

Lunes	Pan tostado con jamón
Desayuno	
	Ingredientes 1 taza de Espinacas 1 1/2 rebanadas de Pan integral 2 rebanada de Jamón de pavo 11/2 cucharada sopera de Queso cottage light 11/2 cucharada sopera de Aguacate Procedimiento - Tostar el pan. - Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa. - Poner las espinacas y las rebanadas de jamón. - Poner por encima el guacamole y sazonar con pimienta al gusto.

Lunes	Canapés de manzana con queso cottage
Snack 1	
	Ingredientes 3/4 de pieza de manzana 1 cucharada cafetera de coco rallado 3 cucharadas soperas queso cottage Procedimiento - Lavar la manzana y cortar en laminas. - En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado. - Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

Lunes	Caldo de verduras con pollo
Comida	
	Ingredientes 1/4 de taza de Arroz cocido 77.5 gramos de Aguacate madiano 1/2 pieza de Chayote 1 pieza de Calabacita alargada cruda 1 taza de Zanahoria picada cruda 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1 pieza de Tortilla de maíz Procedimiento - Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras. - Agregar el pollo desmenuzado y arroz. - Acompañar con aguacate y tortilla.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 27 gramos de Requesón promedio
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite
- 1 40 gramos de Queso panela rallado
- 1 1 1/2 cucharadas soperas de aguacate
- 1 3 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)

Procedimiento

1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.
2. Acompañar con aguacate.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 20 gramos de Queso de soya
- 1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- 1 1 pieza de Tortilla de nopal
- 1 2 cucharadas cafetera de Salsa de ajonjolí

Procedimiento

1. Calentar la tortilla y añadir el queso con frijoles y espinacas.
2. Acompañar con salsa.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Plátano
- 1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 1 pieza de Papa
- 1 120 gramos de Filete de pescado
- 2 piezas de Tostada de maíz horneada

Procedimiento

1. Preparar el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar el pescado con puré de papa y mantequilla, verduras y aguacate.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)
- 2 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 70 mililitros de Leche Deslactosada light
- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Licuar fruta permitida con leche y servir frío.
2. Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray.
3. Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Espinaca
- 1 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 15 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca.
2. Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

Comida



Pechuga de pollo con ensalada y puré de papa

Ingredientes

- 1 1/2 taza de ensalada mixta
- 1 1/2 cucharada sopera de vinagreta
- 3/4 de pieza de papa
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 pieza de manzana
- 105 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la pechuga de pollo.
2. Preparar el puré de papa con la mantequilla.
3. Servir acompañado de ensalada con vinagreta.
4. Postre: Manzana.

Miércoles

Snack 2



Pan con queso crema, pera y canela

Ingredientes

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

Miércoles

Cena



Taquitos de camarón y queso

Ingredientes

- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 piezas de guayaba
- 3 pieza de tortillas de nopal o de maíz de 20 calorías cada una
- 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 40 gramos de camarón fresco

Procedimiento

1. Cocinar los camarones en un sartén antiadherente.
2. Agregar el queso rallado.
3. Servir en taquitos con guacamole.
4. Postre: Guayaba.

Jueves	Claras de huevo con salchicha
Desayuno	
	Ingredientes 1/2 cucharada cafetera de Aceite 1 pieza de Durazno 1 pieza de Salchicha de pavo 2 pieza de Claras de huevo 3 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal) Procedimiento - Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras. - Acompañar con tortillas. - Postre: Durazno.

Jueves	Yogurt con mango y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 1/4 de taza de Yogur light 1/2 pieza de Mango de manila 6 piezas de Almendras Procedimiento - Rebanar o licuar la fruta. - Agregar el yogurt y las almendras picadas.

Jueves	Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha
Comida	
	Ingredientes - sazonador de pollo al gusto 1/3 de pieza de aguacate 1/2 taza de brócoli 1/2 taza de leche light 1 cucharada de servir de arroz integral 1 taza de uvas 120 gramos de pechuga de pollo Procedimiento - Entrada: Crema de brócoliCocer el brócoli y licuar con la leche light. - Dejar hervir y agregar sazónador de pollo al gusto. - Plato fuerte: Pechuga de pollo a la planchaCocer la pechuga de pollo. - Acompañar con arroz y aguacate. - Postre: 1 taza de uvas.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 cucharada sopera de plátano machacado
- 1 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.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Tostadas de nopal

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.
2. Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.
3. Acompañar con salsa casera.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 pieza de Papa cocida
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1/4 de taza de Frijol promedio cocido

Procedimiento

1. Picar la papa en cubitos.
2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.
3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.
4. Acompañamos con frijoles .

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Yogurt griego
- 1 1/2 cucharada sopera de Chia
- 1 9 piezas medianas Uvas

Procedimiento

1. Lavar las uvas y cubrirlas con yogurt y chía.
2. Dejarlas congelar una noche antes.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Mezcla de verduras
- 1 3/4 taza de Arroz cocido
- 1 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda

Procedimiento

1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha, de preferencia sin aceite.
2. Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

Viernes

Snack 2



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

Cena



Ingredientes

- 1 102 gramos de Papa cocida
- 1 1/2 de lata de Atún en agua drenado
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes; agregar pimienta y eneldo (opcional).

Ensalada de atún y papa

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Naranja
- 1 3 pieza de Tortilla de nopal
- 1 45 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una ves listas, agregar el aguacate.
2. Postre: 1 Naranja.

Quesadilla en tortilla de nopal

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Manzana verde golden
- 1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 2 1/2 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Crema
- 2 cucharada de servir de Lentejas
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 45 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.
2. Una ves lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- 3/4 de taza de Melón
- 2 cucharada sopera de Queso cottage
- 5 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado

Cena



Ingredientes

- 1 rebanada de Pan tostado
- 3 tazas de Champiñón crudo entero
- 1 pieza de Ajo
- 1 cucharada sopera de Queso vegano untable
- 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) En un sartén a fuego medio saltear los champiñones con el ajo.
- 2) Untar el queso sobre el pan tostado y colocar encima el champiñón preparado y unas hojitas de tomillo.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 54 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 38 gramos de Yogurt sin lácteos
- 35 gramos de Mamey
- 7 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Licuar el mamey con el yoghurt hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Distribuye cacahuates en la base de tu vaso o bowl, agrega la mezcla de mamey y yoghurt, maple sugar free* (opcional) y añade ralladura de naranja* encima (opcional).

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1/2 de taza de Arroz salvaje cocido
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado
- 2 cucharadas sopera de Crema ácida
- 112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

1. Cortar el pollo en cubos y cocinarlo.
2. Agregar la crema y champiñones.
3. Acompañar con arroz salvaje.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 1 7 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la barrita con almendras.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1 taza de Espinacas
- 1 2 piezas de Tostadas
- 1 2 piezas de Papa cambray
- 1 3 piezas de Espárragos
- 1 3 cucharada sopera de Guacamole
- 1 35 gramos de Atun fresco

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las espinacas, cortarlas al gusto.
2. En un bowl integrar las espinacas el aguacate y el atún.
3. Agregar a las tostadas el preparado previamente realizado.
4. Acompañar con espárragos y papa.