

Lunes	Avena pay de manzana	
Desayuno		
		
Ingredientes		
1 Canela y vainilla al gusto 1 1/3 taza de Avena 1 14 pieza de Mitades de corazón de nuez 1 75 gramos de Queso cottage light 1 1 taza de Manzana verde		
Procedimiento		
1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto. 2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción. 3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.		

Lunes	Piña colada	
Snack 1		
		
Ingredientes		
1 1 taza de Leche de coco sin azúcar Silk 1 50 gramos de Piña picada 1 2 cucharadas cafetera de Creama de coco natural 1 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo		
Procedimiento		
1. Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).		

Lunes	Lasagna vegetariana	
Comida		
		
Ingredientes		
1 1 taza de salsa marinara (baja en grasa) 1 1 taza de berenjena en rodajas 1 1 taza de espinaca cruda 1 1 taza de champiñón entero crudo 1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva 1 80 gramos de láminas de pasta para lasagna crudas 1 120 gramos de Tofu		
Procedimiento		
1. Cortar la berenjena en rodajas, condimentar con hierbas italianas y aceite de oliva. 2. 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. 3. Continuar con una capa de espinaca, una capa de champiñón y otra lámina de pasta. 4. Finalizar con una capa de salsa marinara y tofu.		

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1/2 pieza de Jitomate bola
- 15 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa
- 100 gramos de Berenjena

Procedimiento

1. Cortar la berenjena, el tomate y la papa en rodajas.
2. Colocar en capas y espolvorear el queso por encima.
3. Untar la mezcla con aceite y sazonar con algunas hojitas de albahaca y ajo.
4. Hornear a 180 °C por 15 minutos.

Lunes

Cena



Ingredientes

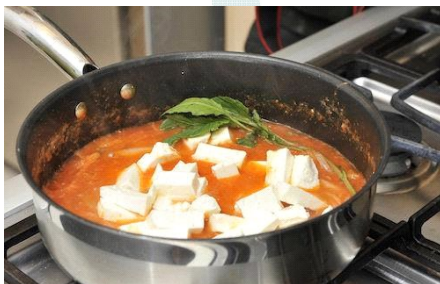
- 1 1/4 taza de cebolla picada
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 taza de melón picado
- 1 taza de espinacas
- 1 rebanada de pan integral
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 piezas de claras de huevo
- 30 gramos de queso oaxaca light

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 integralPostre: melón picado.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Jitomate bola
- 1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 80 gramos de Queso panela
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 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.

Martes

Snack 1



Palomitas con dip

Ingredientes

- 22 gramos de Palomitas fat free
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

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

Martes

Comida



Tacos de carne

Ingredientes

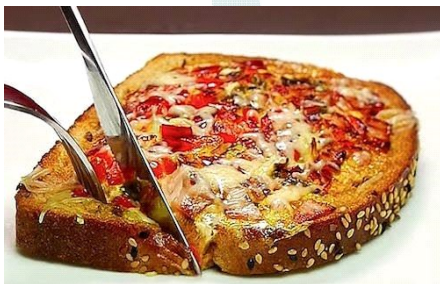
- 4 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 taza de Col cruda picada
- 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 4 piezas de Tortilla de maíz
- 120 gramos de Milanesa de res
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1/2 de cucharada sopera de Crema ligera

Procedimiento

1. Cortar la milanesa en cubos y cocinar.
2. Rellenar las tortillas con la carne picada.
3. Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.

Martes

Snack 2



Omellete en Pan

Ingredientes

- 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Pan integral 45 Kcal
- 3 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 vez 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

Cena



Ingredientes

- 1 94 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 18 gramos de Granola con fruta seca, baja en grasas
- 1 4 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 pieza de Pimiento amarillo
- 1 1/2 taza de Cilantro
- 1 1 taza de Garbanzo
- 1 2 cucharada sopera de Queso cottage
- 1 4 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a asar el pimiento, una vez listo deje enfriar después integrarlo con todos los ingredientes restantes.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 taza de Piña picada
- 1 3/4 taza de Yogurt light
- 1 3 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.

Miércoles	Salsa de queso con calabaza
Comida 	Ingredientes 1/2 pieza de Papa 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo 1/2 pieza de Calabaza 1 taza de Frijol Cocido 1 pieza de Mandarina 1 pieza de Tostada deshidratada 2 cucharada cafetera de Aceite 120 gramos de Queso panela 1/2 pieza de Aguacate 1 cucharada cafetera de Comino 2 piezas de Tomate Procedimiento 1. cocer los tomates en agua, una vez 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 licuada acompañar con los frijoles, papa, tostada deshidratada y aguacate. 3. postre: Mandarina.

Miércoles	Dip finas hierbas
Snack 2 	Ingredientes 2 piezas de Tostada de maíz horneada 3 cucharadas sopera de Requesón promedio 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda 1 cucharada sopera de Queso crema Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas. 2. Acompañar con tostadas horneadas y zanahoria.

Miércoles	Yakimeshi
Cena 	Ingredientes 2 cucharadas cafetera de Aceite de canola 1 1/2 de cucharada de servir de Arroz cocido 1/2 de taza de Brócoli crudo 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda 1/2 de pieza de Manzana 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda 60 gramos de Milanese de pollo Procedimiento 1. Picar la milanese en cuadritos y cocinar. 2. Mezclar en un sartén el arroz con las verduras picadas finamente. 3. Por último, agregar el pollo y gotitas de salsa de soya baja en sodio si se desea. Postre: Manzana.

Jueves	Sushi de nopal
Desayuno	
	Ingredientes 1 cucharada de servir de Frijoles 2 piezas de Nopal 3 piezas de Tortillas delgaditas 4 cucharada cafetera de Crema light 45 gramos de Queso Oaxaca Procedimiento - Lavar el nopal y ponerlo a asar en el comal, al mismo tiempo calentar las tortillas de maíz. Poner el nopal primero en seguida la tortilla, untar los frijoles y poner queso Oaxaca deshebrado. - Enrollar los ingredientes de manera que quede como un sushi, para que no se separen poner palillos. - Acompañar con salsa al gusto.

Jueves	Zanahorias mini con aderezo casero
Snack 1	
	Ingredientes 1 cucharada cafetera de mayonesa 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa 14 piezas de zanahorias mini (baby carrots) Procedimiento - Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto. - Servir como aderezo para las zanahorias mini.

Jueves	Fideos de arroz con pollo
Comida	
	Ingredientes 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda 85 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos 120 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento - Cortar las verduras en julianas. - Calentar un sartén con aceite a fuego medio y saltear las verduras. - Añadir el pollo y dejar cocinar. - Agregar los fideos de arroz previamente cocidos al sartén y mezclar todo. - Condimentar al gusto con ingredientes permitidos.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 2 cucharada cafetera de coco rallado
- 4 1/2 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

1. Lavar la manzana y cortar en laminas.
2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.
3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 80 gramos de queso panela o queso fresco
- 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías

Procedimiento

1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.
2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.
3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.
4. Acompañar con aguacate.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1/2 taza de Lechuga
- 40 gramos de Queso panela light
- 1/2 taza de Fruta picada
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 8 pieza de Galleta salada

Procedimiento

1. Untar con mayonesa las galletas.
2. Poner el jamón, queso y vegetales por encima y cubrir con otro pedazo de galleta.
3. Acompañar con fruta como postre.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta Picada
- 4 piezas de Galletas Marías
- 4 Piezas de Almendras
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación).
2. Kiwi, Blue Berry) Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.
3. Acompañar con almendras.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Edamames
- 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 taza de Arroz
- 2 taza de Espinaca
- 3 cucharada cafetera de Aceite
- 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.
2. Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.
3. Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.
4. Mezclar los Edamames, con los demas ingredientes.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto
- 5 pieza de Galletas María
- 5 gramos de Nuez picada
- 6 cucharada sopera de Requesón

Procedimiento

1. Licuar el requesón con jugo de limón al gusto.
2. Stevia y un chorrito de vainilla.
3. En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas.
4. Congelar mínimo por 30 minutos.
5. Decorar con nuez picada.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 4 piezas de Tortillas delgaditas
- 4 piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Lavar y cortar lo vegetales.
2. Cortar la papa en rodajas y en un sartén ponerlas a cocer a fuego bajo.
3. Una ves cocidas a termino medio poner los vegetales y vaciar el huevo Acompañar con tortilla.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Mezcla de verduras
- 1 lata de Atún en agua drenado
- 1 cucharada sopera de Aguacate hass
- 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 4 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.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de plátano
- 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 4 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Sábado	Rollitos de pavo con espinacas		
Comida	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Arroz 2 taza de Espinacas 180 gramos de Molida de pavo o pollo 1/2 taza de Zanahoria rallada 1 taza de Pepino 3 taza de Lechuga 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile 1 pieza de Jitomate 80 gramos de Queso panela light Procedimiento 1. Acitronar la cebolla y el ajo. 2. Guisar junto con las espinacas y zanahoria. 3. En un trozo de papel film, extender la carne molida, rellenar con el guisado de espinacas y el queso panela. 4. Enrollar la mezcla dentro del papel y apretar bien por los lados para que no se tire. 5. Cocinar a vapor hasta que la carne esté lista. 6. Acompañar con arroz, aguacate y ensalada de pepino con jitomate.		



Sábado	Tuna rice cake		
Snack 2	Ingredientes 2 piezas de Galleta de arroz 1/4 de taza de Fresa rebanada 33 gramos de Atún en agua drenado 2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento 1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake. 2. Acompañar con fresas.		



Sábado	Pan con queso y huevo estrellado		
Cena	Ingredientes 1/3 taza de Aguacate 1 pieza de Huevo 60 gramos de Queso Oaxaca light 1/2 taza de Espinacas 1 pieza de Jitomate 1 pieza de Pan tostado integral 1 rebanada de Jamón de pavo Procedimiento 1. Cocinar el huevo estilo estrellado en un sartén antiadherente. 2. Calentar el pan y dejar que el queso se gratine por encima. 3. Servir el resto de los ingredientes sobre el pan.		



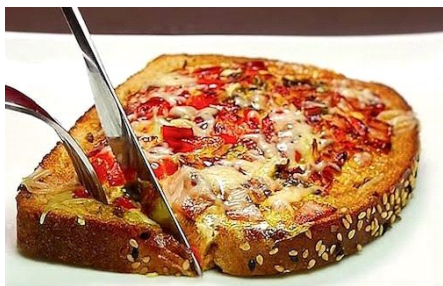
Domingo	Toast de espinaca	
Desayuno		
		
	Ingredientes 1 pieza de Huevo 3 tazas de Espinaca cruda picada 1 taza de Papaya picada 1 pieza de Clara de huevo 1 pieza de Jitomate bola 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías) 1/3 de pieza de Aguacate mediano	
	Procedimiento - Cortar la espinaca en pedacitos. - Integrar en un plato el huevo, la clara, las espinacas, condimentar al gusto y revolver. - Remojar el pan en la mezcla. - Colocar en un sartén y cocinar. Servir con rebanadas de jitomate y aguacate. Postre: papaya.	

Domingo	Piña con yogurt
Snack 1	
	
	Ingredientes 3/4 taza de Piña picada 3/4 taza de Yogurt light 3 pieza de Almendras
	Procedimiento Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.

Domingo	Milanesa de res encebollada
Comida	
	
	Ingredientes 2/3 de pieza de aguacate 1 cucharada cafetera de aceite de canola 150 gramos de milanesa de res a la plancha 1 taza de cebolla en julianas 1 pieza de manzana 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite 3 piezas tortilla de maíz
	Procedimiento - En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla. - Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas. - Postre: manzana picada.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Pan integral 45 Kcal
- 3 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.

Omellete en Pan

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1/2 de taza de Arroz cocido
- 60 gramos de Molida de res
- 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Formar albóndiga con la carne.
2. Licuar el jitomate previamente cocido.
3. Cocinar la albóndiga con él jitomate a fuego lento tapado.
4. Acompañar con arroz.

Mini albóndigas