

Lunes	Ensalada caliente de arroz
Desayuno	
	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 sofreir 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.

Lunes	Pan con mermelada y queso cottage
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar 1 rebanada de Pan integral 3 cucharadas soperas Queso cottage 8 piezas de Almendras Procedimiento 1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado. 2. Acompañar con almendras.

Lunes	Crema de zanahoria y pollo
Comida	
	Ingredientes - sazonador de pollo al gusto - salsa casera sin aceite al gusto 1/4 de taza de cebolla 1/3 de pieza de aguacate 1/2 taza de leche light o vegetal 1/2 taza de caldo de pollo 3/4 de taza de papa 1 taza de zanahoria 1 cucharada cafetera de mantequilla 1 cucharada sopera de crema light 1 taza de pimiento morrón y cebolla 1 taza de pimiento morrón y cebolla 1 taza de pimiento morrón y cebolla Procedimiento 1. Crema de zanahoria: Picar todas las verduras y poner a hervir en una olla. 2. Una vez que estén cocidas, licuar con el caldo de pollo y la leche. 3. Hervir nuevamente, agregar la mantequilla y sazonador de pollo al gusto. 4. Servir con crema ligera. 5. Fajitas de pollo: Picar el pimiento y la cebolla en tiras y colocar en un sartén antiadherente. 6. Agregar la milanesa de pollo en tiras. 7. Sazonar con pimienta. 8. Acompañar con tortilla, aguacate y salsa casera.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa
- 14 piezas de zanahorias mini (baby carrots)

Procedimiento

1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.
2. Servir como aderezo para las zanahorias mini.

Lunes

Cena



Ingredientes

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

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 chícharos.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de Cebolla
- 1 taza de Flor de calabaza
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 6 piezas de Tortilla delgaditas
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Retirar el tallo, el pistilo y lavar las flores.
2. Agregar un poco de aceite al sartén y añadir la cebolla, dejar acitrionar cuando cambie de color agregar la flor de calabaza.
3. Calentar las tortillas, agregar el queso y el preparado de flor.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1/4 de pieza de plátano machacado
- 1 pieza 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.

Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Champiñones
- 1 taza de Cebolla
- 2 pieza de Papa
- 40 gramos de Queso panela
- 4 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 100 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner el agua para cocer las papas.
2. En un sartén aparte poner a cocer los champiñones y la cebolla.
3. Quitar un poco de relleno a las papas, agregar mantequilla y rellenar con champiñones, cebolla y el pollo previamente desmenuzado.
4. Rallar el queso y espolvorearlo.

Papa Rellena

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 2 cucharada cafetera de Queso crema
- 5 piezas de Galletas habaneras integrales
- 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Galletas con jamón y queso panela

Martes

Cena



Ingredientes

- 1/2 pieza de Pimiento
- 1 cucharada de servir de Arroz integral
- 4 piezas de Claras de huevo
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 25 gramos de Quinoa

Procedimiento

1. Lavar y cortar el vegetal.
2. Poner a cocer el arroz y la quinoa en agua.
3. Una vez listo en un sartén agregar el aceite, las claras y los demás ingredientes.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 pieza de Pimiento
- 1 cucharada de servir de Arroz integral
- 4 piezas de Claras de huevo
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 25 gramos de Quinoa

Procedimiento

1. Lavar y cortar el vegetal.
2. Poner a cocer el arroz y la quinoa en agua.
3. Una vez listo en un sartén agregar el aceite, las claras y los demás ingredientes.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa
- 14 piezas de zanahorias mini (baby carrots)

Procedimiento

1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.
2. Servir como aderezo para las zanahorias mini.

Miércoles

Comida



Ingredientes

- | 2 1/2 cucharada sopera de Crema
- | 3 cucharada de servir de Lentejas
- | 3 piezas de Tortillas delgaditas
- | 70 gramos de Queso panela

Procedimiento

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

Miércoles

Snack 2



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.

Miércoles

Cena



Ingredientes

- | 1 taza de Lechuga
- | 1 pieza de Pan pita Taquero
- | 1 pieza de Mandarina
- | 3 cucharada sopera de Guacamole
- | 70 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Poner a cocer el pollo, calentar la pieza de pan pita.
2. Agregar al pan pita el guacamole, lechuga y el pollo anteriormente preparado.
3. Postre: Mandarina.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras
- 1 1/4 de taza de salsa casera sin aceite
- 2 piezas de huevo
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una
- 3 piezas de guayaba

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.
2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.
3. Postre: Guayaba.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

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

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.

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Chayote
- 1 taza de Arroz
- 1 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Calabacita
- 1 taza de Zanahoria
- 1 cucharada cafetera de aceite
- 1 taza de Brocoli
- 140 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar ahí las verduras.
2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.
3. Acompañar con aguacate.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

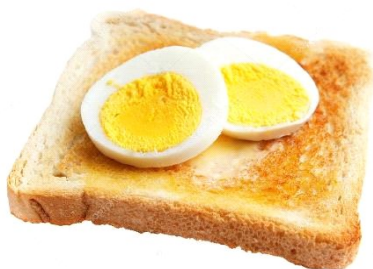
- 1/2 pieza de manzana roja
- 8 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- 10 piezas de almendras

Procedimiento

1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto
- 1 pieza de manzana
- 1 pieza de huevo duro
- 40 gramos de queso panela
- 1 rebanada de pan integral

Procedimiento

1. Hervir el huevo.
2. Colocar sobre el pan tostado acompañado de queso panela.
3. Servir acompañado de ensalada de verduras.
4. Postre: manzana.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Leche light
- 1 taza de Cereal Multibran Flakes
- 3 cucharada cafetera de almendra fileteada

Procedimiento

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

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Elote entero
- 1 2 cucharada cafetera de Crema ligera
- 1 40 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

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

Elote preparado

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1 taza de Edamames
- 1 2 taza de Coliflor
- 1 3 cucharada de servir de Arroz
- 1 3 cucharada cafetera de Aceite de soya
- 1 4 cucharada cafetera de Ajonjolí
- 1 21/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar los vegetales y cortarlos al gusto, poner a cocer en agua los edamames por 5 min y colarlos.
2. En un sartén aparte poner a cocer el pollo (en cubos, o tiras) e integrar los vegetales previamente cortados, agregar la salsa de soya y condimento al gusto.
3. Tostar el ajonjolí, y esparcirlo junto con los edamames.
4. Acompañar con arroz.

Cazuela de pollo con edamames

Viernes

Snack 2



Ingredientes

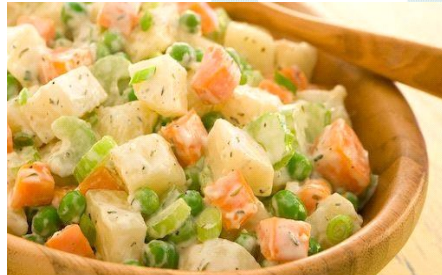
- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)
- 1 5 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Consumir el yogurt bien refrigerado, acompañar con almendras y manzana.

Yogurt bebible con almendras

Viernes	Quesadilla flor de calabaza		
Cena			
Ingredientes			
1/2 taza de Cebolla		1 taza de Flor de calabaza	1 cucharada cafetera de Aceite
6 piezas de Tortilla delgaditas		60 gramos de Queso Oaxaca light	
Procedimiento			
1. Retirar el tallo, el pistilo y lavar las flores. 2. Agregar un poco de aceite al sartén y añadir la cebolla, dejar acitronar cuando cambie de color agregar la flor de calabaza. 3. Calentar las tortillas, agregar el queso y el preparado de flor.			

Sábado	Ensalada Rusa		
Desayuno			
Ingredientes			
1/2 taza de Zanahoria		1/2 taza de Apio	1/2 taza de Chicharos
7 piezas de Papas cambray		1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa	45 gramos de Queso panela
Procedimiento			
1. Cocine las papas y las zanahorias en agua hirviendo con sal en una cacerola grande a fuego medio alto durante 10 minutos. 2. Agregue los chícharos cuando falten 5 minutos para que estén listas. 3. Mezcle la mayonesa con sal, tomillo y la pimienta en un recipiente mediano hasta incorporarlos completamente. 4. Agregue el apio y los vegetales previamente cocinados.			

Sábado	Galletas, manzana y almendras		
Snack 1			
Ingredientes			
1/2 pieza de Manzana		3 1/2 piezas de Galletas María	12 piezas de Almendra
Procedimiento			
1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.			

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

Sábado	Pan con queso crema, pera y canela
Snack 2 	Ingredientes 1 canela en polvo al gusto 1 1/2 cucharada sopera de queso crema 1 1/2 cucharadas cafeteras de almendra fileteada 1 1/2 cucharada sopera de queso crema 20 gramos de pera finamente picada 1 pieza de pan tostado integral Procedimiento - Untar el queso crema sobre el pan. - Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

Sábado	Portobello relleno de Quinoa
Cena 	Ingredientes 1 cucharada cafetera de Aceite 2 pieza de Portobello 40 gramos de Quinoa 60 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento - Lavar y limpiar los champiñones. - En un sartén a fuego medio, poner la cucharadita de aceite y colocar el portobello a cocinar por cada lado hasta que estén ligeramente dorados. - Preparar la quinoa y una ves lista vaciarlo al portobello y espolvorear queso Oaxaca y dejar derretir.

Domingo	Cereal con leche
Desayuno	
	Ingredientes 1 taza de Leche light 1 taza de Cereal Multibran Flakes 3 cucharada cafetera de almendra fileteada Procedimiento - Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Domingo	Galletas habaneras con requeson
Snack 1	
	Ingredientes 3 cucharada sopera de Requeson 5 pieza de Galletas habaneras 11/2 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento - Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.

Domingo	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 1 pieza de tortilla 1 cucharada de servir de frijoles 2 cucharada cafetera de mantequilla 120 gramos de pechuga de pollo Procedimiento - Entrada: Crema de brócoliCocer el brócoli y licuar con la leche light. - Dejar hervir, agregar mantequilla y el sazónador de pollo al gusto. - Plato fuerte: Pechuga de pollo a la planchaCocer la pechuga de pollo. - Acompañar con arroz, aguacate, frijoles y tortilla. - Postre: 1 taza de uvas.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 1 1/2 rebanada de Pan tostado
- | 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- | 3 cucharada sopera de Queso cottage

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Servir con queso cottage y aguacate.

Pan tostado con queso cottage y aguacate

Domingo

Cena



Ingredientes

- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 2 pieza de Portobello
- | 40 gramos de Quinoa
- | 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Lavar y limpiar los champiñones.
2. En un sartén a fuego medio, poner la cucharadita de aceite y colocar el portobello a cocinar por cada lado hasta que estén ligeramente dorados.
3. Preparar la quinoa y una vez lista vaciarlo al portobello y espolvorear queso Oaxaca y dejar derretir.

Portobello relleno de Quinoa