

Lunes	Avena pay de manzana
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Canela y vainilla al gusto1 1/3 taza de Avena1 75 gramos de Queso cottage light1 1 taza de Manzana verde Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.

Lunes	Paleta de yogurth con granola
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Canela molida y vainilla al gusto1 1/2 taza de Leche de almendra1 1 cucharada cafetera de Granola1 5 piezas de Almendra triturada1 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Lunes	Ensalada de atún con verduras y aguacate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 jugo de limón al gusto1 1/3 de pieza de aguacate1 1 taza de mezcla de verduras1 1 pieza de manzana1 1 1/3 de pieza de lata de atún en agua1 2 cucharadas cafeteras de mayonesa1 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.2. Acompañar con galletas integrales.3. Postre: 1 manzana.

Lunes

Plátano con queso cottage y almendra

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de plátano
- 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 3 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Lunes

Taquitos de camarón y queso

Cena



Ingredientes

- 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 3 piezas de tortillas de nopal o de maíz de 20 calorías cada una
- 3 piezas de guayaba
- 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.

Martes

Nopalitos con queso y jitomate

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de nopal cocido
- 1 pieza de jitomate
- 1 cucharada cafetera de aceite
- 1 pieza de tortilla de maíz
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros sin aceite
- 30 gramos de queso panela light

Procedimiento

1. En una olla cocer los nopales con agua por 20 minutos.
2. Retirar el agua con un colador y reservar.
3. En la misma olla agregar el aceite con el jitomate.
4. Una vez que el jitomate esté cocido agregar los nopales y el queso panela.
5. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
6. Cocinar por 5 minutos más.
7. Acompañar con tortilla y frijoles.

Martes

Cubitos de Fruta

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Leche light
- 7 Piezas de Almendras
- 9 piezas de Fresas Medianas

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner a licuar las fresas y la leche.
3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
4. Acompañar con almendras.

Martes

Tostadas con pollo y frijoles

Comida



Ingredientes

- 1/4 taza de Cebolla picada
- 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 taza de Lechuga picada
- 1 pieza de Manzana
- 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.

Martes

Pasta con champiñón y queso panela

Snack 2



Ingredientes

- null Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto
- 1/4 de taza de Champiñón crudo entero
- 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 3/4 de taza de Pasta cocida
- 40 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.pppp

Martes

Omelet a la mexicana

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)
- 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 1 rebanada de pan integral
- 3 piezas de claras de huevo
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros

Procedimiento

1. En un sartén, colocar el aceite.
2. Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.
3. Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.

Miércoles

Ensalada de aguacate con atún

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 1 pieza de Tomate
- 5 piezas de Galletas Habaneras
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 35 gramos de Atún fresco

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 galletas habaneras.

Miércoles

Plátano con yogurt griego

Snack 1



Ingredientes

- 1/4 de pieza de Plátano
- 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.

Miércoles	Sopa de garbanzos y espinacas
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate1 pieza de diente de ajo1 cucharada cafetera de aceite de oliva1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza1 1/2 taza de garbanzo cocido2 piezas de Tomate guaje2 tazas de caldo de verduras2 tazas de espinaca cruda picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore.Una vez que estén dorados agregar el caldo de verduras, dejar 15 minutos o hasta que hierva, pasar a la licuadora y condimentar al gusto.Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas.Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.

Miércoles	Brochetas de frutas con queso
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">8 piezas de Fresa mediana9 piezas de uva28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Desinfectar la fruta.En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.

Miércoles	Huevo con machacado
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de mezcla de verduras1/3 pieza de Aguacate1 cucharada de servir de frijol molido2 piezas de Clara de huevo3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza11 gramos de Carne de res seca Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.Servir en tacos con aguacate y frijoles.

Jueves	Avena con plátano y canela
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Canela al gusto1 1/4 taza de Avena en hojuelas1 1/2 pieza de Plátano1 1 taza de Leche light o vegetal1 3 piezas de Nuez Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Jueves	Gotas de yogurt y fresa
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de yogurt griego1 5 piezas de Fresas medianas1 6 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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	Pollo con pimientos
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Ejotes1 1/2 taza de Arroz1 1/2 pieza de Aguacate1 1 pieza de Pimiento amarillo chico1 1 pieza de Pimiento rojo chico1 1 cucharada cafetera de Aceite1 1 pieza de Tortilla1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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, aguacate y tortilla.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 1 10 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

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 2 cucharada cafetera de Ajonjolí
- 1 3 pieza de Tostadas Horneadas
- 1 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel

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 y encima el pollo desmenuzado con el ajonjolí.

Tostadas de aguacate con pollo

Viernes

Desayuno



Ingredientes

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

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.

Huevo montado

Viernes	Pan con alfalfa
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 cucharada sopera de Guacamole30 gramos de Queso panela1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal1 1/2 taza de Germen de alfalfa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Untar el guacamole al pan, integral el queso, el germen de alfalfa y disfruta.

Viernes	Milanesa de res encebollada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de cebolla en julianas1 cucharada cafetera de aceite de canola90 gramos de milanesa de res a la plancha2/3 de pieza de aguacate1 pieza de manzana1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite2 piezas tortilla de maíz Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.Postre: manzana picada.

Viernes	Manzana con zanahoria y almendras
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de manzana roja6 piezas de zanahoria mini (baby carrot)8 piezas de almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Viernes

Cena



Ingredientes

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

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.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 piezas de Pan tostado
- 1 2 pieza de Jamon de pavo
- 1 2 piezas de Claras de huevo
- 1 3 piezas de Esparragos

Procedimiento

1. Desinfectar los espárragos, y cortarlos.
2. En un sartén vaciar el aceite y acitronar el jamón, después agregar las claras y los espárragos.
3. Acompañar con pan tostado.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 taza de zanahoria
- 1 1 taza de jícama
- 1 8 piezas almendras

Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

Sábado

Pasta con champiñón y queso panela

Comida



Ingredientes

- 1 null 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 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 3/4 de taza de Pasta cocida
- 1 40 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.pppp

Sábado

Pan con alfalfa

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal
- 1 11/2 taza de Germen de alfalfa
- 1 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Untar el guacamole al pan, integral el queso, el germen de alfalfa y disfruta.

Sábado

Cereal con leche

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Domingo	Taquitos de camarón y queso								
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 373 883 426">1 2 cucharadas soperas de Guacamole</td><td data-bbox="938 373 1289 426">1 3 pieza de tortillas de nopal o de maíz de 20 calorías cada una</td><td data-bbox="1351 373 1495 426">1 3 piezas de guayaba</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 870 510">1 30 gramos de Queso Oaxaca light</td><td data-bbox="938 468 1263 493">1 40 gramos de camarón fresco</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 1130 588">1. Cocinar los camarones en un sartén antiadherente.<li data-bbox="597 588 870 613">2. Agregar el queso rallado.<li data-bbox="597 613 958 638">3. Servir en taquitos con guacamole.<li data-bbox="597 638 795 663">4. Postre: Guayaba.			1 2 cucharadas soperas de Guacamole	1 3 pieza de tortillas de nopal o de maíz de 20 calorías cada una	1 3 piezas de guayaba	1 30 gramos de Queso Oaxaca light	1 40 gramos de camarón fresco	
1 2 cucharadas soperas de Guacamole	1 3 pieza de tortillas de nopal o de maíz de 20 calorías cada una	1 3 piezas de guayaba							
1 30 gramos de Queso Oaxaca light	1 40 gramos de camarón fresco								

Domingo	uvas cubiertas de yogurt y chia					
<p data-bbox="285 831 399 863">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 968 711 993">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 993 824 1045">1 1 taza de Yogurt griego</td><td data-bbox="938 993 1182 1045">1 1 cucharada soperas de Chia</td><td data-bbox="1263 993 1474 1045">1 7 piezas medianas Uvas</td></tr></table> <p data-bbox="597 1073 727 1098">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1098 1055 1123">1. Lavar las uvas y cubrirlas con yogurt y chía.<li data-bbox="597 1123 971 1148">2. Dejarlas congelar una noche antes.			1 1 taza de Yogurt griego	1 1 cucharada soperas de Chia	1 7 piezas medianas Uvas
1 1 taza de Yogurt griego	1 1 cucharada soperas de Chia	1 7 piezas medianas Uvas				

Domingo	Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha											
<p data-bbox="289 1381 396 1413">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1398 711 1423">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1423 873 1476">1 sazónador de pollo al gusto</td><td data-bbox="954 1434 1230 1459">1 1/3 de pieza de aguacate</td><td data-bbox="1279 1434 1490 1459">1 1/2 taza de brócoli</td></tr><tr><td data-bbox="634 1518 878 1543">1 1/2 taza de leche light</td><td data-bbox="954 1507 1230 1560">1 1 cucharada de servir de arroz integral</td><td data-bbox="1279 1518 1450 1543">1 1 taza de uvas</td></tr><tr><td data-bbox="634 1591 906 1644">1 1 cucharada cafetera de mantequilla</td><td data-bbox="954 1602 1149 1627">1 1 pieza de tortilla</td><td data-bbox="1279 1591 1474 1644">1 120 gramos de pechuga de pollo</td></tr></table> <p data-bbox="597 1671 727 1696">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1696 1292 1722">1. Entrada: Crema de brócoliCocer el brócoli y licuar con la leche light.<li data-bbox="597 1722 1120 1747">2. Dejar hervir y agregar sazónador de pollo al gusto.<li data-bbox="597 1747 1312 1772">3. Plato fuerte: Pechuga de pollo a la planchaCocer la pechuga de pollo.<li data-bbox="597 1772 954 1797">4. Acompañar con arroz y aguacate.<li data-bbox="597 1797 847 1822">5. Postre: 1 taza de uvas.			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 1 cucharada de servir de arroz integral	1 1 taza de uvas	1 1 cucharada cafetera de mantequilla	1 1 pieza de tortilla	1 120 gramos de pechuga de pollo
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 1 cucharada de servir de arroz integral	1 1 taza de uvas										
1 1 cucharada cafetera de mantequilla	1 1 pieza de tortilla	1 120 gramos de pechuga de pollo										

Domingo

Snack 2



Quesadillas con jamón y espinacas

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla
- 1 1/2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 17.5 gramos de Queso Oaxaca rallado

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.
2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.
3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Domingo

Cena



Quesadillas con espinacas

Ingredientes

- 1 1 taza de Espinaca
- 1 5 pieza de Tortillas delgadas
- 1 11/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 55 gramos de Queso oaxaca lighth

Procedimiento

1. Poner a calentar las tortillas y agregar el queso junto con la espinaca.
2. Acompañar con guacamole.