



Lunes	Licuada de papaya con avena
Desayuno	
	
	Ingredientes 1 taza de Leche light o vegetal 1 taza de Papaya 1 cucharada sopera de Avena 3 pieza de Almendras Procedimiento - Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

 imglogo

Lunes	Salchicha, queso panela y tomate
Snack 1	
	
	Ingredientes 1/2 pieza de Salchicha de pavo 1/2 pieza de manzana 4 piezas de Tomate cherry 20 gramos de Queso panela Procedimiento - Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry. - Acompañar con manzana.

Lunes	Pescado al horno
Comida	
	
	Ingredientes 1/4 taza de Arroz 1/2 taza Cebolla rebanada 1 pieza de Calabacita 1 taza de Verduras al vapor 5 cucharada sopera de Crema light 30 gramos de Queso Oaxaca light 180 gramos de Filete de pescado Procedimiento - En un refractario, colocar el filete de pescado con cebolla y calabacita. - Condimentar al gusto, agregar la crema y queso. - Hornear por 30 minutos a 180°. - Servir acompañado de arroz y verduras al vapor.



Lunes

Snack 2

imglogo

Ingredientes

1 Canela molida y vainilla al gusto

1 1/2 taza de Leche de almendra

1 1 cucharada cafetera de Granola

1 1 pieza de Almendra triturada

1 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 maderaCongelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Lunes

Cena

Ingredientes

1 1/3 pieza de Aguacate

1 1/2 taza de Pico de gallo

1 1/2 pieza de Papa

1 1 pieza de Pimiento verde chico

1 2 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Picar la papa en cubos pequeños, cocinar junto con el morrón, pico de gallo y jamón.

2. Acompañar con aguacate.

Martes

Desayuno

Ingredientes

1 1/2 taza de mezcla de verduras

1 1 cucharada cafetera de Mayonesa

1 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías

1 45 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo.

2. En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa.

3. Formar un sándwich con las rebanadas de pan.



Martes

Salchicha, queso panela y tomate

Snack 1

Ingredientes

1/2 pieza de Salchicha de pavo

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.

Martes

Pollo al achiote

Comida

Ingredientes

Pasta de achiote al gusto

1/4 taza de Cebolla

1/2 taza de Jugo de naranja

1/2 taza de Arroz

1 pieza de Calabacita

165 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Licuar el jugo de naranja con la pasta de achiote y cebolla.

2. Cortar el pollo en tiras y dejar marinar en la mezcla por 15 minutos.

3. Cocinar el pollo a la plancha con el jugo de marinar.

4. Acompañar con arroz y tiras de calabacita a la plancha.

Martes

Pan con mermelada y queso cottage

Snack 2

Ingredientes

1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar

1 rebanada de Pan integral 45kcal

2 cucharadas soperas Queso cottage

4 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.

2. Acompañar con almendras.



Martes	Omelette con queso
Cena	
  imglogo	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.

Miércoles	Huevo montado
Desayuno	
	Ingredientes 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 1 pieza de Huevo entero fresco 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 2 pieza de Tostadas de nopal 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.

Miércoles	Paleta de yogurth con granola
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 maderaCongelar por 4 horas o hasta que estén firmes.



Miércoles	Pechuga de pollo con ensalada y puré de papa
Comida	
	Ingredientes 1 1/2 taza de ensalada mixta 1 1/2 cucharada sopera de vinagreta 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla 1 120 gramos de Pechuga de pollo 1 1 pieza de manzana 1 1 pieza de papa Procedimiento 1. En un sartén antiadherente cocinar la pechuga de pollo. 2. Preparar el puré de papa con la mantequilla. 3. Servir acompañado de ensalada con vinagreta. 4. Postre: Manzana.
imglogo	

Miércoles	Helado de chocolate
Snack 2	
	Ingredientes 1 Cacao sin azúcar al gusto 1 1/2 pieza de Plátano congelado 1 30 gramos de Yogur griego sin azúcar Procedimiento 1. Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.

Miércoles	Cupcakes salados
Cena	
	Ingredientes 1 1/3 taza Hojuelas de avena 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1/2 taza Pico de gallo 1 1 rebanada de Jamón de pavo 1 1 1/2 taza Espinacas 1 2 pieza de Claras de huevo Procedimiento 1. Picar el jamón y espinacas, mezclar con las claras de huevo como si fuera omelette y condimentar al gusto. 2. Pasar a un molde de muffins engrasado con aceite en aerosol y hornear por 15 minutos a 180°. 3. Acompañar con aguacate.



Jueves	Pan tostado con melón
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/4 taza de Queso cottage light 3/4 taza de Melón 2 rebanada de Pan integral 40kcal 10 pieza de Almendras Procedimiento - Tostar el pan y untar con queso cottage. - Servir por encima melón y almendras picadas.
imglogo	

Jueves	Rollitos de calabaza con queso panela
Snack 1	
	Ingredientes 1 1/2 pieza de Calabaza 1/2 cucharada cafetera de Aceite 3 pieza de Habaneras 35 gramos de Queso panela Procedimiento - Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer. - Acompañar con galletas habaneras.

Jueves	Ensalada de coditos
Comida	
	Ingredientes 1 taza de Pepino con cáscara rebanado 1 1/4 de taza de Pasta de codito 4 rebanadas de Jamón de pavo 3 cucharadas sopera de Crema ácida 40 gramos de Queso panela 1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes.



Jueves	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.		

Jueves	Cereal con fresas y huevo revuelto		
Cena			
			
	Ingredientes		
	1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar	1 1/4 de taza de Fresa rebanada	1 3/4 de taza de Hojuelas de maíz
	1 1 pieza de Huevo entero fresco	1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite	
	Procedimiento		
	1) Preparar el cereal con la leche y las fresas.		
	2) Acompañar con huevo revuelto.		



Viernes	Galletas marías con yogurt
Snack 1	
	
	Ingredientes 2 piezas de Galletas marías 5 piezas de Almendras 50 gramos de Yogurt griego Procedimiento - Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

Viernes	Pasta con pollo y tomate
Comida	
	
	Ingredientes 1 taza de Pasta integral 1 pieza de Tomate 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva 2 tazas de Espinaca cruda 120 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento - Desmenuzar la pechuga de pollo. - Picar la espinaca y cortar tomate en cuadritos. - Cocer la pasta. - Ya que este lista agregar a un sartén las verduras y el pollo junto con la pasta.

Viernes	Papitas cambray con queso panela
Snack 2	
	
	Ingredientes 1/2 cucharada sopera de Mantequilla 5 piezas de Papa cambray 30 gramos de Queso panela Procedimiento - En una olla con agua poner a cocer la papas cambray. - Una ves listas agregar mantequilla y queso panela.



Viernes	Claras de huevo con salchicha
Cena	
	Ingredientes 1/2 cucharada cafetera de Aceite 1 pieza de Salchicha de pavo 2 pieza de Durazno 2 pieza de Claras de huevo 3 pieza de Tortillas delgadas (22kcal) Procedimiento - Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras. - Acompañar con tortillas. - Postre: Durazno.

imglogo

Sábado	Gratinado de brocoli
Desayuno	
	Ingredientes 1 pieza de Pimiento rojo 1 cucharada cafetera de Mantequilla 2 taza de Brocoli 5 pieza de Papa Cambray 35 gramos de Queso oaxaca Procedimiento - Lavar y cortar los vegetales al gustoEn una vaporera poner los vegetales previamente cortados, cocinar 5 a 10 min junto con la mantequilla. - Una ves listos pasarlos a un plato ondo y espolvorear el queso y dejar que se derrita.

Sábado	Pudín de chía con fruta
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 taza de Fruta picada 1 cucharada sopera de Chía Procedimiento - Hidratar las semillas de chía con agua. - Servir con fruta picada. * Recuerda tomar suficiente agua durante el día.



Sábado	Lasagna vegetariana		
Comida			
imglogo			
	Ingredientes		
	1 1 taza de salsa marinara (baja en grasa)	1 1 taza de berenjena en rodajas	1 1 taza de espinaca cruda
	1 1 taza de champiñón entero crudo	1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva	1 60 gramos de láminas de pasta para lasagna crudas
	1 80 gramos de Tofu		
	Procedimiento		
	1. Cortar la berenjena en rodajas, condimentar con hierbas italianas y aceite de oliva.		
	2. Iniciar colocando en un molde una capa de salsa marinara, posteriormente una lámina de pasta, encima agregar una capa de tofu desmoronado y la berenjena preparada.		
	3. Continuar con una capa de espinaca, una capa de champiñón y otra lámina de pasta.		
	4. Finalizar con una capa de salsa marinara y tofu.		

Sábado	Fresas con queso cottage					
Snack 2						
						
Ingredientes						
1 1/4 taza de Queso cottage light						
1 1 taza de Fresas picadas						
1 2 pieza de Almendras						
Procedimiento						
1. Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.						

Sábado	Espagueti cremoso con pollo					
Cena						
						
Ingredientes						
1 1/2 taza de Espagueti cocido						
1 2 cucharada cafetera de Crema ácida						
1 60 gramos de Pollo desmenuzado						
Procedimiento						
1. Mezclar todos los ingredientes y condimentar al gusto.						



Domingo	Entomatadas de queso		
Desayuno			
	Ingredientes 1 1/3 de pieza de aguacate 1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite) 1 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías 1 60 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.		
 imglogo			

Domingo	Botanita light		
Snack 1			
	Ingredientes 1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto 1 1/3 taza de Zanahoria 1 1/2 taza de Pepino 1 1/2 taza de Jícama 1 15 pieza de Totopos Susalia Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes.		

