

Lunes	Sándwich de panela
Desayuno	
	Ingredientes 1 Lechuga, pepino, tomate al gusto 1 1/3 pieza de Aguacate 2 rebanada de Pan integral 40kcal 60 gramos de Queso panela light Procedimiento 1. Preparar un sándwich con los ingredientes.

Lunes	Jícama, zanahoria y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 1 1/2 taza de jícama 1 taza de zanahoria 5 piezas almendras Procedimiento 1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere). 2. Acompañar con almendras.

Lunes	Pollo en salsa con elote
Comida	
	Ingredientes 3/4 de taza de Elote desgranado 1/2 de pieza de Jitomate guaje o saladet 3 piezas de Tostada de maíz horneada 5 cucharadas sopera de Guacamole 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1/4 de pieza de Chile poblano 1/2 de pieza de Manzana Procedimiento 1) En una olla cocer el pollo y desmenuzarlo. 2) En un sartén preparar salsa de jitomate condimentada al gusto, agregar el pollo y el elote hasta integrar los ingredientes completamente. 3) Acompañar con tostadas y guacamole.

Lunes

Snack 2



Galletas, manzana y almendras

Ingredientes

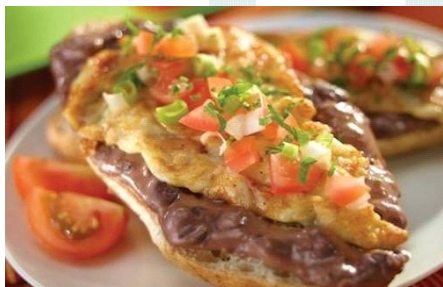
- 1/2 pieza de Manzana
- 1 1/2 piezas de Galletas María
- 9 piezas de Almendra

Procedimiento

- Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Lunes

Cena



Molletes con huevo

Ingredientes

- 1 pieza de Pan integral
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 pieza de Jitomate
- 2 pieza de Clara de huevo
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

- Cocinar las claras como huevo revuelto.
- Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).
- Por último, poner encima el aguacate y acompañar con salsa casera de jitomate.

Martes

Desayuno



Tacos de claras de huevo con acelgas

Ingredientes

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

Procedimiento

- 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.
- Una ves listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer.
- Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.

Martes

Snack 1



Mangonadas

Ingredientes

- 1 Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 taza de Mango
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar el mango con agua y congelar en un molde.
2. Servir con Tajín y acompañar con almendras.

Martes

Comida



Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha

Ingredientes

- 1 sazónador 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 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 pieza de tortilla
- 120 gramos de pechuga de pollo

Procedimiento

1. Entrada: Crema de brócoli Cocer el brócoli y licuar con la leche light.
2. Dejar hervir y agregar sazónador de pollo al gusto.
3. Plato fuerte: Pechuga de pollo a la plancha Cocer la pechuga de pollo.
4. Acompañar con arroz y aguacate.
5. Postre: 1 taza de uvas.

Martes

Snack 2



Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Ingredientes

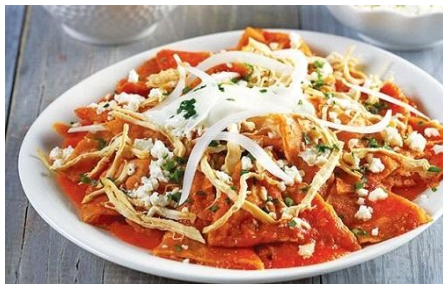
- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 cucharada sopera de plátano machacado
- 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
2. Untar sobre el rice cake.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Totopos susalia
- 1 pieza de Jitomate
- 1 cucharada sopera de Frijoles molidos
- 30 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Colocar en un sartén los totopos.
2. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.
3. Integrar el pollo desmenuzado.
4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato.
5. Calentar los frijoles los colocamos en el plato para acompañar.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 taza de Espinacas crudas
- 2 rebanadas de Pan integral
- 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. Cocinar las claras de huevo con jamón.
2. Colocar sobre el pan.
3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles	Pescado con mayonesa de chipotle
Comida	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/3 taza de Yogurt light 1/2 taza de Cebolla 1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle 1 taza de Melón picado 1 cucharada sopera de Granola baja en grasa 2 pieza de Tostadas de nopal 170 gramos de Filete de pescado Procedimiento - Cocinar el filete de pescado a la plancha junto con la cebolla. - Sazonar con limón y pimienta. - Untar la mayonesa al filete de pescado. - Acompañar con tostadas y aguacate. - Servir la fruta con granola y yogurt como postre.

Miércoles	Mason jar
Snack 2	
	Ingredientes - Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto Procedimiento - Disfruta de un snack saludable.

Miércoles	Sándwich de huevo
Cena	
	Ingredientes 1/2 pieza de Jitomate bola 1 pieza de Clara de huevo 1 pieza de Huevo 1 cucharada sopera de guacamole 2 rebanadas de Pan integral (45 calorías por pieza) Procedimiento - Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente. - Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.

Jueves	Omelette con queso
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Pico de gallo 1 taza de Espinacas 2 pieza de Claras de huevo 60 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento 1. Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo. 2. Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados. 3. Rellenar con espinacas y queso. 4. Acompañar con aguacate.

Jueves	Durazno y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 2 pieza de Durazno 7 pieza de Almendras Procedimiento 1. Acompañar la fruta con almendras.

Jueves	Filete de pescado con verduras, papa y pasta
Comida	
	Ingredientes 1/2 taza de pasta integral cocida 1/2 pieza de papa mediana 1 taza de mecla de verduras 1 cucharada sopera de salsa alfredo 1 cucharada cafetera de mantequilla 1 pieza de manzana 160 gramos de filete de pescado Procedimiento 1. En un sartén antiadherente cocinar el pescado y las verduras. 2. Cocer la pasta en agua y una vez que esté al dente agregar la salsa Alfredo. 3. Cocer la papa y untar la mantequilla encima. 4. Postre: manzana.

Jueves

Snack 2



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.

Jueves

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Taquitos de frijol

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo
- 2 pieza de Clara de huevo
- 1 1/2 de pieza de Pan integral
- 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.
2. Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.
3. Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

Huevo con jamón

Viernes

Snack 1



Ingredientes

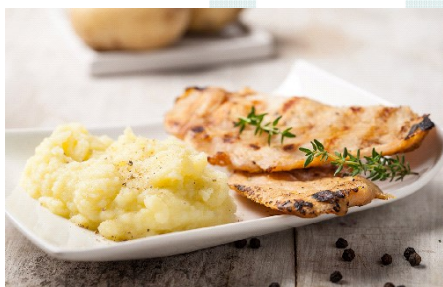
- ▮ Canela molida y vainilla al gusto
- ▮ 1/2 taza de Leche de almendra
- ▮ 1 cucharada cafetera de Granola
- ▮ 1 pieza de Almendra triturada
- ▮ 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.
2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera.
3. Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Viernes

Comida



Ingredientes

- ▮ 105 gramos de Milanese de pollo
- ▮ 1 pieza de Papa cocida
- ▮ 1 taza de Mezcla de verduras
- ▮ 1 1/2 de taza de Fruta picada
- ▮ 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar la milanese de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.
 - 2) Hervir la papa en agua para preparar el puré.
 - 3) Preparar una ensalada con los vegetales.
- Postre: Fruta picada.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- ▮ Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto
- ▮ 1/3 taza de Zanahoria
- ▮ 1/2 taza de Pepino
- ▮ 1/2 taza de Jícama
- ▮ 15 piezas de Totopos Susalia

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Viernes

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- ▮ Chile ancho y especias al gusto
- ▮ 1/3 pieza de Aguacate
- ▮ 3/4 taza de Champiñón crudo
- ▮ 1 pieza de Huevo
- ▮ 1 pieza de Claras de huevo
- ▮ 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Picar finamente los champiñones y guisar con chile ancho y especias.
2. Dejar que seque bien.
3. Agregar el huevo y revolver.
4. Acompañar con tortillas y aguacate.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- ▮ 3/4 de cucharada cafetera de mayonesa
- ▮ 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa
- ▮ 10 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.

Sábado	Tostadas de picadillo	
Comida		
	Ingredientes	
	1/3 pieza de Aguacate mediano	1 pieza de Jitomate guaje
	4 piezas de Tostada de nopal horneada	1/3 de taza de Frijol molido
	75 gramos de Molida de res	1/2 de cucharada sopera de Crema
	Procedimiento	
	1) Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.	
	2) Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.	
	3) Servir con aguacate y crema.	

Sábado	Uvas congeladas	
Snack 2		
	Ingredientes	
	1 taza de Uvas congeladas	7 pieza de Almendras
	Procedimiento	
	1. Acompañar la fruta con almendras.	

Sábado	Claras de huevo con espárragos y jamón	
Cena		
	Ingredientes	
	1 pieza de Jamon de pavo	1 cucharada cafetera de Aceite
	3 piezas de Espárragos	2 piezas de Claras de huevo
	11/2 piezas de Pan tostado	
	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.	

Domingo

Snack botanero

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 taza de Pepino
- 1 pieza de Salchicha de pavo
- 1 pieza de Jitomate

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.

Domingo

Milanesa de res con espagueti

Comida



Ingredientes

- 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 2 1/2 de cucharada sopera de Crema
- 1 taza de Espagueti integral cocido
- 105 gramos de Milanesa de res
- 1/4 de pieza de Chile poblano
- 2 cucharadas sopera de Leche Lala Light

Procedimiento

- 1) Preparar la milanesa a la plancha.
- 2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).
- 3) Acompañar con verduras.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 taza de Queso cottage light
- 1 taza de Fresas picadas
- 2 pieza de Almendras

Procedimiento

- Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.

Fresas con queso cottage

Domingo

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Huevo con machacado