

Lunes

Durazno-Maple Oats

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Leche de soya
- 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras
- 1/2 de pieza de Durazno amarillo

Procedimiento

- Cocer la avena con la leche a fuego medio - bajo, añadir canela (opcional).
- Añadir toppings de durazno, mantequilla de almendras y maple sin azúcar (opcional).

Lunes

Naranjas y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 2 piezas de Naranja
- 7 piezas de Almendra

Procedimiento

- Acompañar la fruta con almendras.

Lunes

Papa Rellena

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Champiñones
- 1 taza de Cebolla
- 1 1/2 pieza de Papa
- 20 gramos de Queso panela
- 3 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 100 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

- En un sartén poner el agua para cocer las papas.
- En un sartén aparte poner a cocer los champiñones y la cebolla.
- Quitar un poco de relleno a las papas, agregar mantequilla y rellenar con champiñones, cebolla y el pollo previamente desmenuzado.
- Rallar el queso y espolvorearlo.

Lunes	Yogurt con chocolate y fresas
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Cocoa sin azúcar al gusto1 2 piezas de Almendras1 3 1/2 piezas de Fresa entera mediana1 50 mililitros de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.

Lunes	Sándwich de jamón de pavo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 pieza de Jitomate guaje1 1/2 taza de Espinacas1 1/2 pieza de manzana1 1 rebanada de Jamón de pavo1 2 rebanada de Pan integral 45 kcal1 20 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.2. Postre: manzana.

Martes	Queso panela guisado
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Jitomate bola1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole1 50 gramos de Queso panela1 1 pieza de Tortilla de maíz1 1/4 de taza de Fruta picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 1 8 piezas de almendras

Procedimiento

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

Coctel de frutas y almendras

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Frijol Cocido
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1/2 cucharada cafetera de Comino
- 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 1 pieza de Calabaza
- 1 1 pieza de Naranja
- 1 2 piezas de Tomate
- 1 11/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 80 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. cocer los tomates en agua, una ves que esta hirviendo ponerlo a licuar y agregar comino, sal y ajo.
2. cortar el queso y la calabaza en cubos ponerlos en sartén y agregar el tomate previamente licuadaacompañar con los frijoles y papa.
3. postre: Naranja.

Salsa de queso con calabaza

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- 1 2 cucharadas soperas Queso cottage
- 1 4 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
2. Acompañar con almendras.

Pan con mermelada y queso cottage

Martes

Yogurt con fresa, plátano y nuez

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/4 de taza de Fresa
- 3/4 de taza de Yogurt light
- 2 cucharadas cafeteras de nuez picada

Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

Miércoles

Tostadas de atún

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 lata de Atún en agua drenado
- 1 1/2 taza de Mezcla de verduras
- 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 cucharada sopera de Aguacate hass
- 3 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas

Procedimiento

1. Cocer las verduras y drenar el atún.
2. Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.
3. Servir en tostadas con aguacate.

Miércoles

Nachos ligeros con guacamole

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 20 gramos de queso panela desmoronado
- 40 gramos de totopos de nopal horneados

Procedimiento

1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.
2. Servir con totopos horneados.

Miércoles	Fideos de arroz con pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda1 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda1 70 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos1 100 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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	Melón y almendras
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Melón1 10 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar la fruta con almendras.

Miércoles	huevo con salchicha y pan
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de pieza de salchicha de pavo1 1 pieza de huevo1 1 rebanada pan integral1 1 pieza de manzana Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Jueves	Fetuccini con verduras
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Brocoli crudo1 pieza de Zanahoria1 cucharada cafetera de Aceite26 gramos de Fetuccini crudo52 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén con agua poner a cocer el fetuccini.En un sartén aparte agregar el aceite y asar lo vegetales.Servir los vegetales anteriormente cocinados sobre la pasta y espolvorear el queso panela.

Jueves	Pan con mermelada y queso cottage
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar1 rebanada de Pan integral 45kcal2 cucharadas soperas Queso cottage4 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.Acompañar con almendras.

Jueves	Fajitas de pollo con frijoles
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de mezcla de verduras al gusto1/2 cucharada cafetera de aceite de canola2/3 de pieza de aguacate hass1 cucharada de servir de frijoles molidos3 piezas de tortillas de maíz90 gramos de milanesa de pollo en tiras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Avena
- 1 pieza de Manzana hecha puré

Procedimiento

- Licuar los ingredientes.
- Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Galletas de manzana con avena

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Espinaca
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 5 pieza de Tortillas delgaditas
- 45 gramos de Queso oaxaca lighth

Procedimiento

- Poner a calentar las tortillas y agregar el queso junto con la espinaca.
- Acompañar con guacamole.

Quesadillas con espinacas

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de Zanahoria picada
- 1 taza de Espinaca cruda
- 1 1/2 taza de Champiñón rebanado
- 1/2 taza de Pimiento morrón
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 5 piezas de Papa de cambay
- 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)
- 1 cucharada sopera de guacamole

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes para la salsa de tomate y verterla en un sartén con aceite de oliva.
- Picar las verduras y agregarlas cuando la salsa esté a punto de ebullición.
- Servir con guacamole.

Picadillo veggie

Viernes

Jícama, zanahoria y almendras

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Tacos de pescado con piña

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz
- 1 130 gramos de Filete de pescado
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 62 gramos de Piña picada
- 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado

Procedimiento

1. Cocinar el pescado a fuego medio con el aceite.
2. Formar tacos con el pescado, aguacate y verdura.
3. Picar y mezclar la piña con el jitomate y pepino.

Viernes

Rice cake con fresa y cacahuete

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 pieza de Galletas de arroz
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 2 cucharadas soperas de Requesón promedio

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Viernes

Revueltos de huevo y tomate

Cena



Ingredientes

- 1 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

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

Sábado

Pan tostado con jamón

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Espinacas
- 1 1/2 rebanadas de Pan integral
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1/2 cucharada sopera de Queso cottage light
- 1 1/2 cucharada sopera de Aguacate

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 guacamole y sazonar con pimienta al gusto.

Sábado

Dos quesos con mango

Snack 1



Ingredientes

- 1/3 de taza de Mango picado
- 1/2 cucharada sopera de Queso crema
- 1 pieza de Pan integral de 40 calorías por pieza
- 3 cucharadas soperas de Queso cottage

Procedimiento

1. Untar el queso crema en el pan tostado, agregar encima la fruta y el queso cottage.

Sábado

Comida



Salpicón de res

Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 5 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 82.5 gramos de Falda de res
- 1 1 1/2 de taza de Lechuga

Procedimiento

1. Cocer y deshebrar la falda de res.
2. En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al gusto y aceite.
3. Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea.
4. Acompañar con tostadas y aguacate.

Sábado

Snack 2



Pan con mermelada y queso cottage

Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- 1 2 cucharadas soperas Queso cottage
- 1 4 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
2. Acompañar con almendras.

Sábado

Cena



Pasta de tornillos con atún

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Tornillito cocido
- 1 60 gramos de Atún drenado

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes, aderezar con limón.

Domingo	Claras de huevo en salsa de tomate									
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 296 711 319">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 331 846 359">1 pieza de Tomate</td><td data-bbox="987 321 1192 369">1 taza de Verdura mixta</td><td data-bbox="1273 331 1477 359">1 pieza de Tortilla</td></tr><tr><td data-bbox="634 403 889 451">1 cucharada sopera de Quesón</td><td data-bbox="987 403 1175 451">2 pieza de Papa Cambray</td><td data-bbox="1273 403 1503 451">2 pieza de Claras de huevo</td></tr><tr><td data-bbox="634 485 935 533">1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 569 727 592">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 592 1235 619">1. Lavar el tomate y ponerlo a licuar agregar especias (al gusto).<li data-bbox="597 619 1516 667">2. En un sartén aparte, cocinar las claras de huevo y agregar la salsa de tomate previamente licuada.<li data-bbox="597 667 959 695">3. Poner a hervir las papas cambray.<li data-bbox="597 695 1224 722">4. Acompañar con verduras mixtas, requesón y papas cambray.	1 pieza de Tomate	1 taza de Verdura mixta	1 pieza de Tortilla	1 cucharada sopera de Quesón	2 pieza de Papa Cambray	2 pieza de Claras de huevo	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite		
1 pieza de Tomate	1 taza de Verdura mixta	1 pieza de Tortilla								
1 cucharada sopera de Quesón	2 pieza de Papa Cambray	2 pieza de Claras de huevo								
1 1/2 cucharada cafetera de Aceite										

Domingo	Rollitos de lechuga con Jamon						
<p data-bbox="289 829 396 865">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 913 711 936">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 938 889 987">1 cucharada sopera de Guacamole</td><td data-bbox="987 938 1240 987">1 1/2 pieza de Jamon de pavo</td><td data-bbox="1273 938 1503 987">2 hojas de Lechuga romana</td></tr><tr><td data-bbox="634 1031 899 1058">3 rebanadas de Tomate</td><td data-bbox="987 1020 1198 1068">3 piezas de Galletas habaneras</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1102 727 1125">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1125 1446 1173">1. Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.<li data-bbox="597 1173 976 1201">2. Acompañar con galletas habaneras.	1 cucharada sopera de Guacamole	1 1/2 pieza de Jamon de pavo	2 hojas de Lechuga romana	3 rebanadas de Tomate	3 piezas de Galletas habaneras	
1 cucharada sopera de Guacamole	1 1/2 pieza de Jamon de pavo	2 hojas de Lechuga romana					
3 rebanadas de Tomate	3 piezas de Galletas habaneras						

Domingo	Bowl de salmón						
<p data-bbox="289 1379 396 1415">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1480 711 1503">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1505 911 1554">1 taza de Espinaca cruda picada</td><td data-bbox="987 1516 1273 1543">164 gramos de Arroz cocido</td><td data-bbox="1338 1505 1503 1554">90 gramos de Salmón</td></tr><tr><td data-bbox="634 1587 899 1635">2 cucharadas sopera de Guacamole</td><td data-bbox="987 1587 1256 1635">2 disparos de un segundo Aceite en spray</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1669 727 1692">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1692 948 1719">1. Cocinar el salmón a fuego medio.<li data-bbox="597 1719 1110 1747">2. Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.	1 taza de Espinaca cruda picada	164 gramos de Arroz cocido	90 gramos de Salmón	2 cucharadas sopera de Guacamole	2 disparos de un segundo Aceite en spray	
1 taza de Espinaca cruda picada	164 gramos de Arroz cocido	90 gramos de Salmón					
2 cucharadas sopera de Guacamole	2 disparos de un segundo Aceite en spray						

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 21 gramos de Piña picada
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- | 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- | 1 cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Picar la piña.
2. Emplatlar y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).

Domingo

Cena



Ingredientes

- | 1 cucharada de servir de Frijol molido
- | 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole
- | 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 30 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

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