

Lunes	Sándwich de jamón de pavo
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1/2 pieza de Jitomate guaje 1 1/2 taza de Espinacas 1 1/2 pieza de manzana 1 rebanada de Jamón de pavo 2 rebanada de Pan integral 45 kcal 20 gramos de Queso panela Procedimiento - Preparar un sándwich con todos los ingredientes. - Postre: manzana.

Lunes	Uvas congeladas
Snack 1	
	Ingredientes 1 taza de Uvas congeladas 7 pieza de Almendras Procedimiento - Acompañar la fruta con almendras.

Lunes	Ensalada con pollo a la plancha
Comida	
	Ingredientes 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 60 gramos de Quinoa 1 1/2 de taza de Lechuga 1 taza de Mezcla de verduras 1/3 de pieza de Aguacate hass 4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar Procedimiento - Mezclar la lechuga con el pollo en cuadritos, las verduras, quinoa y el aguacate. - Agregar aderezo.

Lunes

Snack 2



Palomitas con dip

Ingredientes

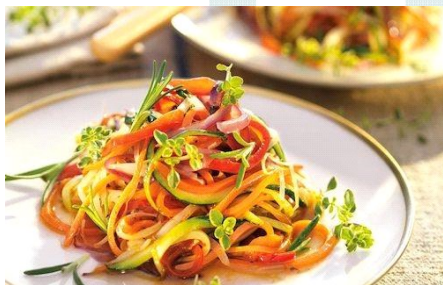
- 1 13 gramos de Palomitas fat free
- 1 32 gramos de Requesón promedio
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

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

Lunes

Cena



Ensalada de verdura con claras de huevo

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Chayote
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 pieza de Calabaza
- 1 1 pieza de Zanahoria
- 1 2 piezas de Claras de huevo
- 1 3 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales en julianas (en forma de tiras) En una vaporera o sartén normal, agregar los vegetales a fuego bajo y dejarlos cocer.
2. Poner a cocer las claras de huevo separado de los vegetales.
3. Servir la cama de vegetales y agregar encima las claras de huevo.
4. Acompañar con guacamole.

Martes

Desayuno



Overnight oats con Durazno

Ingredientes

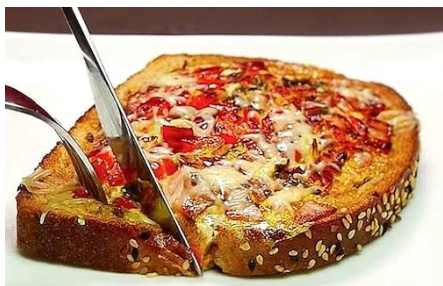
- 1 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 1/3 de taza de Hojuelas de avena
- 1 1 pieza de Durazno prisco
- 1 1 1/2 cucharadas soperas de queso cottage
- 1 10 piezas de Almendras

Procedimiento

1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt y queso cottage.
2. Dejar reposar en el refrigerador.
3. Por la mañana, agregar almendras y fruta fresca.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 1/2 pieza de Pan integral 45 Kcal
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 Piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.
2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.
3. Una ves cocinado el pimiento colocar la corteza , aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.
4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/3 taza de Cebolla rebanada
- 1 1 cucharada sopera de Crema ácida
- 1 1 pieza de Jitomate
- 2 2 pieza de Tortilla de maíz
- 3 3 taza de Lechuga
- 120 120 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y formar los taquitos con el resto de los ingredientes.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Salchicha de pavo
- 1 1/2 pieza de manzana
- 4 4 piezas de Tomate cherry
- 20 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry.
2. Acompañar con manzana.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 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

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pepino sin semilla
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 4 cucharada sopera de Queso cottage
- 2 cucharada cafetera de Guacamole
- 11/2 piezas de Pan tostado

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con galletas habaneras.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto
- 1 1/2 taza de Pepino picado
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar
- 1 1/2 taza de Zanahoria

Procedimiento

1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.
2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.
3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.
4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.

Miércoles	Fideos de arroz con pollo
Comida	
	Ingredientes 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda 1 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda 70 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos 100 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento 1. Cortar las verduras en julianas. 2. Calentar un sartén con aceite a fuego medio y saltear las verduras. 3. Añadir el pollo y dejar cocinar. 4. Agregar los fideos de arroz previamente cocidos al sartén y mezclar todo. 5. Condimentar al gusto con ingredientes permitidos.

Miércoles	Zanahoria con aderezo de pepino
Snack 2	
	Ingredientes - Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto 1/2 taza de Pepino picado 1/2 taza de Zanahoria 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar Procedimiento 1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente. 2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto. 3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos. 4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.

Miércoles	Quesadillas con aguacate
Cena	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas 60 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento 1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

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

Jueves	Melón y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 1 taza de Melón 10 pieza de Almendras Procedimiento - Acompañar la fruta con almendras.

Jueves	Parrillada de vegetales con salmón
Comida	
	Ingredientes 1/2 taza de Morrón 3/4 taza de Brócoli 1 pieza de Calabacita 1 taza de Fruta picada 2 pieza de Tostadas de nopal 120 gramos de Salmón Procedimiento - Preparar los vegetales y el salmón a la parrilla. - Servir con tostadas. - Acompañar con fruta de postre.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 21 gramos de Piña picada
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 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).

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 Soya baja en sodio al gusto
- 1 1/4 taza de Arroz
- 1 1 taza de Verduras
- 1 2 pieza de Almendras picadas
- 1 90 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Cocinar el pollo en cubos a la plancha y agregar las verduras, almendras y salsa de soya.
2. Acompañar con arroz.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 Chile ancho y especias al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3/4 taza de Champiñón crudo
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 pieza de Claras de huevo
- 1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Picar finamente los champiñones y guisar con chile ancho y especias.
2. Dejar que seque bien.
3. Agregar el huevo y revolver.
4. Acompañar con tortillas y aguacate.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 3 cucharadas soperas de Queso cottage
- 5 piezas de Almendras

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

Melón con queso cottage y almendras

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 pieza de Pierna de pollo con piel cocida
- 5 piezas de Papa de cambray
- 1/4 de taza de Arroz cocido
- 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico
- 1 taza de Uva

Procedimiento

- 1) Precalentar el horno a 200 °C.
- 2) Cortar en piezas grandes los vegetales y las papas.
- 4) Colocar en un molde para hornear junto con la pierna de pollo y un poco de romero. Cocinar con un poco de agua por 30 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido.

Pierna de pollo con pimiento y arroz

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 38 gramos de Yogurt sin lácteos
- 30 gramos de Blueberries congeladas
- 1 cucharada cafetera de Semilla de hemp

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.

Berry smoothie bowl

Viernes	Machacado con huevo y Agua de melón
Cena 	Ingredientes 1/4 de pieza de Jitomate bola 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1 pieza de Clara de huevo 1 pieza de Chile jalapeño 1 cucharada sopera de Machacado de res 1/2 de taza de Melón picado 5 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento - Rociar un sartén con aceite en spray. - Añadir el machacado y "dorar". - Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo. - Acompañar con tortilla y agua de melón.

Sábado	Cereal con leche
Desayuno 	Ingredientes 3/4 taza de Cereal Multibran Flakes 1 taza de Leche light 2 cucharada cafetera de almendra fileteada Procedimiento - Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Sábado	Manzana con requesón y nuez de la india
Snack 1 	Ingredientes 3/4 de pieza de Manzana verde 2 cucharadas soperas de Requesón 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal Procedimiento - Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Sábado

Comida



Pechuga de pollo a la plancha con papas y verduras

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Verduras cocidas
- 1 1 pieza de Papa mediana
- 1 1 rebanada de Pan tostado
- 1 1 taza de Melón picado
- 1 2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo a la plancha

Procedimiento

1. Cocer la pechuga de pollo a la plancha.
2. Servir acompañado de verduras y papa picada con un poco de mantequilla.
3. Acompañar con una rebanada de pan tostado integral con un poco de mantequilla untada.
4. Servir de postre el Melón picado .

Sábado

Snack 2



Yoghur con avena y nueces

Ingredientes

- 1 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- 1 1 cucharada cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Sábado

Cena



Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca

Ingredientes

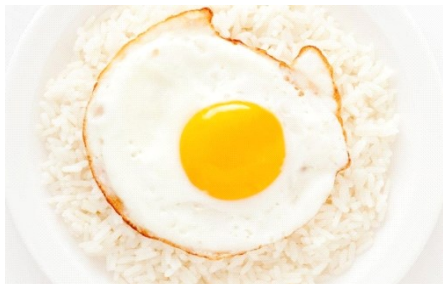
- 1 1/4 taza de cebolla picada
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 taza de espinacas
- 1 1 rebanada de pan integral
- 1 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1 2 piezas de claras de huevo
- 1 15 gramos de queso oaxaca light

Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.
2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso Oaxaca light.
3. Servir con aguacate y pan integral.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

1. Cocinar el huevo al gusto en un sartén.
2. Montar sobre arroz.

Arroz con huevo

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogur light
- 1 1/2 pieza de Mango de manila
- 1 8 piezas de Almendras

Procedimiento

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

Yogurt con mango y almendras

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Papa al horno
- 1 1 pieza de Calabacita
- 1 1 pieza Pimiento morrón
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 1 pieza de Tostadas de nopal
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 150 gramos de Milanesa de res

Procedimiento

1. Picar en tiritas delgadas los vegetales y rellenar las milanesas.
2. Hacer rollitos y sujetar con palillos.
3. Cocinar a la plancha.
4. Acompañar con papa al horno con mantequilla y tostadas.

Rollos de bistec con verduras

Domingo

Snack 2

Melón con queso cottage y almendras



Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 3 cucharadas soperas de Queso cottage
- 5 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Domingo

Cena

Crepas de avena con fresas



Ingredientes

- 1/4 lata de Yogurt griego sin azúcar
- 1/3 taza de Avena
- 1 taza de Fresas picadas
- 2 piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Licuar la avena para crear harina.
2. Agregar las claras y condimentos al gusto, volver a licuar y dejar reposar.
3. Pasar la mezcla a un sartén antiadherente y hacer tortillas delgadas.
4. Rellenar con yogurt y fresas.