

Lunes

Quesadillas con frijoles

Desayuno



Ingredientes

- | 1 cucharada de servir de Frijol molido
- | 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole
- | 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.
2. Servir con guacamole.

Lunes

Naranjas y almendras

Snack 1



Ingredientes

- | 2 piezas de Naranja
- | 17 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Lunes

Pechuga de pollo con arroz y verduras

Comida



Ingredientes

- | 1 taza de Mezcla de verduras
- | 1 taza de Arroz cocido
- | 2/3 de pieza de Aguacate hass
- | 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- | 1 cucharada cafetera de Aceite de canola

Procedimiento

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

Lunes	Arándanos, almendras y jícama
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar 1 de taza de jícama picada 12 piezas de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar los ingredientes.

Lunes	Ensalada de aguacate con atún
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Pepino sin semilla 1 pieza de Tomate 2 piezas de Pan Tostado 2 cucharada sopera de Guacamole 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp 45 gramos de Atún fresco <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">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 pan tostado.

Martes	Fresas con yogurt griego y almendras
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 3/4 taza de Yogur griego sin azúcar 1 taza de Fresas 10 pieza de Almendras 50 gramos de Queso cottage light <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Servir la fruta con yogurt, queso cottage y almendras.

Martes	Quesadilla con aguacate
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías33 gramos de Queso Oaxaca Lala Light1/3 de pieza de Aguacate mediano <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.Agregar aguacate.

Martes	Enchiladas suizas
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">salsa verde casera al gusto1/3 de pieza de aguacate2 cucharada sopera de crema light4 piezas de tortilla de maíz30 gramos de queso oaxaca light90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.

Martes	Toronja con almendras
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Toronja3 cucharada sopera de Queso cottage10 pieza de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 3 1/2 de cucharada sopera de Crema ácida
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1/2 de pieza de Manzana roja

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.
Postre: manzana.

Ensalada de pollo

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1/2 de taza de Fresa rebanada
- 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- 3 cucharadas sopera de Queso cottage
- 1 3/4 de cucharada sopera de Chía

Procedimiento

- Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.
- Refrigerar y dejar reposar durante la noche.
- Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.

Overnight oats fresa

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Toronja
- 3 cucharada sopera de Queso cottage
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

- Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Toronja con almendras

Miércoles	Pescado con ensalada y arroz	
Comida		
		
Ingredientes		
1 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido	1 1 pieza de Jitomate	1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
1 2 piezas de Tostada de maíz horneada	1 3 taza de Lechuga	1 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar
1 160 gramos de Filete de pescado	1 1/3 de pieza de Aguacate madiano	1 1 taza de Fruta picada
Procedimiento		
1. cocinar el filete de pescado a la plancha. 2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.		

Miércoles	Melón con queso cottage y almendras	
Snack 2		
		
Ingredientes		
1 1 taza de Melón	1 3 cucharadas soperas de Queso cottage	1 10 piezas de Almendras
Procedimiento		
1. Mezclar todos los ingredientes.		

Miércoles	Licudo de fresa con almendras	
Cena		
		
Ingredientes		
1 1 cucharada cafetera de Miel de abeja	1 6 pieza de Almendras	1 7 mitades Nuez
1 9 piezas medianas Fresas	1 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.		

Jueves	Mezcla de frutas con yogurt y almendras
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de fruta picada1 6 piezas de Almendras1 150 gramos de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.

Jueves	Fresas con yogurt griego y nuez
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto1 1/2 taza de fresa picada1 1 cucharada sopera de nuez picada1 3 cucharadas soperas de yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Jueves	Salpicón de res
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 1/3 de pieza de Aguacate madiano1 1 pieza de Jitomate bola1 6 piezas de Tostada de maíz horneada1 132 gramos de Falda de res1 3 tazas de Lechuga1 1/2 de pieza de Pera Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer y deshebrar la falda de res.2. En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al gusto y aceite.3. Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea.4. Acompañar con tostadas y aguacate.

Jueves

Snack 2



Yogurt con granola y almendras

Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 5 piezas de Almendras
- 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Jueves

Cena



Tostadas de aguacate con pollo

Ingredientes

- 1/2 pieza de Aguacate
- 1 taza de Espinacas
- 1 pieza de Tomate
- 4 piezas de Tostadas Horneadas
- 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, tomate y encima el pollo desmenuzado.

Viernes

Desayuno



Entomatadas de queso

Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
- 80 gramos de queso panela o queso fresco

Procedimiento

1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.
2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.
3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.
4. Acompañar con aguacate.

Viernes	Yogurt bebible con almendras			
<p data-bbox="289 279 397 310">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 430 711 457">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 457 787 506">1 1/2 piezas de manzana</td><td data-bbox="862 457 1214 506">1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)</td><td data-bbox="1328 457 1469 506">5 piezas de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 535 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 1365 590">1. Consumir el yogurt bien refrigerado, acompañar con almendras y manzana.	1 1/2 piezas de manzana	1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)	5 piezas de Almendras
1 1/2 piezas de manzana	1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)	5 piezas de Almendras		

Viernes	Pollo con ensalada y pasta						
<p data-bbox="289 829 397 861">Comida</p> 	<p data-bbox="597 913 711 940">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 940 803 989">1 1/2 tazas de Lechuga</td><td data-bbox="911 940 1166 989">2 cucharada sopera de Aderezo ranch</td><td data-bbox="1284 940 1518 989">6 piezas de Tomates cherry</td></tr><tr><td data-bbox="634 1018 862 1066">88 gramos de Pasta penne</td><td data-bbox="911 1018 1214 1066">160 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1102 727 1129">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1129 901 1157">1. Lavar y cortar los vegetales.<li data-bbox="597 1157 1089 1184">2. En un sartén cocinar el pollo y cocinar la pasta.<li data-bbox="597 1184 841 1211">3. Aderezar la ensalada.	1 1/2 tazas de Lechuga	2 cucharada sopera de Aderezo ranch	6 piezas de Tomates cherry	88 gramos de Pasta penne	160 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
1 1/2 tazas de Lechuga	2 cucharada sopera de Aderezo ranch	6 piezas de Tomates cherry					
88 gramos de Pasta penne	160 gramos de Pechuga de pollo sin piel						

Viernes	Yogurt con manzana y crema de cacahuete						
<p data-bbox="289 1379 397 1411">Snack 2</p> 	<p data-bbox="597 1480 711 1507">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1507 813 1577">1/2 pieza de Manzana verde golden</td><td data-bbox="906 1514 1177 1562">1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete</td><td data-bbox="1230 1514 1502 1562">1 cucharada cafetera de granola baja en grasa</td></tr><tr><td data-bbox="634 1606 803 1654">50 mililitros de Yogurt griego</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1690 727 1717">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1717 1268 1745">1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt, manzana y granola.	1/2 pieza de Manzana verde golden	1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete	1 cucharada cafetera de granola baja en grasa	50 mililitros de Yogurt griego		
1/2 pieza de Manzana verde golden	1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete	1 cucharada cafetera de granola baja en grasa					
50 mililitros de Yogurt griego							

Viernes

Licudo de fresa con almendras

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sábado

Tostadas de atún

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de Mezcla de verduras
- 3/4 de lata de Atún en agua drenado
- 1 cucharada sopera de Aguacate hass
- 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas

Procedimiento

- Cocer las verduras y drenar el atún.
- Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.
- Servir en tostadas con aguacate.

Sábado

Rollitos de lechuga con Jamon

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 2 pieza de Jamon de pavo
- 3 hojas de Lechuga romana
- 3 piezas de Galletas habaneras

Procedimiento

- Extender las hojas de lechuga, rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.
- Acompañar con galletas habaneras.

Sábado	Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha
<p>Comida</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 pieza de tortilla 1 1 cucharada de servir de frijoles 1 2 cucharada cafetera de mantequilla 1 120 gramos de pechuga de pollo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Entrada: Crema de brócoli Cocer el brócoli y licuar con la leche light. 2. Dejar hervir, agregar mantequilla y el sazónador de pollo al gusto. 3. Plato fuerte: Pechuga de pollo a la plancha Cocer la pechuga de pollo. 4. Acompañar con arroz, aguacate, frijoles y tortilla. 5. Postre: 1 taza de uvas.

Sábado	Jicama con zanahoria
<p>Snack 2</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de Zanahoria picada 1 1 taza de Jicama picada 1 1 pieza de Limon 1 2 pieza de Galletas habaneras 1 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y cortar la jícama y la zanahoria. 2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Sábado	Sincronizadas
<p>Cena</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de fruta picada 1 1 taza de Espinacas 1 1 pieza de Jitomate guaje 1 2 rebanadas de Jamón de pavo 1 2 cucharadas soperas de guacamole 1 4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza) 1 30 gramos de queso oaxaca light <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentar las tortillas. 2. Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas). 3. Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa. 4. Postre: fruta picada.

Domingo	Sandwich turkey ranch
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Germinado de alfalfa1 2 rodajas de Tomate1 3 rodajas de Cebolla1 1 Hoja de Lechuga romana1 2 piezas de pan de barra1 30 gramos de Queso panela1 1 pieza de Jamon de pavo1 3 cucharada sopera de Aderezo ranch Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.2. Integrar los vegetales y aderezo.

Domingo	Yogurt bebible con almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de manzana1 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)1 5 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Consumir el yogurt bien refrigerado, acompañar con almendras y manzana.

Domingo	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2/3 de pieza de aguacate1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido1 1 taza de ensalada mixta de verduras1 1 cucharada de servir de frijoles1 1 cucharada cafetera de aceite de canola1 1 taza de melón picado1 1 pieza de tortilla de maíz1 120 gramos de milanesa de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.3. Postre: melón picado.

Domingo

Plátano con crema de cacahuete

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Plátano
- 2 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 6 pieza de Almendras

Procedimiento

- Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Domingo

Cereal con leche

Cena



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.