

Lunes

Quesadillas con frijoles

Desayuno



Ingredientes

- | 1 cucharada de servir de Frijol molido
- | 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole
- | 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 45 gramos de Queso Oaxaca Lala Light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.
2. Servir con guacamole.

Lunes

Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- | 1/4 pieza de Manzana verde golden
- | 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- | 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

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

Lunes

Filete de pescado con papa y zanahoria

Comida



Ingredientes

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

Plátano con yogurt griego

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Lunes

Taco arabe con pollo y aguacate

Cena



Ingredientes

- | 1 taza de Lechuga
- | 1 pieza de Pan pita Taquero
- | 3 cucharada sopera de Guacamole
- | 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Poner a cocer el pollo, calentar la pieza de pan pita.
2. Agregar al pan pita el guacamole, lechuga y el pollo anteriormente preparado.

Martes

Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca

Desayuno



Ingredientes

- | 1/4 taza de cebolla picada
- | 1/3 de pieza de aguacate
- | 1 taza de espinacas
- | 1 rebanada de pan integral
- | 1 cucharada de servir de frijol molido
- | 2 piezas de claras de huevo
- | 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.

Martes

Snack 1



Almond milk mocha frappuccino

Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 2 cucharadas 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.

Martes

Comida



Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 taza de ensalada mixta de verduras
- 1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido
- 1 1 cucharada de servir de frijoles
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 1 taza de melón picado
- 1 1 pieza de tortilla de maíz
- 1 120 gramos de milanesa de pollo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.
2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.
3. Postre: melón picado.

Martes

Snack 2



Palomitas con dip

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.

Martes

Hotcakes de avena

Cena



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

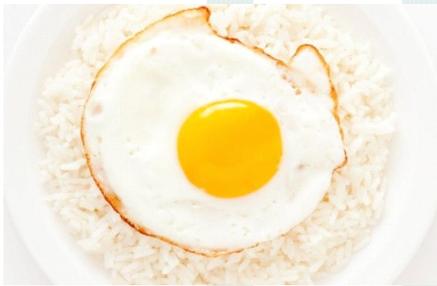
Procedimiento

- 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.

Miércoles

Arroz con huevo

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

Mug Cake Frutos Rojos

Snack 1



Ingredientes

- 1 27 gramos de Blueberries
- 1 1 cucharada sopera de Avena en hojuelas
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 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.

Miércoles	Pollo asado
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de cebolla cocida1/2 taza de Salsa casera sin aceite2/3 de pieza de aguacate hass1 cucharada cafetera de aceite de canola3 piezas de Tortillas de maíz120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Asar el pollo.Consumir con los complementos correspondientes.

Miércoles	Galletas marías con yogurt
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">3 piezas de Galletas marías5 piezas de Almendras60 gramos de Yogurt griego <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

Miércoles	Quesadillas italianas
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido1 1/2 de pieza de Tortilla de harina1 pieza de Jitomate deshidratado1/2 de cucharada sopera de Aguacate mediano <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto.Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.

Jueves	Chilaquiles
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de aguacate1 1/2 pieza de Tomate1 1 pieza de clara de huevo4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas40 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Romper las tostadas en trozos.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.Acompañar con aguacate.

Jueves	Chocolate, galletas marías con queso crema
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 cucharada sopera de Queso crema light1 1 taza de leche light1 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey3 piezas de Galletas marías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar la leche con el cacao.Acompañar con galletas marías y queso crema.

Jueves	Lasagna vegetariana
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de salsa marinara (baja en grasa)1 1 taza de berenjena en rodajas1 1 taza de espinaca cruda1 1 taza de champiñón entero crudo1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva1 60 gramos de láminas de pasta para lasagna crudas1 80 gramos de Tofu Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar la berenjena en rodajas, condimentar con hierbas italianas y aceite de oliva.Iniciar colocando en un molde una capa de salsa marinara, posteriormente una lámina de pasta, encima agregar una capa de tofu desmoronado y la berenjena preparada.Continuar con una capa de espinaca, una capa de champiñón y otra lámina de pasta.Finalizar con una capa de salsa marinara y tofu.

Jueves

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

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 Canela y vainilla al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 7 pieza de Uva pasa sin azúcar
- 1 10 pieza de Corazón de nuez
- 1 75 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

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.

Avena pastel de zanahoria

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de mezcla de verduras
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 3 piezas de Tortilla de maiz de 20 calorías por pieza
- 1 11 gramos de Carne de res seca

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.
2. Servir en tacos con aguacate y frijoles.

Huevo con machacado

Viernes

Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Pan tostado integral
- 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Viernes

Cortadillo y arroz

Comida



Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 135 gramos de Papa cocida
- 1/2 de taza de Arroz cocido
- 120 gramos de Carne de res (promedio)
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- Moler el jitomate previamente cocido con agua.
- Cocinar en un sartén con aceite la carne, agregar el jitomate licuado y dejar reducir.
- Añadir la papa previamente cocida.
- Servir con arroz.

Viernes

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

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

Viernes

Cena



Miguitas con huevo en salsa

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Salsa de chile
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 4 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1/2 de pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.
3. Añadir el huevo y mezclar.
4. Acompañar con salsa y naranja.

Sábado

Desayuno



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.

Sábado

Snack 1



Mason jar

Ingredientes

- 1 Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto

Procedimiento

1. Disfruta de un snack saludable.

Sábado	Hot Dog Vegano
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Pan de hot dog3 piezas de Salchicha vegetariana1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa vegana2 cucharadas sopera de Salsa catsup1 pieza de Jitomate bola1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada3 piezas de Chile jalapeño Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las salchichas veganas y armar hot dog con el pan vegano, verduras, mayonesa vegana, catsup y mostaza* (opcional).

Sábado	Fresas con yogurt griego y nuez
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">endulzante artificial (en caso necesario) al gusto1/2 taza de fresa picada1 cucharada sopera de nuez picada2 cucharadas soperas de yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.Agregar endulzante artificial si es necesario.

Sábado	Pasta con carne molida
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Verduras2/3 taza de Pasta1 cucharada sopera de Aceite de oliva1 1/2 cucharada de servir de Carne molida4 pieza de Aceitunas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Guisar la carne con verduras y aceite de oliva.Servir sobre la pasta.

Domingo	Enfrijoladas
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 384 1507 554" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 384 812 436"> 1/3 de pieza de aguacate<li data-bbox="889 384 1174 436"> 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite<li data-bbox="1214 384 1507 447"> 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)<li data-bbox="634 478 800 554"> 60 gramos de Queso panela rallado <p data-bbox="597 590 727 615">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 615 1507 657" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 615 1507 636">1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas<li data-bbox="597 636 1507 657">Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.<li data-bbox="597 657 881 678">2. Acompañar con aguacate.

Domingo	Mug-Cake
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 913 711 938">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 938 1523 1045" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 938 938 991"> Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto<li data-bbox="1024 938 1255 991"> 1/2 pieza de Plátano maduro<li data-bbox="1300 938 1523 991"> 1 pieza de Clara de huevo<li data-bbox="634 1018 865 1045"> 18 gramos de Avena <p data-bbox="597 1077 727 1102">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1102 1117 1199" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1102 1117 1123">1. En una taza, machacar el plátano con un tenedor.<li data-bbox="597 1123 1092 1144">2. Agregar la clara, avena y condimentos al gusto.<li data-bbox="597 1144 751 1165">3. Mezclar bien.<li data-bbox="597 1165 1003 1199">4. Meter al microondas por 2 o 3 minutos.

Domingo	Enchiladas suizas
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1451 711 1476">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 1476 1523 1608" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1476 812 1528"> salsa verde casera al gusto<li data-bbox="889 1476 1060 1528"> 1/3 de pieza de aguacate<li data-bbox="1174 1476 1507 1528"> 2 cucharada sopera de crema light<li data-bbox="634 1560 841 1608"> 4 piezas de tortilla de maíz<li data-bbox="889 1560 1117 1608"> 30 gramos de queso oaxaca light<li data-bbox="1174 1560 1523 1608"> 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada <p data-bbox="597 1640 727 1665">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1665 1523 1766" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1665 1149 1686">1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.<li data-bbox="597 1686 1523 1738">2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).<li data-bbox="597 1738 1125 1766">3. Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 1/4 de taza de Fresa rebanada
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado
- | 1 pieza de Rice cake
- | 1/4 de taza de Frambuesa
- | 3 cucharadas sopera de Quesosón promedio

Procedimiento

1. Añadir toppings de quesosón, frutos y coco rallado al rice cake.

Domingo

Cena



Ingredientes

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

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.