

Lunes	Empalmes de frijol con queso
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Lechuga1 1/2 pieza de Jitomate4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas1 cucharada de servir de Frijoles molidos40 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas y untar con frijoles.2. Poner el queso espolvoreado por dentro.3. Servir con lechuga, jitomate y aguacate.

Lunes	Galletas y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">5 pieza de Galletas María10 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar las galletas con almendras.

Lunes	Rollo de carne con vegetales y puré
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">120 gramos de Carne molida regular20 gramos de Avena en hojuelas15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light1/4 de pieza de Huevo entero fresco1/4 de taza de Mezcla de verduras2 tazas de Fruta picada1 rebanada de Tocino1/2 de pieza de Papa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) En un bowl colocar la carne molida, con la avena, el huevo fresco, la avena (condimentar con ajo, cilantro, sazónador y mostaza al gusto).2) Con un rodillo extender la base del rollo y rellenar con los vegetales (champiñones, pimiento en cuadrillos rojo y amarillo) y el queso.3) Envolver el rollo con el tocino y hornear a 180 °C por 30 min.4) Servir acompañado de puré de papa.

Lunes

Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de plátano machacado
- 1 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 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.

Lunes

Sándwich de huevo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Jitomate bola
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 cucharada sopera de guacamole
- 1 2 rebanadas de Pan integral

Procedimiento

1. Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.
2. Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.

Martes

Sándwich de jamón y queso crema

Desayuno



Ingredientes

- 1 Vegetales (Jitomate, espinacas) al gusto
- 1 2 rebanada de Pan integral
- 1 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 2 cucharada cafetera de Queso crema bajo en grasa

Procedimiento

1. Tostar el pan y untar con queso crema.
2. Preparar el sándwich con jamón y vegetales.

Martes

Galletas marías con yogurt

Snack 1



Ingredientes

- 1 3 piezas de Galletas marías
- 1 5 piezas de Almendras
- 1 60 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

Martes

Ensalada de coditos

Comida



Ingredientes

- 1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 1 1/2 de taza de Pasta de codito
- 1 4 rebanadas de Jamón de pavo
- 1 3 cucharadas sopera de Crema ácida
- 1 80 gramos de Queso panela
- 1 1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Martes

Pan Tostado con queso crema y jamón

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- 1 1 pieza de Pan Tostado Integral
- 1 1 pieza de Jamón de pavo
- 1 2 rebanada de Tomate

Procedimiento

1. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Martes

Quesadillas veganas con espinaca

Cena



Ingredientes

- 1 20 gramos de Queso de soya
- 1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- 1 2 piezas de Tortilla de nopal
- 1 3 cucharadas cafetera de Salsa de ajonjolí

Procedimiento

1. Calentar la tortilla y añadir el queso con frijoles y espinacas.
2. Acompañar con salsa.

Miércoles

Omelette y avena

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

1. Rociar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el huevo, dejar cocinar; cuando esté cocido añadir pechuga de pavo y espinaca y formar un omelette.
3. Acompañar con avena con fresas.

Miércoles

Barrita de cereal y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 1 10 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la barrita con almendras.

Miércoles	Tiras de pollo buffalo
Comida	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Manzana1 1/2 tazas de Zanahoria en tiras120 gramos de milanesa de pollo en tiras1 pieza de Elote amarillo entero2 cucharada cafetera de Mayonesa1 1/2 tazas de Apio en tiras2 1/2 cucharada sopera de Yogurt griego
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.Una vez listo el pollo, bañar con la salsa estilo búfalo.Cortar los vegetales.Servir acompañado de una pieza de elote amarillo.Aderezo: Mezclar el yogur griego con la mayonesa, jugo de limón, pimienta y perejil seco.Postre: 1 manzana.

Miércoles	Mug-Cake
Snack 2	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto18 gramos de Avena1/2 pieza de Plátano maduro1 pieza de Clara de huevo
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En una taza, machacar el plátano con un tenedor.Agregar la clara, avena y condimentos al gusto.Mezclar bien.Meter al microondas por 2 o 3 minutos.

Miércoles	Sopa de lentejas con queso
Cena	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Jugo de tomate1/3 de pieza de Aguacate hass3/4 de taza de Lenteja cocida15 gramos de Queso de soya
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer las lentejas al gusto con jugo de tomate.Emplatar y decorar con queso vegano y aguacate.

Jueves	Avena pastel de zanahoria
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Canela y vainilla al gusto1 1/3 taza de Avena1 1/2 taza de Zanahoria rallada1 7 pieza de Uva pasa sin azúcar1 10 pieza de Corazón de nuez1 75 gramos de Queso cottage light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En una olla con agua, cocer las hojuelas de avena con canela al gusto.2. Cuando la avena esté casi lista, agregar la zanahoria rallada y la nuez hasta que termine su cocción.3. Servir con queso cottage y pasas.

Jueves	Sweet rice cake
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Fresa rebanada1 1 pieza de Rice cake1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado1 1/4 de taza de Frambuesa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.

Jueves	Pollo relleno de champiñones y espinacas
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Salsa marinara casera al gusto1 1 cucharada sopera de Aceite1 1 taza de Fruta1 1 1/2 taza de Champiñón crudo1 2 taza de Espinacas1 2 rebanada de Pan tostado 40kcal1 10 pieza de Almendras1 45 gramos de Queso Oaxaca light1 150 gramos de Milanesa de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 3 piezas de Galletas marías
- 1 5 piezas de Almendras
- 1 60 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 2 piezas de Tostada de nopal horneada
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción.
2. Acompañar con frijoles y aguacate.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Avena en hojuelas
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 1 15 gramos de Carne molida de pavo

Procedimiento

- 1) Licuar las hojuelas de avena y reservar.
- 2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.
- 4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcacke por ambos lados.
- 5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Viernes

Palomitas con dip

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Milanesa de pollo con arroz

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3/4 taza de Arroz
- 1 2 taza de Verduras al gusto
- 1 3 cucharadas soperas de Aderezo light
- 1 150 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Cocinar la milanesa a la plancha.
2. Acompañar con arroz y verduras.

Viernes

Mug Cake Frutos Rojos

Snack 2



Ingredientes

- 1 27 gramos de Blueberries
- 1 1 cucharada soperas de Avena en hojuelas
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Muele la avena para formar harina.
2. En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, blueberries, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).
3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.
4. Agregar de topping crema de cacahuete.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Leche Deslactosada light
- 3/4 de taza de Fruta picada
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 3 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

- Licuar fruta permitida con leche y servir frío.
- Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray.
- Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1/2 taza de Lechuga
- 8 pieza de Galleta salada
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

- Untar con mayonesa las galletas.
- Poner el jamón, queso y vegetales por encima y cubrir con otro pedazo de galleta.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 3/4 de taza de Leche de soya
- 2/3 de taza de Brócoli cocido
- 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto.
- Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).

Sábado

Carne con brócoli oriental

Comida



Ingredientes

- | 1 taza de Zanahoria picada cruda
- | 3/4 de taza de Arroz cocido
- | 3 cucharadas cafetera de Aceite
- | 2 tazas de Brócoli crudo
- | 105 gramos de Milanesa de res
- | 1/2 de taza de Uva verde

Procedimiento

1. Cortar los ingredientes en cubos.
 2. Cocinar la carne en un sartén con un poco de aceite, añadir las verduras y si se desea un poco de salsa de soya baja en sodio.
 3. Servir sobre una cama de arroz al vapor.
- Postre: Uvas.

Sábado

Quesadillas con jamón y espinacas

Snack 2



Ingredientes

- | 1/4 de taza de Cebolla
- | 1/2 rebanada de Jamón de pavo
- | 1 taza de Espinacas
- | 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- | 25 gramos de Queso Oaxaca rallado

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.
2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.
3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Sábado

Pasta con carne molida

Cena



Ingredientes

- | 1/2 taza de Verduras
- | 2/3 taza de Pasta
- | 1 cucharada sopera de Aceite de oliva
- | 1 1/2 cucharada de servir de Carne molida
- | 4 pieza de Aceitunas

Procedimiento

1. Guisar la carne con verduras y aceite de oliva.
2. Servir sobre la pasta.

Domingo

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 delgaditas (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 1/2 pieza de manzana roja
- 1 8 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- 1 10 piezas de almendras

Procedimiento

1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Domingo

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.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 1 rebanada de Jamón de pavo
- | 1 cucharada cafetera de Queso crema
- | 4 piezas de Galletas habaneras integrales
- | 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Domingo

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.