

Lunes
Desayuno



Huevo con papas a la mexicana

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1/2 pieza de Papa
- 1 pieza de Huevo
- 1 taza de Fruta picada
- 2 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

1. Cocinar la papa picada en un sartén, agregar el pico de gallo y huevo.
2. Acompañar con aguacate.
3. Servir fruta como postre.

Lunes
Snack 1



Barrita de cereal y almendras

Ingredientes

- 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la barrita con almendras.

Lunes
Comida



Ensalada con pollo a la plancha

Ingredientes

- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 60 gramos de Quinoa
- 1 1/2 de taza de Lechuga
- 1 taza de Mezcla de verduras
- 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar

Procedimiento

- 1) Mezclar la lechuga con el pollo en cuadritos, las verduras, quinoa y el aguacate.
- 2) Agregar aderezo.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 5 pieza de Galletas María
- 1 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar las galletas con almendras.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Verduras
- 1 2/3 taza de Pasta
- 1 1 cucharada sopera de Aceite de oliva
- 1 1 1/2 cucharada de servir de Carne molida
- 1 4 pieza de Aceitunas

Procedimiento

1. Guisar la carne con verduras y aceite de oliva.
2. Servir sobre la pasta.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 pieza de Papa cocida
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras

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 .

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 pieza de Naranjas
- 1 12 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Naranjas y almendras

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza Cebolla rebanada
- 1 1/2 taza de Arroz
- 1 1 pieza de Calabacita
- 1 1 taza de Verduras al vapor
- 1 5 cucharada sopera de Crema light
- 1 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 1 240 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. En un refractario, colocar el filete de pescado con cebolla y calabacita.
2. Condimentar al gusto, agregar la crema y queso.
3. Hornear por 30 minutos a 180°.
4. Servir acompañado de arroz y verduras al vapor.

Pescado al horno

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- 1 2 cucharadas soperas Queso cottage
- 1 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
2. Acompañar con almendras.

Pan con mermelada y queso cottage

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Jitomate bola
- 1 1/2 pieza de Clara de huevo
- 1 1/2 pieza de Huevo
- 1 cucharada sopera de guacamole
- 2 rebanadas de Pan integral

Procedimiento

1. Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.
2. Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Miel de abeja
- 5 pieza de Almendras
- 7 mitades Nuez
- 9 piezas medianas Fresas
- 1 1/2 taza de leche vegetal o leche light

Procedimiento

1. Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.
2. Acompañar con las almendras y las nueces.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Salchicha de pavo
- 1 1/2 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.

Miércoles

Melón con queso cottage y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 3 cucharadas soperas de Queso cottage
- 5 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles

Cereal con leche

Cena



Ingredientes

- 3/4 taza de Cereal Multigrain 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.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

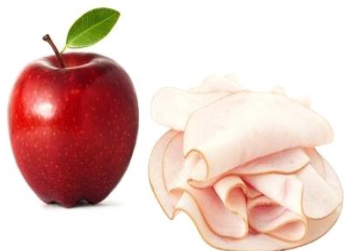
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Espinacas
- 3/4 pieza de Jitomate
- 2 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar las claras al gusto.
2. Rellenar las quesadillas con espinacas, aguacate, jitomate y huevo.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Manzana y jamón de pechuga de pavo

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de Cebolla
- 1 pieza de Tomate
- 2 taza de Uvas
- 3 tazas de Lechuga
- 3 tazas de Totopos
- 125 gramos de Carne molida extra magra

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales al gusto. En un sartén, cocinar la carne molida, una vez lista integrarla a los demás ingredientes.
2. combinar la ensalada con los totopos.
3. Postre: Uvas.

Ensalada de carne picada

Viernes

Snack 1



Ingredientes

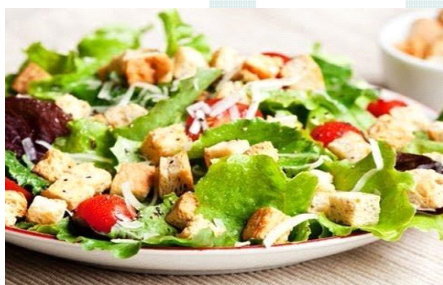
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 cucharada cafetera de Queso crema
- 4 piezas de Galletas habaneras integrales
- 10 gramos de Queso panela

Procedimiento

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

Viernes

Comida



ensalada César

Ingredientes

- 1/4 de taza de croutones (bajos en grasa)
- 1/4 de taza de elote desgranado
- 1 cucharada sopera de aderezo César
- 1 pieza de pera
- 3 tazas de lechuga Italiana
- 6 piezas de jitomate cherry
- 120 gramos de Milanesa de pollo en tiras

Procedimiento

1. Cocer la milanesa de pollo en tiras y reservar.
2. Cortar los vegetales.
3. Mezclar en un bowl y agregar los croutones y el aderezo tipo César.
4. Postre: Una pera.

Viernes

Snack 2



Coctel de frutas y almendras

Ingredientes

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

Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 1 pieza de Pan tostado integral
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 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.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

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

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 taza de Uvas congeladas
- 1 12 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Sábado

Comida



Ensalada de atún con verduras y aguacate

Ingredientes

- 1 jugo de limón al gusto
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 taza de mezcla de verduras
- 1 1 pieza de manzana
- 1 1 1/3 de pieza de lata de atún en agua
- 2 cucharadas cafeteras de mayonesa
- 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)

Procedimiento

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.

Sábado

Snack 2



Zanahoria con limón y chile

Ingredientes

- 1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto
- 1 1 taza de Zanahoria rallada
- 1 14 pieza de Cacahuete natural

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado

Cena



Taquitos de frijol

Ingredientes

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

Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 2 cucharadas sobera de Guacamole
- 60 gramos de Queso panela
- 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz
- 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.
2. Dejar hervir.
3. Acompañar con tortilla y guacamole.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 pieza de Manzana
- 1 1/2 piezas de Galletas María
- 10 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de Ejotes
- 1/2 taza de Arroz
- 1/2 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Pimiento amarillo chico
- 1 pieza de Pimiento rojo chico
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Tortilla
- 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

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.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 pieza de Naranjas
- 1 12 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Naranjas y almendras

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 60 gramos de Queso panela
- 1 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.
2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Tacos de panela con verduras