



Lunes	Claras de huevo con espinacas
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 1/2 taza de cóctel de frutas 1 rebanada de pan integral 2 pieza de claras de huevo 2 tazas de espinacas 2 cucharada sopera de leche light o vegetal Procedimiento - En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche. - Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas. - Servir con aguacate y pan integral. - Postre: cóctel de frutas.
 imglogo	

Lunes	Barrita de cereal y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías 8 piezas de Almendras Procedimiento - Acompañar la barrita con almendras.

Lunes	Chile relleno de Quinoa y requeson
Comida	
	Ingredientes 1/2 taza de Broncoli 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo 1 pieza de Tomate 1 taza de Germen de alfalfa 1 pieza de Chile poblando 2 cucharada cafetera de Aceite 3 pieza de Cebolla cambray 6 cucharada sopera de Requeson 40 gramos de Quinoa Procedimiento - Poner a cocer la Quinoa en agua. - En un sartén acitrionar la cebolla con el aceite y el ajo, después agregas los vegetales restantes junto con la quinoa. - tatamar el chile, y pelar. - rellenar el chile con el preparado de vegetales y quinoa, al final poner como cama el germen de alfalfa y agregar las cucharadas de requesón.



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

Lunes	Queso panela guisado
Cena	
	Ingredientes 1 pieza de Jitomate bola 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole 50 gramos de Queso panela 1 pieza de Tortilla de maíz 1/4 de taza de Fruta picada Procedimiento - Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla. - Dejar hervir. - Acompañar con tortilla y guacamole.

Martes	Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca
Desayuno	
	Ingredientes 1/4 taza de cebolla picada 1/3 de pieza de aguacate 1 taza de espinacas 1 rebanada de pan integral 1 cucharada de servir de frijol molido 2 piezas de claras de huevo 15 gramos de queso oaxaca lilght Procedimiento - En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo. - Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso Oaxaca light. - Servir con aguacate y pan integral.



Martes	Zanahorias mini con aderezo casero
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 - Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto. - Servir como aderezo para las zanahorias mini.

Martes	Brochetas de pollo
Comida	
	Ingredientes 1 taza de Pimiento fresco 1 taza de Cebolla blanca 1 pieza de Papa 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite 4 cucharada cafetera de Ajonjoli 8 piezas de Jitomate cereza 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento - Cortar y lavar lo vegetales (pimiento, cebolla). - Cortar el pollo en cubos, después ir agregándolos al palillo junto con los vegetales. - En un comal o a la parrilla poner a cocer las brochetas. - Cortar la papa en rodajas y ponerlas a cocer. - Una ves listo, poner las rodajas de papa y encima las brochetas, espolvorear el ajonjoli.

Martes	Elote preparado
Snack 2	
	Ingredientes 1 cucharada cafetera de Crema ligera 1 1/2 pieza de Elote entero 30 gramos de Queso panela rallado Procedimiento - Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.



Martes

Cena

Ingredientes

1 1/2 taza de fruta picada

1 4 piezas de Almendras

1 125 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles

Desayuno

Ingredientes

1 3/4 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)

1 1 cucharada sopera de Queso cottage light

1 6 piezas Almendras

1 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar el yogurt griego con el queso cottage.
2. Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla.
3. Usar de topping las almendras picadas.

Miércoles

Snack 1

Ingredientes

1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto

1 4 pieza de Galletas María

1 4 1/2 cucharada sopera de Requesón

Procedimiento

1. Licuar el requeson con jugo de limón al gusto.
2. Stevia y un chorrito de vainilla.
3. En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas.
4. Congelar mínimo por 30 minutos.



Miércoles	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico		
Comida imglogo	Ingredientes		
	1 60 gramos de Quinoa	1 1/2 de pieza de Limón	1 120 gramos de Milanesa de pollo cruda
	1 1 pieza de Ajo	1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico
	1 1 taza de Lechuga	1 4 piezas de Jitomate cereza	1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado
	1 20 gramos de Queso fresco	1 1/2 de taza de Uva	
	Procedimiento		
	1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón.		
	2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras.		
	3) Cortar el queso en cuadritos.		
	4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico.		
	5) En un bowl colocar la lechuga picada el el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.		

Miércoles	Rice cake con fresa y cacahuete		
Snack 2	Ingredientes		
	1 1 pieza de Galletas de arroz	1 1/4 de taza de Fresa rebanada	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
	1 2 cucharadas sopera de Requesón promedio		
	Procedimiento		
	1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.		

Miércoles	Tacos de panela con verduras		
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.		



Jueves	Taquitos de frijol		
Desayuno			
imglogo	Ingredientes		
	1 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.		

Jueves	Zanahoria con aderezo de pepino		
Snack 1			
	Ingredientes		
	1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto	1 1/2 taza de Pepino picado	1 1/2 taza de Zanahoria
	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar	
Procedimiento			
1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.			
2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.			
3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.			
4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.			

Jueves	Chile relleno de camarón y queso panela		
Comida			
	Ingredientes		
	1 salsa de tomate casera al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1 pieza de chile poblano
	1 1 cucharada de servir de arroz integral	1 1 cucharada de servir de frijol molido	1 1 cucharada cafetera de mantequilla
	1 1 pieza de tortilla	1 20 gramos de queso panela	1 80 gramos de camarón
	Procedimiento		
	1. Poner al fuego el chile poblano y desvenarlo.		
	2. Rellenar con el camarón y queso panela.		
	3. Servir con salsa de tomate casera.		
	4. Acompañar con arroz, frijoles, tortilla y aguacate.		



Jueves	Zanahorias mini con aderezo casero
Snack 2	
	Ingredientes 1 3/4 de cucharada cafetera de mayonesa 1 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa 1 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.

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

Viernes	Fruta con yogurt sin lácteos y nuez
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/2 de taza de Fruta picada 1 75 gramos de Yogurt sin lácteos 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa 1 2 cucharadas cafetera de Nuez picada Procedimiento 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.



Viernes		Yogurt con mango y almendras	
Snack 1			
			
 imglogo			

Viernes	Pollo en salsa verde con arroz		
Comida			
	Ingredientes		
	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Arroz	1 3/4 taza de Fruta
	1 taza de Salsa verde casera	1 150 gramos de Pechuga de pollo	
	Procedimiento		
	1. Cocinar el pollo a la plancha y mezclar con la salsa verde.		
	2. Acompañar con arroz y aguacate.		
	3. Servir fruta como postre.		

Viernes	Pay de limón		
Snack 2			
			
Ingredientes			
1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto		1 4 pieza de Galletas María	1 4 1/2 cucharada sopera de Requesón
Procedimiento			
1. Licuar el requeson con jugo de limón al gusto.			
2. Stevia y un chorrito de vainilla.			
3. En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas.			
4. Congelar mínimo por 30 minutos.			



Viernes	Taqitos de jicama con requesón		
Cena			
	Ingredientes		
	1 1 taza de Zanahoria rallada	1 1 taza de Pepino rallado	1 3 pieza de Tortillas de jicama
imglogo	1 3 cucharada sopera de Requesón	1 3 cucharada sopera de Guacamole	1 4 pieza de Habaneras
	Procedimiento		
	1. Lavar los vegetales y rallarlos.		
	2. Tomar una tortilla de jicama e ir agregando la Cucharada sopera de requesón junto con los vegetales.		
	3. Tomar las galletas habaneras y untar el guacamole.		

Sábado	Snack con galletas habaneras		
Snack 1			
	Ingredientes		
	1 3/4 taza de Pepino	1 2 cucharada sopera de Guacamole	1 4 pieza de Galletas habaneras
	Procedimiento		
	1. Crear un dip de aguacate con pepino.		
	2. Acompañar con galletas.		



Sábado	Salsa de queso con calabaza		
Comida			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de Frijol Cocido	1 1/2 pieza de Papa	1 1/2 cucharada cafetera de Comino
	1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 1 pieza de Calabaza	1 1 pieza de Naranja
 imglogo	1 2 piezas de Tomate	1 11/2 cucharada cafetera de Aceite	1 80 gramos de Queso panela
	Procedimiento		
	1. cocer los tomates en agua, una ves que esta hirviendo ponerlo a licuar y agregar comino, sal y ajo.		
	2. cortar el queso y la calabaza en cubos ponerlos en sartén y agregar el tomate previamente licuadaacompañar con los frijoles y papa.		
	3. postre: Naranja.		

Sábado	Yogurt con chocolate y fresas		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 Cocoa sin azúcar al gusto	1 2 piezas de Almendras	1 3 1/2 piezas de Fresa entera mediana
	1 50 mililitros de Yogurt griego		
	Procedimiento		
	1. Mezclar todos los ingredientes.		

Sábado	Quesadillas con aguacate		
Cena			
	Ingredientes		
	1 1/3 pieza de Aguacate	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas	1 60 gramos de Queso Oaxaca light
	Procedimiento		
	1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.		



Domingo	Huevo montado		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1 cucharada de servir de Frijoles molidos	1 pieza de Huevo entero fresco	1/2 de cucharada cafetera de Aceite
imglogo	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.		

Domingo	Plátano con yogurt griego		
Snack 1			
	Ingredientes		
	1/4 de pieza de Plátano	1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete	3 cucharadas soperas de Yogurt griego
	Procedimiento		
	1. Rebanar el plátano.		
	2. Servir con el yogurt griego.		
	3. Agregar mantequilla de cacahuete.		

Domingo	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		
	1. Mezclar todos los ingredientes.		

