

Lunes	Molletes ligeros
Desayuno	
	Ingredientes 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile) 1/3 de taza de frijol molido 1/3 de pieza de aguacate 2 rebanadas de pan integral de 50 calorías 40 gramos de queso panela desmoronado Procedimiento - Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.

Lunes	Quesadilla con aguacate
Snack 1	
	Ingredientes 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 33 gramos de Queso Oaxaca Lala Light 1/3 de pieza de Aguacate mediano Procedimiento - Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita. - Agregar aguacate.

Lunes	Bowl Arroz con pollo y espinaca
Comida	
	Ingredientes 1/2 taza de Edamames 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo 1 taza de Arroz 2 taza de Espinaca 3 cucharada cafetera de Aceite 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento - En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto. - Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar. - Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas. - Mezclar los Edamames, con los demas ingredientes.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- | 3 piezas de Galletas marías
- | 5 piezas de Almendras
- | 70 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

Lunes

Cena



Ingredientes

- | 1 pieza de Pimiento rojo
- | 2 cucharada de servir de Arroz
- | 2 cucharada cafetera de Aceite
- | 30 gramos de Queso Oaxaca
- | 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar el pimiento, ponerlo en un sartén a asar.
2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
3. Una vez listo vaciar el pollo en el pimiento y espolvorear el queso.
4. Acompañar con Arroz.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)
- | 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros
- | 1 1/2 rebanadas de pan integral
- | 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- | 3 piezas de claras de huevo

Procedimiento

1. En un sartén, colocar el aceite.
2. Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.
3. Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.

Martes

Snack 1

Chocolate, galletas marías con queso crema



Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 taza de leche light
- 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
- 3 piezas de Galletas marías

Procedimiento

- Mezclar la leche con el cacao.
- Acompañar con galletas marías y queso crema.

Martes

Comida

Carne con brócoli oriental



Ingredientes

- 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 3/4 de taza de Arroz cocido
- 3 cucharadas cafetera de Aceite
- 2 tazas de Brócoli crudo
- 105 gramos de Milanese de res
- 1/2 de taza de Uva verde

Procedimiento

- Cortar los ingredientes en cubos.
 - Cocinar la carne en un sartén con un poco de aceite, añadir las verduras y si se desea un poco de salsa de soya baja en sodio.
 - Servir sobre una cama de arroz al vapor.
- Postre: Uvas.

Martes

Snack 2

Helado de fruta natural



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta congelada
- 12 pieza de Almendras

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 piezas de Pan Tostado
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 3 cucharada cafetera de Guacamole
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

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.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 pieza de Tomate
- 1 pieza de huevo entero
- 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Romper las tostadas en trozos.
2. Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner el huevo estrellado y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.
3. Acompañar con aguacate.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- perejil finamente picado al gusto
- 1/2 pieza de lata de atún drenado
- 1 pieza de jitomate guaje
- 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 2 piezas de naranja

Procedimiento

1. Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.
2. Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.
3. Postre: naranja.

Miércoles

Comida



Ensalada de carne picada

Ingredientes

- 1 pieza de Tomate
- 1 taza de Cebolla
- 1 pieza de Papa
- 2 taza de Uvas
- 3 tazas de Lechuga
- 3 tazas de Totopos
- 3 cucharada sopera de Crema lala light
- 140 gramos de Carne molida extra magra

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales al gustoEn un sartén, cocinar la carne molida, una ves lista integrarla a los demás ingredientes.
2. combinar la ensalada con los totopos.
3. Postre: Uvas.

Miércoles

Snack 2



Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Ingredientes

- 1/4 de pieza de plátano machacado
- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 2 1/2 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.

Miércoles

Cena



Ensalada con pescado a la plancha

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Pepino
- 3 taza de Lechuga
- 3 cucharada sopera de Aderezo bajo en calorías
- 200 gramos de Filete de pescado a la plancha

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Aderezar con jugo de limón y vinagre balsámico.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- ▮ Canela al gusto
- ▮ 1/4 taza de Avena en hojuelas
- ▮ 1/2 pieza de Plátano
- ▮ 1 taza de Leche light o vegetal
- ▮ 6 piezas de Nuez

Procedimiento

1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.
2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.
3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- ▮ Cocoa sin azúcar al gusto
- ▮ 6 piezas de Almendras
- ▮ 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- ▮ 60 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Yogurt con chocolate y fresas

Jueves

Comida



Ingredientes

- ▮ 1/2 taza de Edamames
- ▮ 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- ▮ 1 taza de Arroz
- ▮ 2 taza de Espinaca
- ▮ 3 cucharada cafetera de Aceite
- ▮ 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.
2. Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.
3. Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.
4. Mezclar los Edamames, con los demás ingredientes.

Bowl Arroz con pollo y espinaca

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Manzana
- 3 1/2 piezas de Galletas María
- 12 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Galletas, manzana y almendras

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 pieza de Pan Tostado
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 3 cucharada sopera de Guacamole
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar los vegetales y cortarlos al gusto.
2. En un bowl mezclar el pepino, tomate, guacamole, semillas de hemp y pollo.
3. Acompañar con pan Tostado.

Ensalada de aguacate

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 2 rebanadas de Pan tostado
- 3 tazas de Champiñón crudo entero
- 1 pieza de Ajo
- 1 cucharada sopera de Queso vegano untable
- 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) En un sartén a fuego medio saltear los champiñones con el ajo.
- 2) Untar el queso sobre el pan tostado y colocar encima el champiñón preparado y unas hojitas de tomillo.

Toast de champiñón con queso vegano

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- ▮ 1 pieza de Pan tostado integral
- ▮ 2 1/2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Viernes

Comida



Ingredientes

- ▮ 1/2 taza de Morrón
- ▮ 1 pieza de Calabacita
- ▮ 1 taza de Fruta picada
- ▮ 4 pieza de Tostadas de nopal
- ▮ 180 gramos de Salmón
- ▮ 1 taza de Brócoli
- ▮ 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Preparar los vegetales y el salmón a la parrilla.
2. Servir con tostadas.
3. Acompañar con fruta y almendras de postre.

Parrillada de vegetales con salmón

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- ▮ 12 piezas de uva
- ▮ 12 piezas de Fresa mediana
- ▮ 28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa

Procedimiento

1. Desinfectar la fruta.
2. En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.

Brochetas de frutas con queso

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Huevo
- 2 1/2 pieza de Pan tostado
- 15 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén cocinar el huevo y tomate.
2. En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.

Sábado

Desayuno



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
- 50 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

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

Sábado

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sábado

Comida



Pechuga de pollo rellena

Ingredientes

- 1/4 taza de Cebolla y ajo
- 1/2 taza de Ejotes
- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Elote
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 taza de Uvas congeladas
- 14 piezas de Almendras
- 40 gramos de Queso panela light
- 210 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Preparar el relleno guisando el ajo con cebolla, jitomate y queso panela.
2. Agregar el relleno a la milanesa de pollo, enrollar y asegurar con un palillo.
3. Acompañar con ejotes y elote con mantequilla.
4. Comer la fruta y almendras como postre.

Sábado

Snack 2



Verduras con cacahuete

Ingredientes

- Limón al gusto
- 1/2 taza de Zanahoria
- 3/4 de taza de Jícama
- 1 taza de Pepino
- 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado

Cena



huevo con salchicha y pan

Ingredientes

- 1/2 de pieza de salchicha de pavo
- 1 pieza de huevo
- 1 rebanada pan integral
- 1 pieza de manzana
- 1 taza de mezcla de verduras

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.
2. Posteriormente agregar el huevo con las verduras y condimentar al gusto.
3. Servir acompañado de pan tostado.
4. Postre: manzana.

Domingo

Desayuno



Yogurt con frutos rojos

Ingredientes

- 1 1/2 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)
- 10 piezas Almendras
- 50 gramos de Queso cottage light
- 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.

Domingo

Snack 1



Berenjenas con tomate y mozzarella

Ingredientes

- 1/2 pieza de Papa
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 pieza de Jitomate bola
- 15 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa
- 100 gramos de Berenjena

Procedimiento

1. Cortar la berenjena, el tomate y la papa en rodajas.
2. Colocar en capas y espolvorear el queso por encima.
3. Untar la mezcla con aceite y sazonar con algunas hojitas de albahaca y ajo.
4. Hornear a 180 °C por 15 minutos.

Domingo

Comida



Milanesa de res encebollada

Ingredientes

- 2/3 de pieza de aguacate
- 1 taza de cebolla en julianas
- 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 pieza de manzana
- 2 piezas tortilla de maíz
- 120 gramos de milanesa de res a la plancha

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.
2. Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.
3. Postre: manzana picada.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Yogurt con mango y almendras

Domingo

Cena



Ingredientes

- | Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto
- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 3 piezas de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- | 180 gramos de Milanesa de res

Procedimiento

1. Poner la milanesa en una vaporera.
2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.
3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.

Tacos de barbacoa light