

Lunes	Avena con plátano y canela
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Canela al gusto1 1/4 taza de Plátano1 1/4 taza de Avena en hojuelas1 3/4 taza de Leche light o vegetal1 3 piezas de Nuez Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Lunes	Arándanos, almendras y jícama
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar1 1/2 taza de jícama picada1 8 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar los ingredientes.

Lunes	Rajas con atún, panela y crema
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Chile poblano1 1/2 taza de elote amarillo desgranado1 1 lata de lata de atún en agua1 1 pieza de manzana1 2 cucharadas soperas de crema ligera1 2 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas1 10 gramos de queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el chile poblano previamente desvenado, en rajas.2. En un sartén cocinar el chile con el atún.3. Agregar el queso panela, elote y crema.4. Servir en tostadas.5. Postre: manzana picada.

Lunes

Pan tostado con queso cottage y aguacate

Snack 2



Ingredientes

- 1 rebanada de Pan tostado de 50 calorías por pieza
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 3 cucharada sopera de Queso cottage

Procedimiento

- Tostar el pan.
- Servir con queso cottage y aguacate.

Lunes

Avena con plátano y canela

Cena



Ingredientes

- Canela al gusto
- 1/4 pieza de Plátano
- 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 3/4 taza de Leche light o vegetal
- 3 piezas de Nuez

Procedimiento

- Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.
- Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.
- Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Martes

Revueltos de huevo y tomate

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 3 piezas de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

- En un sartén calentar el aceite.
- Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.
- Acompañar con tortillas y naranja.

Martes

Tuna rice cake

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Rice cake
- 25 gramos de Atún en agua drenado
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

- Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.
- Acompañar con fresas.

Martes

Salteado de ternera con tallarines

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de Cebolla blanca
- 1 taza de Brocoli
- 1 taza de Champiñones
- 3 cucharada cafetera de Salsa de soya
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 50 gramos de Tallarines
- 80 gramos de Ternera

Procedimiento

- Lavar y cortar la cebolla, en un sartén agregar el aceite y sofreír la cebolla y el ajo al gusto, integrar el brócoli y dejarlo cocinar 4 min.
- En un sartén aparte poner a cocer los tallarines y una vez listo agregarlo al guiso de ternera y verduras.

Martes

Galletas marías con yogurt

Snack 2



Ingredientes

- 2 piezas de Galletas marías
- 2 piezas de Almendras
- 50 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

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

Martes

Jitomate relleno de pollo y quinoa

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Tomate
- 11/2 cucharada cafetera de Aceite de soya
- 25 gramos de Quinoa
- 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel

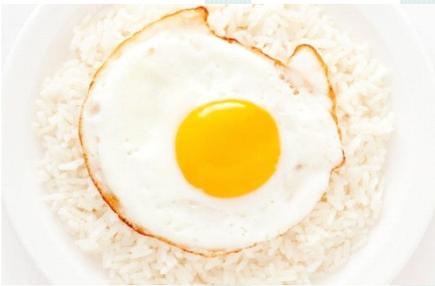
Procedimiento

1. Lavar el tomate, Cortarlo por la mitad y ahuecarlo.
2. Cortar el pollo en cubos finos.
3. En un sartén agregar el pollo, cucharadas de soya y los condimentos al gusto.
4. Una ves listo rellenar los tomates.

Miércoles

Arroz con huevo

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

Zanahorias mini con aderezo casero

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa
- 8 piezas de zanahorias mini (baby carrots)

Procedimiento

1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.
2. Servir como aderezo para las zanahorias mini.

Miércoles	Pulpo al ajillo
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/3 taza de Arroz1/3 pieza de Aguacate1/2 taza de Cebolla y ajo1 taza de Fruta picada3 pieza de Chile guajillo125 gramos de Pulpo cocido <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Picar finamente los dientes de ajo, cebolla y chile guajillo.Dejar que suelten su sabor en un sartén.Agregar el pulpo y dejar reposar.Acompañar con arroz.Servir fruta como postre.

Miércoles	Tostadas con Hummus
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">2 pieza de Tostadas Susalia2 cucharada sopera de Hummus <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Sirva el hummus sobre las tostadas. *Se puede acompañar con pico de gallo.

Miércoles	Sándwich de espinacas y queso de cabra
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">Espinaca cruda al gusto1 cucharada sopera de Guacamole2 rebanada de pan integral (50 calorías)2 cucharada sopera de queso de cabra suave <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Mezclar las espinacas con el queso de cabra (cocinar en un sartén si se prefiere caliente).Agregar el guacamole a la mezcla.Formar un sándwich con el pan integral.

Jueves	Tacos de panela con verduras
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Jitomate1 taza de Espinaca cruda picada3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías49.6 gramos de Queso panela1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Jueves	Botanita light
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto1/3 taza de Zanahoria1/2 taza de Pepino1/2 taza de Jícama15 pieza de Totopos Susalia Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes.

Jueves	Atún sellado
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de taza de Lechuga1/4 de pieza de Jitomate bola3/4 de taza de Arroz cocido90 gramos de Atún fresco1 cucharada cafetera de Aceite2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calienta un sartén con aceite a fuego medio.Sellar el atún por los lados, el tiempo dependerá del grosor del atún y gusto de la persona (aproximadamente 2min por lado).Acompañar con ensalada fresca y arroz.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 taza de jícama
- | 1 taza de zanahoria
- | 5 piezas almendras

Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

Jícama, zanahoria y almendras

Jueves

Cena



Ingredientes

- | cilantro, sal y pimienta al gusto
- | 1/4 taza de Cebolla
- | 1/4 taza de Elote desgranado
- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1 pieza de Tomate huaje
- | 3 piezas de Calabaza mediana
- | 15 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. En un sartén de teflón cocer los vegetales.
2. Mezclar en un bowl con aguacate rebanado y salpimentar al gusto.

Calabacitas con queso y elote

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- | 1 pieza de Jitomate bola
- | 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- | 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
- | 50 gramos de Queso panela
- | 1 pieza de Tortilla de maíz
- | 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.
2. Dejar hervir.
3. Acompañar con tortilla y guacamole.

Queso panela guisado

Viernes

Pan con queso crema, pera y canela

Snack 1



Ingredientes

- 1 canela en polvo al gusto
- 1 1/2 cucharada sopera de queso crema
- 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 1 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías
- 1 20 gramos de pera finamente picada

Procedimiento

1. Untar el queso crema sobre el pan.
2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

Viernes

Ensalada con pollo a la plancha

Comida



Ingredientes

- 1 100 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 50 gramos de Quinoa
- 1 1 1/2 de taza de Lechuga
- 1 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 2 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar

Procedimiento

- 1) Mezclar la lechuga con el pollo en cuadritos, las verduras, quinoa y el aguacate.
- 2) Agregar aderezo.

Viernes

Galletas habaneras con requeson

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 3 pieza de Galletas habaneras
- 1 1 1/2 cucharada sopera de Requeson

Procedimiento

1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.

Viernes

Bowl de Verduras asadas con pollo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pimientos
- 1 1/2 taza de Brocoli
- 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1/2 pieza de Calabaza
- 1/2 pieza de Papa
- 1/2 taza de Cebolla
- 2 1/2 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Lavar los vegetales, y cortar al gusto.
2. En un Sartén poner a cocinar los vegetales junto con el pollo.
3. Servirlos en un Bowl, y acompañar con guacamole.

Sábado

Ensalada de pollo con papa

Desayuno



Ingredientes

- apio al gusto
- 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 1/2 pieza de papa picada
- 60 gramos de pechuga de pollo desmenuzada
- 1/2 pieza de manzana

Procedimiento

1. Cocer la pechuga de pollo y la papa.
2. Una vez que estén bien cocidos, mezclar en un bowl con el apio y la mayonesa.
3. Acompañar con manzana picada.

Sábado

Nopal asado relleno de queso panela

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 taza de Elote amarillo
- 60 gramos de Queso panela
- 2 piezas de Nopal
- 2 cucharada cafetera de Crema lighth

Procedimiento

1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenas con queso panela.
2. Agregar elote y crema.

Sábado	Ensalada de atún con verduras y aguacate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 jugo de limón al gusto1 1/3 de pieza de aguacate1 1 pieza de lata de atún en agua1 1 taza de mezcla de verduras1 1 cucharada cafetera de mayonesa1 1 pieza de manzana1 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.2. Acompañar con galletas integrales.3. Postre: 1 manzana.

Sábado	Pan tostado con queso cottage y aguacate
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 rebanada de Pan tostado de 50 calorías por pieza1 1 cucharada sopera de Guacamole1 3 cucharada sopera de Queso cottage Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Tostar el pan.2. Servir con queso cottage y aguacate.

Sábado	Pollo oriental
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Soya baja en sodio al gusto1 1/4 taza de Arroz1 1 taza de Verduras1 2 piezas de Almendras picadas1 90 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el pollo en cubos a la plancha y agregar las verduras, almendras y salsa de soya.2. Acompañar con arroz.

Domingo

Desayuno



Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate

Ingredientes

- | 1/3 de pieza de Aguacate
- | 1 rebanada de Jamón de pavo
- | 1 taza de Espinacas crudas
- | 2 rebanadas de Pan integral (45 calorías por pieza)
- | 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. Cocinar las claras de huevo con jamón.
2. Colocar sobre el pan.
3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

Domingo

Snack 1



Elote preparado

Ingredientes

- | 1 pieza de Elote entero
- | 1 cucharada cafetera de Crema ligera
- | 30 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

Domingo

Comida



Pescado en salsa de aguacate

Ingredientes

- | Jugo de limón y especias al gusto
- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1 pieza de Papa al horno
- | 1 taza de Fruta
- | 2 taza de Espinacas, cilantro
- | 200 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Licuar las espinacas con cilantro, limón, especias y aguacate para crear la salsa.
2. Añadir agua si es necesario.
3. Cocinar el filete de pescado a la plancha y servir la salsa por encima.
4. Acompañar con papa al horno y fruta de postre.

Domingo

Snack 2



Rollitos de calabaza con queso panela

Ingredientes

- | 1/2 pieza de Calabaza
- | 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- | 2 pieza de Habaneras
- | 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.
2. Acompañar con galletas habaneras.

Domingo

Cena



Omelette con acelgas y jitomate

Ingredientes

- | 1/4 de pieza de Jitomate
- | 1/2 de taza de Acelga cruda
- | 1 pieza de Naranja
- | 1 pieza de Tortilla de maíz
- | 3 piezas de Clara de huevo
- | 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Batir las claras con sal y pimienta y verter en el sartén.
3. Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.
4. Acompañar con tortilla de maíz y naranja.