

Lunes

Desayuno



Bowl de Garbanzo

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 taza de Garbanzo
- 1/2 pieza de Pimiento amarillo
- 2 cucharada sopera de Queso cottage
- 1/2 taza de Cilantro
- 3 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a asar el pimiento, una ves listo deje enfriar después integrarlo con todos los ingredientes restantes.

Lunes

Snack 1



Zanahorias mini con aderezo casero

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

Comida



Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada

Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 cucharada de servir de frijoles
- 1 pieza de tortilla de maíz
- 1/2 taza de ensalada mixta de verduras
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 120 gramos de milanesa de pollo
- 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido
- 1 taza de melón picado

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.
2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.
3. Postre: melón picado.

Lunes

Dos quesos con mango

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/3 de taza de Mango picado
- 3/4 de cucharada sopera de Queso crema
- 1 pieza de Pan integral de 45 calorías por pieza
- 3 cucharadas soperas de Queso cottage

Procedimiento

- Untar el queso crema en el pan tostado, agregar encima la fruta y el queso cottage.

Lunes

Yakimeshi

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola
- 1/2 de taza de Brócoli crudo
- 1/2 de pieza de Manzana
- 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda
- 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 45 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

- Picar la milanesa en cuadritos y cocinar.
 - Mezclar en un sartén el arroz con las verduras picadas finamente.
 - Por último, agregar el pollo y gotitas de salsa de soya baja en sodio si se desea.
- Postre: Manzana.

Martes

Mezcla de frutas con yogurt y almendras

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de fruta picada
- 4 piezas de Almendras
- 125 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

Martes

Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

Snack 1



Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 5 piezas de Galletas Habaneras
- 30 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

- Cortar el queso.
- Untar las galletas con el guacamole.

Martes

Pescado en salsa con arroz y verduras

Comida



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 2 cucharadas sopera de Crema
- 1/2 de taza de Elote desgranado
- 1/2 taza de Verduras cocidas
- 2 cucharadas de servir de Arroz cocido
- 2 piezas de Jitomate bola
- 140 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

- Preparar el filete de pescado a la plancha.
- Licuar el tomate y sazonar al gusto.
- Mezclar el pescado con salsa de tomate y crema.
- Acompañar con arroz, elote, verduras y rebanaditas de aguacate.

Martes

Canapés de manzana con queso cottage

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 2 cucharada cafetera de coco rallado
- 3 cucharadas soperas queso cottage

Procedimiento

- Lavar la manzana y cortar en laminas.
- En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.
- Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

Martes

Quesadilla flor de calabaza

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Flor de calabaza
- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 4 piezas de Tortilla delgaditas
- 45 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.

Miércoles

Rajas con crema light

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1 1 pieza de tortilla
- 2 pieza de Chile poblano
- 2 cucharada sopera de Crema ácida
- 30 gramos de queso panela

Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar los vegetales cortados en julianas.
2. Agregar la crema ácida y el queso panela.
3. Cocinar por 8 minutos más.
4. Servir con tortilla.

Miércoles

Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Uva
- 1 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa
- 40 gramos de Pierna de cerdo
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.
- 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.
- 3) Servir acompañado de uvas.

Miércoles	Pollo con ejotes y camote
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Zanahoria1 taza de Ejotes3 cucharada cafetera de Aceite120 gramos de Pechuga de pollo sin piel1 pieza de Camote <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar el camote en tiras.En un sartén asar el pollo, los ejotes y zanahoria.

Miércoles	Coctel de frutas y almendras
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de mezcla de fruta picada10 piezas de almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.Agregar almendras picadas o enteras.

Miércoles	Rollitos de jamón rellenos de queso
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">Chile jalapeño al gusto1/2 pieza de tomate huaje1/2 taza de cebolla1 pieza de Manzana1 rebanada de pan integral2 pieza de Jamón de pavo40 gramos de queso panela <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua.Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito.Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos.Acompañar con pan integral.Postre: Una manzana.

Jueves

Desayuno



Taquitos de frijol

Ingredientes

- 1 1/4 taza de Frijoles molidos
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Lechuga
- 1 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 3 pieza de Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Jueves

Snack 1



Pan tostado con claras de huevo y aguacate

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 1 cucharada sopera de Aguacate
- 1 1 pieza de Pan tostado
- 1 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Jueves

Comida



Pescado con ensalada y arroz

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
- 1 100 gramos de Filete de pescado
- 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano

Procedimiento

1. cocinar el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Jueves

Pasta con champiñón y queso panela

Snack 2



Ingredientes

- 1 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 taza de Pasta cocida
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 20 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.

Jueves

Sándwich de espinacas y queso de cabra

Cena



Ingredientes

- 1 Espinaca cruda al gusto
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 2 rebanada de pan integral (50 calorías)
- 1 2 cucharada sopera de queso de cabra suave

Procedimiento

1. Mezclar las espinacas con el queso de cabra (cocinar en un sartén si se prefiere caliente).
2. Agregar el guacamole a la mezcla.
3. Formar un sándwich con el pan integral.
4. Postre: Una manzana .

Viernes

Claras de huevo con espárragos y jamón

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 Espárragos

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.

Viernes

Barrita de cereal y almendras

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

- Acompañar la barrita con almendras.

Viernes

Platon de quinoa con pollo

Comida



Ingredientes

- 1 pieza de Tomate
- 1 pieza de Aguacate
- 3 Hojas de Lechuga romana
- 70 gramos de Quinoa
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

- En una hola con agua cocinar la quínoa.
- En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
- Integrar los ingredientes en un platón.

Viernes

Mini pizzas de frutas

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 taza de Fruta Picada
- 3 piezas de Galletas Marías
- 3 Piezas de Almendras
- 35 gramos de Queso panela

Procedimiento

- Picar la fruta de su preferencia (recomendación).
- Kiwi, Blue Berry)Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.
- Acompañar con almendras.

Viernes

Pan tostado con jamón

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinacas
- 2 rebanada de Pan integral
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 25 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

- Tostar el pan.
- Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.
- Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.
- Poner por encima el aguacate, jitomate y sazonar con pimienta al gusto.

Sábado

Tacos de claras de huevo con acelgas

Desayuno



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.

Sábado

Galletas, manzana y almendras

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

- Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Sábado	Tiras de pollo buffalo	
Comida		
		
	Ingredientes	
	<ul style="list-style-type: none">1 pieza de Manzana1 1/2 tazas de Zanahoria en tiras120 gramos de milanesa de pollo en tiras1 pieza de Elote amarillo entero2 cucharada cafetera de Mayonesa	<ul style="list-style-type: none">1 1/2 tazas de Apio en tiras2 1/2 cucharada sopera de Yogurt griego
	Procedimiento	
	<ol style="list-style-type: none">Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.Una vez listo el pollo, bañar con la salsa estilo búfalo.Cortar los vegetales.Servir acompañado de una pieza de elote amarillo.Aderezo: Mezclar el yogur griego con la mayonesa, jugo de limón, pimienta y perejil seco.Postre: 1 manzana.	

Sábado	Pan con crema de almendras y cacao
Snack 2	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao), al gusto1 rebanada de Pan integral2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.Untar sobre el pan tostado.

Sábado	Mezcla de frutas con yogurt y almendras
Cena	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1/2 taza de fruta picada4 piezas de Almendras125 gramos de Yogurt griego
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Naranja
- 1 4 pieza de Tortilla de nopal
- 1 60 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca. Una vez listas, agregar el aguacate.
2. Postre: 1 Naranja.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 2/4 de taza de Yogur light
- 1 1/2 pieza de Mango de manila
- 1 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Rebanar o licuar la fruta.
2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Verduras cocidas
- 1 1 pieza de Papa mediana
- 1 1 rebanada de Pan tostado
- 1 1 taza de Melón picado
- 1 2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo a la plancha

Procedimiento

1. Cocer la pechuga de pollo a la plancha.
2. Servir acompañado de verduras y papa picada con un poco de mantequilla.
3. Acompañar con una rebanada de pan tostado integral con un poco de mantequilla untada.
4. Servir de postre el Melón picado .

Domingo	Quesadilla con aguacate
<p data-bbox="284 283 397 315">Snack 2</p> 	<p data-bbox="592 420 706 441">Ingredientes</p> <ul data-bbox="633 441 1485 493" style="list-style-type: none"><li data-bbox="633 441 876 493"> 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías<li data-bbox="958 441 1193 493"> 27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light<li data-bbox="1266 441 1485 493"> 1/3 de pieza de Aguacate mediano <p data-bbox="592 525 722 546">Procedimiento</p> <ol data-bbox="592 546 1193 598" style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 546 1193 567">1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.<li data-bbox="592 567 803 598">2. Agregar aguacate.

Domingo	Quesadillas con aguacate
<p data-bbox="300 833 381 865">Cena</p> 	<p data-bbox="592 982 706 1003">Ingredientes</p> <ul data-bbox="633 1003 1518 1056" style="list-style-type: none"><li data-bbox="633 1003 779 1056"> 1/3 pieza de Aguacate<li data-bbox="860 1003 1193 1056"> 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas<li data-bbox="1266 1003 1518 1056"> 90 gramos de Queso Oaxaca light <p data-bbox="592 1087 722 1108">Procedimiento</p> <ol data-bbox="592 1108 1063 1140" style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1108 1063 1140">1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.