

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Leche light
- 1 taza de Cereal Multibran Flakes
- 3 cucharada cafetera de almendra fileteada

Procedimiento

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