




Lunes	Taquitos de frijol
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Frijol molido1 1/2 cucharada sopera de Guacamole3 rebanadas de Jamón de pavo3 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías1/2 de pieza de Toronja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Lunes	Pan con crema de almendras y cacao
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao), al gusto1 rebanada de Pan integral de 50 calorías por pieza2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.2. Untar sobre el pan tostado.

Lunes	Ensalada con pollo a la plancha
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda60 gramos de Quinoa1 1/2 de taza de Lechuga1 taza de Mezcla de verduras1/3 de pieza de Aguacate hass4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Mezclar la lechuga con el pollo en cuadritos, las verduras, quinoa y el aguacate.2) Agregar aderezo.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 Canela molida y vainilla al gusto
- 1 1/2 taza de Leche de almendra
- 1 1 cucharada cafetera de Granola
- 1 5 piezas de Almendra triturada
- 1 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.
2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera. Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Paleta de yogurth con granola

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Germinado de alfalfa
- 1 1 Hoja de Lechuga romana
- 1 1 pieza de Jamon de pavo
- 1 2 rodajas de Tomate
- 1 2 piezas de pan de barra 45 Kcal
- 1 2 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 1 3 rodajas de Cebolla
- 1 15 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.
2. Integrar los vegetales y aderezo.

Sandwich turkey ranch

Martes

Desayuno




Ingredientes


- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 1/2 pieza de Manzana verde golden
- 1 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 2 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete


Procedimiento

1. Crear capas con el yogurt, crema de cacahuete y manzana.
2. Agregar cacao en polvo al gusto.

Yogurt con chocolate, cacahuete y manzana

Martes	Arándanos, almendras y jícama
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar1 3/4 de taza de jícama picada1 8 piezas de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar los ingredientes.

Martes	Filete de res en salsa de tomate
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 120 gramos de Filete de res1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 1 pieza de Papa cocida1 1/4 de taza de Arroz cocido1 1 taza de Uva verde1 1 cucharada sopera de Aceite1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1) Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua.2) En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate.3) Preparar arroz cocido con zanahoria.

Martes	Pan con crema de almendras y cacao
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto1 1 rebanada de Pan integral de 50 calorías por pieza1 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural) <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.2. Untar sobre el pan tostado.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 3 cucharadas sopera de Crema ácida
- 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1/2 de pieza de Papa cocida

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

Ensalada de pollo

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 1/3 de taza de frijol molido
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 rebanada de pan integral de 50 calorías
- 40 gramos de queso panela desmoronado

Procedimiento

- Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.

Molletes ligeros

Miércoles

Snack 1




Ingredientes

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


Procedimiento


- Mezclar todos los ingredientes.


Yogurt con chocolate y fresas


Miércoles	Pollo con pimientos
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Ejotes1 1/2 taza de Arroz1 1/2 pieza de Aguacate1 1 pieza de Pimiento amarillo chico1 1 pieza de Pimiento rojo chico1 1 cucharada cafetera de Aceite1 1 pieza de Tortilla1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar y lavar los pimientos y el pollo.2. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.3. En un sartén aparte poner a cocer el arroz.4. Servir y acompañar con arroz, ejotes, aguacate y tortilla.

Miércoles	Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)1 1 cucharada sopera de plátano machacado1 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.2. Untar sobre el rice cake.

Miércoles	Huevo revuelto y licuado de fruta
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Leche Deslactosada light3/4 de taza de Fruta picada3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 1 rebanada de Pechuga de pavo1 1 pieza de Huevo fresco3 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar fruta permitida con leche y servir frío.2. Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray.3. Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.

Jueves	Sándwich de huevo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Jitomate bola1 pieza de Clara de huevo1 cucharada sopera de guacamole2 rebanadas de Pan integral1 pieza de Huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.

Jueves	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">Acompañar las galletas con almendras.

Jueves	Pechuga de pollo a la plancha con papas y verduras
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Verduras cocidas1 pieza de Papa mediana1 rebanada de Pan tostado1 taza de Melón picado2 cucharada cafetera de Mantequilla120 gramos de Pechuga de pollo a la plancha Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer la pechuga de pollo a la plancha.Servir acompañado de verduras y papa picada con un poco de mantequilla.Acompañar con una rebanada de pan tostado integral con un poco de mantequilla untada.Servir de postre el Melón picado .

Jueves

Quesadilla con aguacate

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.
2. Agregar aguacate.

Jueves

Tortitas de brócoli

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Cebolla y ajo
- 1 1 taza de Brócoli
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 2 pieza de Huevo
- 1 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Picar el brócoli en trozos muy pequeños y guisar con ajo y cebolla.
2. Dejar enfriar.
3. Batir los huevos con un tenedor y agregar el guiso de brócoli ya frío.
4. Tomar mezcla con una cuchara y ponerlas a dorar en una plancha untada con poco aceite solamente para que no se pegue.
5. Servir sobre una cama de espinacas.
6. Acompañar con aguacate y panela.

Viernes

Pan tostado con jamón

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 2 rebanada de Pan integral
- 1 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 25 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.
3. Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.
4. Poner por encima el aguacate, jitomate y sazonar con pimienta al gusto.

Viernes

Coctel de frutas y almendras

Snack 1



Ingredientes

- | 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- | 10 piezas de almendras

Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

Viernes

Pollo con ensalada y pasta

Comida



Ingredientes

- | 1 1/2 tazas de Lechuga
- | 1 1/2 cucharada sopera de Aderezo ranch
- | 6 piezas de Tomates cherry
- | 70 gramos de Pasta penne
- | 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén cocinar el pollo y cocinar la pasta.
3. Aderezar la ensalada.

Viernes

Verduras con cacahuete

Snack 2



Ingredientes

- | Limón al gusto
- | 1/2 taza de Jícama
- | 1/2 taza de Zanahoria
- | 1 taza de Pepino
- | 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Viernes

Sándwich de atún con cottage

Cena



Ingredientes

- 1 Apio, cilantro, cebolla morada, limón y mostaza al gusto
- 1 1/4 taza de Queso cottage light
- 1 1/2 lata de Atún
- 1 1 cucharada sopera de Mayonesa
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 2 rebanada de Pan integral 40kcal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes y servir sobre el pan.
2. Acompañar con manzana como postre.

Sábado

Avena de chocolate con fresas

Desayuno



Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 1/4 taza de Yogurt griego sin azúcar
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Leche light o vegetal
- 1 1 taza de Fresas picadas
- 1 6 pieza de Almendras picadas

Procedimiento

1. Cocinar la avena con leche y agua, agregar el cacao.
2. Servir con fresas, yogurt y almendras.

Sábado

Almond milk mocha frappuccino

Snack 1





Ingredientes


- 1 1/2 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras
- 1 1/2 de taza de Café negro
- 1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada


Procedimiento


1. Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).
2. Servir en un vaso; acompañar con fresas.


Sábado	Carne con brócoli oriental
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Zanahoria picada cruda1/2 de taza de Arroz cocido2 3/4 de cucharada cafetera de Aceite2 tazas de Brócoli crudo90 gramos de Milanesa de res1/2 de taza de Uva verde Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar los ingredientes en cubos.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.Servir sobre una cama de arroz al vapor. Postre: Uvas.

Sábado	Cubitos de Fruta
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Leche light7 Piezas de Almendras9 piezas de Fresas Medianas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y desinfectar las fresas.Poner a licuar las fresas y la leche.vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.Acompañar con almendras.

Sábado	Quesadillas con frijoles
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada de servir de Frijol molido1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías45 gramos de Queso Oaxaca Lala Light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.Servir con guacamole.

Domingo	Miguitas con huevo en salsa						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 373 868 426">1 1/4 de taza de Salsa de chile</td><td data-bbox="914 373 1242 426">1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td><td data-bbox="1292 373 1515 426">1 1 pieza de Clara de huevo</td></tr><tr><td data-bbox="630 457 833 510">1 1 pieza de Huevo fresco</td><td data-bbox="914 457 1198 510">1 3 disparos de un segundo Aceite en spray</td><td data-bbox="1292 457 1507 493">1 1 pieza de Naranja</td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 930 588">1. En un sartén calentar el aceite.<li data-bbox="597 588 1174 613">2. Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.<li data-bbox="597 613 881 638">3. Añadir el huevo y mezclar.<li data-bbox="597 638 938 663">4. Acompañar con salsa y naranja.	1 1/4 de taza de Salsa de chile	1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1 pieza de Huevo fresco	1 3 disparos de un segundo Aceite en spray	1 1 pieza de Naranja
1 1/4 de taza de Salsa de chile	1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 1 pieza de Clara de huevo					
1 1 pieza de Huevo fresco	1 3 disparos de un segundo Aceite en spray	1 1 pieza de Naranja					

Domingo	Plátano con yogurt griego			
<p data-bbox="285 829 399 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 953 711 978">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 978 816 1031">1 1/4 de pieza de Plátano</td><td data-bbox="849 978 1141 1031">1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete</td><td data-bbox="1239 978 1523 1031">1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego</td></tr></table> <p data-bbox="597 1058 727 1083">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1083 816 1108">1. Rebanar el plátano.<li data-bbox="597 1108 889 1134">2. Servir con el yogurt griego.<li data-bbox="597 1134 971 1159">3. Agregar mantequilla de cacahuete.	1 1/4 de pieza de Plátano	1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete	1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego
1 1/4 de pieza de Plátano	1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete	1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego		

Domingo	Pescado a la plancha con puré									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1436 711 1461">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 1472 881 1503">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="914 1472 1109 1503">1 1 pieza de Papa</td><td data-bbox="1174 1461 1498 1514">1 1 taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal</td></tr><tr><td data-bbox="630 1545 873 1598">1 1 cucharada cafetera de Mantequilla</td><td data-bbox="914 1545 1125 1598">1 120 gramos de Filete de pescado</td><td data-bbox="1174 1545 1498 1598">1 3 piezas de Tostada de maíz horneada</td></tr><tr><td data-bbox="630 1629 865 1682">1 1 cucharada sopera de Crema</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1709 727 1734">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1734 1044 1759">1. Preparar el filete de pescado a la plancha.<li data-bbox="597 1759 1498 1785">2. Acompañar el pescado con puré de papa con crema y mantequilla, verduras y aguacate.	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Papa	1 1 taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal	1 1 cucharada cafetera de Mantequilla	1 120 gramos de Filete de pescado	1 3 piezas de Tostada de maíz horneada	1 1 cucharada sopera de Crema		
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Papa	1 1 taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal								
1 1 cucharada cafetera de Mantequilla	1 120 gramos de Filete de pescado	1 3 piezas de Tostada de maíz horneada								
1 1 cucharada sopera de Crema										

Domingo

Snack 2

Brochetas de frutas con queso



Ingredientes

- 1 8 piezas de Fresa mediana
- 1 9 piezas de uva
- 1 28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa

Procedimiento

1. Desinfectar la fruta.
2. En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.

Domingo

Cena

Sopa de fideo y frijoles



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Jugo de tomate
- 1 1/4 de taza de Fideo cocido
- 1 1/2 de taza de Frijol promedio cocido
- 1 28 gramos de Queso de soya
- 1 30 gramos de Aguacate hass

Procedimiento

1. Cocer el fideo al gusto con jugo de tomate.
2. En un tazón incorporar el fideo con el frijol y acompañar con queso vegano y aguacate.