

Lunes	Calabacitas con queso y elote	
Desayuno		
		
Ingredientes 1 cilantro, sal y pimienta al gusto 1 1/4 taza de Cebolla 1 1/4 taza de Elote desgranado 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1/2 taza de Fruta picada 1 1 pieza de Tomate huaje 1 3 piezas de Calabaza mediana 1 30 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. 3. Postre: Fruta picada.		

Lunes	Mug Cake Frutos Rojos	
Snack 1		
		
Ingredientes 1 27 gramos de Blueberries 1 1 cucharada sopera de Avena en hojuelas 1 2 piezas de Clara de huevo 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete		
Procedimiento 1. Muele la avena para formar harina. 2. En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, blueberries, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional). 3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido. 4. Agregar de topping crema de cacahuete.		

Lunes	Fideos de arroz con pollo	
Comida		
		
Ingredientes 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda 1 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda 1 70 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos 1 100 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite		
Procedimiento 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.		

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- | jugo de limón al gusto
- | 1 taza de zanahoria rallada
- | 1 taza de pepino
- | 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso
- | 9 piezas de pistache

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo.
2. Agregar jugo de limón al gusto.

Lunes

Cena



Ingredientes

- | 3/4 taza de Cereal Multibran Flakes
- | 1 taza de Leche light
- | 2 cucharada cafetera de almendra fileteada

Procedimiento

1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 pieza de Jitomate
- | 1 pieza de Huevo
- | 1 pieza de Clara de huevo
- | 2 pieza de Tostadas de nopal
- | 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Quebrar las tostadas y cocinar junto con el huevo.
2. Acompañar con aguacate y jitomate.

Martes

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 de 50 calorías por pieza
- 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.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 Jugo de limón y especias al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Papa al horno
- 1 1 taza de Fruta
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 2 taza de Espinacas, cilantro
- 1 10 pieza de Almendras
- 1 200 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 con mantequilla y fruta con almendras de postre.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- 1 1 cucharada cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Martes

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 Especies italianas al gusto
- 1 1/2 pieza de Ajo picado
- 1 1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas
- 1 taza de Espinacas crudas
- 1 cucharada sopera de Yogurt griego
- 1 1/2 piezas de Tortilla de harina integral
- 22.5 gramos de Queso mozzarella light

Procedimiento

1. En un sartén de teflón cocinar el ajo con las espinacas y el tomate.
2. Una vez que estén cocidos los vegetales agregar el queso mozzarella.
3. Formar las quesadillas y cortar por la mitad.
4. Servir acompañadas de un dip natural de yogurt griego con especias.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto
- 1 1/4 de taza de Champiñón crudo entero
- 1 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/2 taza de Pasta cocida
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 20 gramos de Queso panela desmoronado

Procedimiento

1. Cocer la pasta.
2. Saltear en un sartén el jitomate y el champiñón rebanados.
3. En un bowl mezclar la pasta con las verduras, agregar el queso panela y aceite de oliva.
4. Aderezar con vinagre balsámico, ajo picado y pimienta.

Miércoles

Comida



Bowl Arroz con pollo y espinaca

Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 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.

Miércoles

Snack 2



Totopos con frijoles

Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas

Procedimiento

1. Acompañar los totopos con salsa, jitomate y frijoles.

Miércoles

Cena



Burritos de huevo y champiñones

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Champiñones
- 3/4 taza de Fruta picada
- 1 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 2 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar las claras revueltas con los champiñones y jitomate.
2. Servir con las tortillas y enrollar los taquitos.
3. Acompañar con aguacate y fruta como postre.

Jueves	Sándwich de pollo y calabaza
Desayuno	
	Ingredientes 1 Calabacita al gusto 1 Tomate al gusto 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa 1 1 pieza de Manzana 1 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías 1 60 gramos de Milanese de pollo Procedimiento 1. Cortar la milanese de pollo en tiras y cocinar a la plancha. 2. Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la plancha. 3. Formar un sándwich con el resto de los ingredientes. 4. Postre: Una manzana .

Jueves	Manzana con zanahoria y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 1 1/2 pieza de manzana roja 1 6 piezas de zanahoria mini (baby carrot) 1 8 piezas de almendras Procedimiento 1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Jueves	Enchiladas suizas
Comida	
	Ingredientes 1 salsa verde casera al gusto 1 1/3 de pieza de aguacate 1 1 cucharada sopera de crema light 1 3 piezas de tortilla de maíz 1 30 gramos de queso oaxaca light 1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento 1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida. 2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite). 3. Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Uva
- 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa
- 40 gramos de Pierna de cerdo
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.
- 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.
- 3) Servir acompañado de uvas.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1/2 de taza de Hojuelas de avena
- 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

1. Rociar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el huevo, dejar cocinar; cuando esté cocido añadir pechuga de pavo y espinaca y formar un omelette.
3. Acompañar con avena con fresas.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de Chicharos
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 pieza de Huevo
- 1 rebanada de jamón de pavo
- 2 pieza de Tostada de maíz o nopal horneada

Procedimiento

1. Cocinar el huevo estilo estrellado en una sartén antiadherente y posteriormente dorar el jamón.
2. Untar las tostadas con frijoles y poner encima el huevo y jamón.
3. Agregar los chicharos.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Crema ligera
- 1 1/2 pieza de Elote entero
- 30 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

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

Elote preparado

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto
- 1/2 cucharada cafetera de aceite de canola
- 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 3 piezas de tortillas de maíz
- 90 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.

Fajitas de pollo con frijoles

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- jugo de limón al gusto
- 1 taza de zanahoria rallada
- 1 taza de pepino
- 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso
- 9 piezas de pistache

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo.
2. Agregar jugo de limón al gusto.

Fast mix de zanahoria

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 taza de Pimiento verde
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 3 pieza de Claras de huevo
- 1 11/2 pieza de Pan Tostado

Procedimiento

1. Cortar el pimiento y el tomate (al gusto) En un sartén poner los vegetales previamente cortados, agregando la Cucharadita de aceite Agregar las claras de Huevo, tapar y dejarlo cocer.
2. Una ves preparado, acompañar con el pan tostado y aguacate.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de mezcla de verduras
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 3 piezas de Tortilla de maiz de 20 calorías por pieza
- 1 11 gramos de Carne de res seca

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.
2. Servir en tacos con aguacate y frijoles.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 canela en polvo al gusto
- 1 1/2 cucharada sopera de queso crema
- 1 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías
- 1 1 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 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 almedra y canela en polvo al gusto.

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Cebolla blanca
- 1 pieza de Tomate
- 1 taza de Arroz
- 2 cucharada sopera de Queso crema
- 11/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y rebanar la cebolla.
2. Cortar el tomate en rebanadas grandes.
3. En un sartén agregar la mantequilla y acitronar la cebolla.
4. Una ves acitronada la cebolla agregar el pollo y al final el tomate.
5. Acompañar con arroz y queso crema.

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- 2 piezas de Galleta de arroz
- 35 gramos de Salmón ahumado
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

Sábado

Cena



Ingredientes

- 1/4 de taza de Frijol molido
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 3 rebanadas de Jamón de pavo
- 3 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1/2 de pieza de Toronja

Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)
- 3 piezas de Claras de huevo
- 11/2 taza de Acelgas

Procedimiento

1. lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una ves listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas.
2. Una ves listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer.
3. Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- jugo de limón al gusto
- 1 taza de zanahoria rallada
- 1 taza de pepino
- 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso
- 9 piezas de pistache

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo.
2. Agregar jugo de limón al gusto.

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 1/4 de taza de Pasta de codito
- 4 rebanadas de Jamón de pavo
- 3 cucharadas sopera de Crema ácida
- 40 gramos de Queso panela
- 1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 27 gramos de Blueberries
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 1 cucharada sopera de Avena en hojuelas
- 1 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. Muele la avena para formar harina.
2. En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, blueberries, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).
3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.
4. Agregar de topping crema de cacahuete.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Lechuga
- 1 53 gramos de Pechuga de pollo sin piel a la plancha
- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva

Procedimiento

1. Cocinar el pollo a la plancha.
2. Picar la verdura y montar ensalada con pollo, guacamole y limón (opcional).
3. Acompañar con tostada horneada.