

Lunes	Tostadas de aguacate con pollo	
Desayuno		
	Ingredientes 1 1/2 pieza de Aguacate 1 1/2 taza de Espinacas 1 pieza de Tomate 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel 4 pieza de Tostadas Horneadas Procedimiento 1. En un sartén poner a cocinar el pollo. 2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate. 3. Desmenuzar el pollo previamente cocido. 4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate, tomate y encima el pollo desmenuzado.	

Lunes	Galletas marías con yogurt	
Snack 1		
	Ingredientes 3 piezas de Galletas marías 5 piezas de Almendras 90 gramos de Yogurt griego Procedimiento 1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.	

Lunes	Tacos de bistec con papa	
Comida		
	Ingredientes 1 1/2 de pieza de Jitomate bola 150 gramos de Bistec 136 gramos de Papa cocida 3 cucharadas cafetera de Aceite 3 piezas de Tortilla de maíz 2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento 1. Cocinar la carne y montar taquitos. 2. Acompañar con verdura, papa y guacamole.	

Lunes

Snack 2



Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Ingredientes

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

Procedimiento

1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Lunes

Cena



Taquitos de huevo a la mexicana

Ingredientes

- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 pieza de Clara de huevo
- 2 piezas de Huevo fresco
- 1 pieza de Chile jalapeño
- 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 6 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Incorporar el jitomate y chile previamente picados.
3. Incorporar el huevo y cocinar.
4. Formar taquitos y acompañar con naranja.

Martes

Desayuno



Quesadilla de queso panela con elote

Ingredientes

- 1/4 de taza de Elote amarillo cocido
- 80 gramos de Queso panela
- 1/2 pieza de Manzana
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

1. Colocar en un sartén el elote y queso panela.
 2. Poner en el comal las tortillas.
 3. Rellenarlas con frijoles y el guiso.
- Postre: manzana.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 14 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 Ejotes
- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Pimiento rojo chico
- 1 taza de Arroz
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 pieza de Pimiento amarillo chico
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

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, y aguacate.

Pollo con pimientos

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Galletas habaneras
- 1 1/2 taza de Verduras
- 6 cucharada sopera de Aderezo

Procedimiento

1. Acompañar las verduras con aderezo.

Verduras con aderezo

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)
- 10 piezas Almendras
- 50 gramos de Queso cottage light
- 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar el yogurt griego con el queso cottage.
2. Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla.
3. Usar de topping las almendras picadas.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de yogurt griego
- 8 piezas de Fresas medianas
- 9 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.
3. Acompañar con almendras.

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Arroz
- 2 taza de Verduras al gusto
- 3 cucharada sopera de Aderezo light
- 195 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Cocinar la milanesa a la plancha.
2. Acompañar con arroz y verduras.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 de pieza de plátano machacado
- 2 piezas de rice cake (galleta de arroz)
- 2 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
2. Untar sobre el rice cake.

Miércoles

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 pieza de Manzana verde golden
- 3 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.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fruta picada
- 36 gramos de Requesón promedio
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto
- 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 taza de fruta picada
- 3 piezas de tortillas de maíz
- 120 gramos de milanesa de pollo en tiras

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.
2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.
3. Postre: Fruta picada.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Galletas de arroz
- 1/2 de taza de Fresa rebanada
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio

Procedimiento

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

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1/3 de taza de Hojuelas de avena
- 2 piezas de Durazno prisco
- 3 cucharadas soperas de queso cottage
- 18 piezas de Almendras

Procedimiento

1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt y queso cottage.
2. Dejar reposar en el refrigerador.
3. Por la mañana, agregar almendras y fruta fresca.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 pieza de Aguacate
- 1 taza de Espinacas crudas
- 2 rebanadas de Pan integral
- 2 piezas de Clara de huevo
- 2 rebanadas de Jamón de pavo

Procedimiento

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

Viernes

Snack 1



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.

Canapés de manzana con queso cottage

Viernes

Comida



Ingredientes

- 200 gramos de Filete de pescado
- 2 piezas de Papa cocida
- 3 1/2 de cucharada cafetera 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.

Filete de pescado con papa y zanahoria

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- 2 pieza de Pan Tostado Integral
- 2 pieza de Jamón de pavo
- 2 rebanada de Tomate

Procedimiento

1. Poner a tostar los panes.
2. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Pan Tostado con queso crema y jamón

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1/2 de pieza de Pan tostado
- 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 46.5 gramos de Aguacate mediano
- 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cocer el pollo y desmenuzarlo.
 2. Untar los frijoles en el pan tostado y colocar encima el pollo desmenuzado con rebanadas de aguacate.
- Postre: Fruta picada.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- Cacao sin azúcar, canela, vainilla al gusto
- 1/3 taza de Hojuelas de avena
- 1/2 pieza de Plátano
- 1 taza de Leche light o almendras sin azúcar
- 11 pieza de Almendras
- 50 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Poner en un sartén antiadherente las hojuelas de avena y dejar que tuesten un poco.
2. Agregar las almendras picadas, cocoa, vainilla y canela al gusto.
3. Revolver bien.
4. Dejar enfriar y acompañar con leche, queso cottage y plátano.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- Canela molida y vainilla al gusto
- 1 taza de Leche de almendra
- 1 cucharada cafetera de Granola
- 5 piezas de Almendra triturada
- 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.

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1 taza de Arroz cocido
- 1 1/3 de cucharada sopera de Aceite
- 2 tazas de Brócoli crudo
- 120 gramos de Milanesa de res
- 1/2 de taza de Uva verde

Procedimiento

1. Cortar los ingredientes en cubos.
 2. 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.
 3. Servir sobre una cama de arroz al vapor.
- Postre: Uvas.

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada sopera de Mantequilla de almendras
- 1/2 de taza de Café negro
- 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- 1/2 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

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1/2 taza de Espinacas
- 1 pieza de manzana
- 2 rebanada de Pan integral 45 kcal
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.
2. Postre: manzana.

Domingo	Omelette con queso
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Pico de gallo 1/2 taza de Fruta picada 1 taza de Espinacas 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas 4 pieza de Claras de huevo 60 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento 1. Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo. 2. Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados. 3. Rellenar con espinacas y queso. 4. Acompañar con aguacate y tortillas. 5. Servir fruta como postre.

Domingo	Pan con crema de almendras y cacao
Snack 1	
	Ingredientes - cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto 1 rebanada de Pan integral 2 1/2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural) Procedimiento 1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar. 2. Untar sobre el pan tostado.

Domingo	Pastel de papa con jamón
Comida	
	Ingredientes 1 taza de Cebolla 1 taza de Verduras al gusto 2 pieza de Papa 2 cucharada sopera de Crema ácida 2 rebanada de Queso mozzarella bajo en grasa 6 rebanada de Jamón de pavo Procedimiento 1. Cortar la papa en rodajas y el jamón en cuadritos. 2. Poner capas de papa, cebolla y jamón en un molde, colocar la crema y queso por encima. 3. Hornear hasta que la papa esté cocida. 4. Acompañar con verduras.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 31 gramos de Quesón promedio
- 1 1 cucharada sopera de Semilla de calabaza

Procedimiento

1. Servir las tostadas con el quesón, semillas y sal.

Tostada con dip de quesón

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 2 piezas de Pan Tostado
- 1 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 1 3 cucharada cafetera de Guacamole
- 1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con Pan Tostado.

Ensalada de aguacate con pollo