

Lunes	Crepas de avena con fresas
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 taza de Avena 1/2 lata de Yogurt griego sin azúcar 1 taza de Fresas picadas 2 pieza de Claras de huevo Procedimiento - Licuar la avena para crear harina. - Agregar las claras y condimentos al gusto, volver a licuar y dejar reposar. - Pasar la mezcla a un sartén antiadherente y hacer tortillas delgadas. - Rellenar con yogurt y fresas.

Lunes	Tiramisú overnight oats
Snack 1	
	Ingredientes 1/4 de taza de Leche de soya 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena 2 cucharadas cafetera de Semilla de chía 1/4 de taza de Café negro 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes en un jar una noche antes de su consumo (agregar sustituto de azúcar y vainilla*opcional). - Dejar reposar en refrigeración. - A la mañana siguiente cubrir con una capa de cacao en polvo.

Lunes	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico
Comida	
	Ingredientes 60 gramos de Quinoa 1/2 de pieza de Limón real 140 gramos de Milanesa de pollo cruda 1 pieza de Ajonjolí 3 cucharadas cafetera de Aceite de oliva 2 cucharadas cafetera de Vinagreta 1 taza de Lechuga 8 piezas de Jitomate cereza 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado 20 gramos de Queso fresco 1 taza de Uva Procedimiento - En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón. - En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras. - Cortar el queso en cuadritos. - Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico. - En un bowl colocar la lechuga picada en el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.

Lunes

Snack 2



Mason jar - Jugo de espinaca, piña y brócoli

Ingredientes

- 1 Limón y jengibre al gusto
- 1 1/2 taza de Brócoli
- 3/4 taza de Piña
- 1 taza de Espinacas
- 1 cucharada sopera de Chía

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con agua y hielos al gusto.

Lunes

Cena



Licuada tropical

Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/3 taza de Avena
- 1/2 taza de Mango picado
- 1 taza de Leche light
- 8 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.

Martes

Desayuno



Omelette con acelgas y jitomate

Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate
- 1 1/2 de taza de Acelga cruda
- 2 piezas de Naranja
- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 2 piezas de Clara de huevo
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Huevo entero fresco

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Batir las claras y el huevo 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.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 1 taza de leche light
- 1 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
- 1 3 piezas de Galletas marías

Procedimiento

1. Mezclar la leche con el cacao.
2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1 3/4 de taza de Arroz cocido
- 1 3 cucharadas cafetera de Aceite
- 1 2 tazas de Brócoli crudo
- 1 105 gramos de Milanese de res
- 1 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.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 3 piezas de Galletas marías
- 1 5 piezas de Almendras
- 1 70 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

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

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 35 gramos de Queso de soya
- 1 3/4 de taza de Lechuga
- 1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- 1 3 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Untar frijoles a las tostadas y coronar con lechuga, guacamole y queso.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

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

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1 1/2 pieza de Manzana
- 1 1 taza de Brócoli
- 1 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielos y agua.

Miércoles	Tostadas con pollo y frijoles		
Comida			
			
Ingredientes			
1 1/4 taza de Cebolla picada	1 taza de Lechuga picada	1 pieza de Aguacate hass	
1 pieza de Manzana	2 cucharadas de servir de Frijoles molidos	4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas	
20 gramos de Queso panela	105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada		
Procedimiento			
1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.			
2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.			
3. Postre: manzana.			

Miércoles	Pan Tostado con queso crema y jamón		
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.			

Miércoles	Omelette de papa		
Cena			
			
Ingredientes			
1 pieza de Huevo entero fresco	2 piezas de Clara de huevo	3/4 de pieza de Papa cocida	
1/4 de pieza de Jitomate bola	1/2 de taza de Uva	3/4 de cucharada cafetera de Aceite	
Procedimiento			
2. Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.			
3. Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.			
4. Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.			
5. Servir acompañado de jitomate.			
Postre: Uvas.			

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 52.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. En un sartén, cocinar las rebanadas de cebolla y espinacas. Agregar el queso y dejar que se derrita.
2. Acompañar con tortillas y guacamole.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao), al gusto
- 1 rebanada de Pan integral
- 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.

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Arroz
- 2 taza de Verduras al gusto
- 3 cucharada sopera de Aderezo light
- 150 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

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

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 2 cucharada cafetera de coco rallado
- 3 cucharadas soperas 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 taza de Aguacate
- 1/2 taza de Espinacas
- 1 pieza de Pan tostado integral
- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Jitomate
- 30 gramos de Queso Oaxaca light

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.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

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

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.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Salchicha de pavo
- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Pepino
- 4 piezas de Aceitunas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.

Snack botanero

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 1/2 taza de coctel de frutas (mezcla de frutas)
- 3/4 taza de Jugo de limón
- 1 pieza de Aguacate hass
- 5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas
- 160 gramos de Filete de pescado cortado en cubos

Procedimiento

1. Cortar el pescado en cubos y dejar reposar como mínimo dos horas en el jugo de limón en el refrigerador.
2. Servir en tostadas con aguacate y acompañar con pico de gallo al gusto.

Tostadas de ceviche de pescado

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto
- 1/4 taza de Claras de huevo
- 1/3 taza de Avena
- 1 pieza de Manzana verde

Procedimiento

1. Licuar la avena con las claras de huevo, condimentar al gusto.
2. Cortar la manzana en círculos y quitar el centro.
3. Pasar las rebanadas de manzana por la mezcla de avena.
4. Colocar en un sartén antiadherente y dejar que se cocine por ambos lados.
5. Acompañar con un poco de miel de maple sin azúcar.

Donas de manzana

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Pimiento
- 1 pieza de Calabaza
- 2 cucharada de servir de Arroz
- 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 2 cucharada cafetera de Salsa de soya
- 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Poner a calentar en un sartén el aceite , agregar el pollo y sofreír 3 min, agregar el pimiento verde y la calabaza, sazonar con ajo al gusto.
2. Mezclar en el sartén la salsa de soya.
3. Pasar el pollo y las verduras a un bowl y mezclar con el arroz y jugo de limón al gusto.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- Vainilla y canela al gusto
- 1/4 taza de Leche light
- 1/2 pieza Manzana verde golden
- 1 pieza de huevo
- 1 1/2 rebanadas de Pan integral
- 7 mitades de Corazón de nuez

Procedimiento

1. Picar la manzana en cubitos y mezclarla con canela. (Opcional: Agregar unas gotitas de limón).
2. Batir con un tenedor el huevo con leche, vainilla y canela.
3. Remojar las rebanadas de pan en la mezcla de huevo por ambos lados.
4. Colocar en un sartén antiadherente y cocinar por ambos lados.
5. Rellenar con la manzana en cubitos y enrollar (Opcional: Puede cocer la manzana previamente si prefiere que sea suave).
6. Decorar por encima con la nuez picada.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- Cacao sin azúcar al gusto
- 1/4 taza de Avena
- 1/2 taza de Fresas
- 1 taza de Leche light o vegetal
- 5 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 68 gramos de Papa cocida
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 120 gramos de Bistec
- 2 cucharadas cafetera de Aceite
- 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Cocinar la carne y montar taquitos.
2. Acompañar con verdura, papa y guacamole.

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Salchicha de pavo
- 1 pieza de manzana
- 4 piezas de Tomate cherry
- 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry.
2. Acompañar con manzana.

Sábado

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Cebolla
- 1 taza de Frijoles en bola con caldo
- 1 pieza de Jitomate

Procedimiento

1. Calentar los frijoles y agregar el pico de gallo.

Domingo	Pizza Vegetariana
Desayuno	
	Ingredientes 1/2 pieza de Tomate 1 pieza de Pan pita arabe taquero 11/2 cucharada sopera de Guacamole 60 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento - Coloca sobre cada pan pita una base de Queso Oaxaca y calentar en el sartén. - Sobre la base del queso colocar el guacamole tratando de cubrir toda el área y encima el tomate.

Domingo	Pudin de chía con fresas
Snack 1	
	Ingredientes 40 gramos de Yogurt sin lácteos 1/4 de taza de Leche de soya 1/4 de taza de Fresa rebanada 2 cucharadas cafetera de Semilla de chía Procedimiento - Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar* (opcional). - Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver. - Dejar reposar en el refrigerador.

Domingo	Pechuga de pollo rellena
Comida	
	Ingredientes 1/4 taza de Cebolla y ajo 1/2 taza de Ejotes 3/4 taza de Elote 1 pieza de Jitomate 1 cucharada cafetera de Mantequilla 1 taza de Uvas congeladas 10 pieza de Almendras 80 gramos de Queso panela light 150 gramos de Milanese de pollo Procedimiento - Preparar el relleno guisando el ajo con cebolla, jitomate y queso panela. - Agregar el relleno a la milanese de pollo, enrollar y asegurar con un palillo. - Acompañar con ejotes y elote con mantequilla. - Comer la fruta y almendras como postre.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1/4 taza de Papaya
- 1/4 taza de Fresas
- 1 cucharada sopera de Chía
- 2 taza de Espinacas

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con agua y hielo al gusto.

Mason jar - Smoothie de papaya

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/4 de pieza de Jitomate
- 1/2 de taza de Acelga cruda
- 2 piezas de Naranja
- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 2 piezas de Clara de huevo
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Huevo entero fresco

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Batir las claras y el huevo 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.

Omelette con acelgas y jitomate