

Lunes

Yogurt con chocolate, cacahuete y manzana

Desayuno



Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 1/2 pieza de Manzana verde golden
- 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 2 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete

Procedimiento

1. Crear capas con el yogurt, crema de cacahuete y manzana.
2. Agregar cacao en polvo al gusto.

Lunes

Galletas de manzana con avena

Snack 1



Ingredientes

- 1/3 taza de Avena
- 1 pieza de Manzana hecha puré
- 2 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes.
2. Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Lunes

Ensalada con pollo a la plancha

Comida



Ingredientes

- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 60 gramos de Quinoa
- 1 1/2 de taza de Lechuga
- 1 taza de Mezcla de verduras
- 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar

Procedimiento

- 1) Mezclar la lechuga con el pollo en cuadritos, las verduras, quinoa y el aguacate.
- 2) Agregar aderezo.

Lunes

Barrita de cereal y almendras

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

- Acompañar la barrita con almendras.

Lunes

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.

Martes

Pan tostado con melón

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 taza de Queso cottage light
- 3/4 taza de Melón
- 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

- Tostar el pan y untar con queso cottage.
- Servir por encima melón y almendras picadas.
- Acompañar con rollitos de jamón.

Martes

Snack 1



Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Ingredientes

- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 cucharada sopera de plátano machacado
- 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
- Untar sobre el rice cake.

Martes

Comida



Pescado a la plancha con puré

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Papa
- 1 taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 120 gramos de Filete de pescado
- 3 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 cucharada sopera de Crema

Procedimiento

- Preparar el filete de pescado a la plancha.
- Acompañar el pescado con puré de papa con crema y mantequilla, verduras y aguacate.

Martes

Snack 2



Galletas, manzana y almendras

Ingredientes

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

Procedimiento

- Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Martes	Quesadilla de queso panela con elote
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Elote amarillo cocido1 1/2 pieza de Manzana3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías60 gramos de Queso panela1 cucharada de servir de Frijol molido Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Colocar en un sartén el elote y queso panela.Poner en el comal las tortillas.Rellenarlas con frijoles y el guiso. Postre: manzana.

Miércoles	Sincronizadas
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Espinacas1 pieza de Jitomate guaje1 cucharada sopera de guacamole2 rebanadas de Jamón de pavo4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)30 gramos de queso oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas.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).Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.

Miércoles	Verduras con aderezo
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Verduras5 cucharada sopera de Aderezo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Acompañar las verduras con aderezo.

Miércoles	Brochetas de pollo
Comida 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Papa1 1 taza de Piña8 piezas de Jitomate cereza1 1 taza de Pimiento fresco2 cucharada cafetera de Aceite90 gramos de Pechuga de pollo sin piel1 1 taza de Cebolla blanca4 cucharada cafetera de Ajonjoli Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar y lavar lo vegetales (pimiento, cebolla).2. Cortar el pollo en cubos, después ir agregándolos al palillo junto con los vegetales.3. En un comal o a la parrilla poner a cocer las brochetas.4. Cortar la papa en rodajas y ponerlas a cocer.5. Una ves listo, poner las rodajas de papa y encima las brochetas, espolvorear el ajonjoli.6. Postre: Piña.

Miércoles	Quesadilla con aguacate
Snack 2 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light1/3 de pieza de Aguacate mediano Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.2. Agregar aguacate.

Miércoles	Bistec ranchero
Cena 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías38.7 gramos de Aguacate mediano5 piezas de Papa de cambay1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico45 gramos de Bistec de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar la milanesa en cuadritos.2. Cocinar la carne y rellenar las tortillas, acompañar con aguacate y papa

Jueves	Toast de espinaca
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Huevo1 pieza de Clara de huevo3 tazas de Espinaca cruda picada2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)1/3 de pieza de Aguacate mediano Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar la espinaca en pedacitos.Integrar en un plato el huevo, la clara, las espinacas, condimentar al gusto y revolver.Remojar el pan en la mezcla.Colocar en un sartén y cocinar. Servir con rebanadas de jitomate y aguacate.

Jueves	Zanahorias mini con aderezo casero
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de cucharada cafetera de mayonesa2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa10 piezas de zanahorias mini (baby carrots) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.Servir como aderezo para las zanahorias mini.

Jueves	Espaguetis con berenjena y pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo1 taza de Berenjenas1 pieza de Tomate1 taza de Zanahoria rayada3 cucharada cafetera de Aceite de oliva60 gramos de Espagueti integral95 gramos de pechuga de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar la berenjena, y cortarla en cuadritos.Calentar en un sartén el aceite y rehogue la berenjena, agregue el ajo en polvo y siga rehogando.Lavar los tomates y cortar en cubos, añadir a la berenjena y rehogue 5 min mas, checar si estos ya están listos si no dejarlos 10 min mas.Poner a cocer los espaguetis, escurrirlo y servirlos, agregar el preparado de berenjena y la zanahoria rayada encima.

Jueves

Arándanos, almendras y jícama

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- 1 3/4 de taza de jícama picada
- 1 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

Jueves

Pasta con carne molida

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Verduras
- 1 2/3 taza de Pasta
- 1 1 cucharada sopera de Aceite de oliva
- 1 1/2 cucharada de servir de Carne molida
- 1 4 pieza de Aceitunas

Procedimiento

1. Guisar la carne con verduras y aceite de oliva.
2. Servir sobre la pasta.

Viernes

Avena con plátano y canela

Desayuno



Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 3 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.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Lechuga picada
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado
- 1 2 piezas de Clara de huevo cocida
- 1 4 piezas de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema.
2. Picar las claras en cuadritos, mezclar con el apio y la mayonesa.
3. Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.

Ensalada de huevo duro

Viernes

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

Procedimiento

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

Pescado con ensalada y arroz

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Plátano
- 1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Plátano con yogurt griego

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 pieza de clara de huevo
- 1 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- 1 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 la clara de huevo y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.
3. Acompañar con aguacate.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 taza de Uvas congeladas
- 1 12 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Chilaquiles

huevo con salchicha y pan

Uvas congeladas

Sábado

Pechuga de pollo a la plancha con papas y verduras

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 .

Sábado

Manzana con requesón y nuez de la india

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 pieza de Manzana verde
- 1 3 cucharadas soperas de Requesón
- 1 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Procedimiento

1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Sábado

Overnight oats con chocolate

Cena



Ingredientes

- 1 cocoa sin azúcar al gusto
- 1 1/2 taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 4 piezas de fresas
- 1 9 piezas de Almendras

Procedimiento

1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt, cocoa y un chorrito de agua.
2. Dejar reposar en el refrigerador.
3. Por la mañana, agregar almendras y la fruta fresca antes de servir.

Domingo	Pan con queso y huevo estrellado						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 386 773 436">1 1/3 taza de Aguacate</td><td data-bbox="902 386 1040 436">1 1/2 taza de Espinacas</td><td data-bbox="1179 386 1511 436">1 1 pieza de Pan tostado integral</td></tr><tr><td data-bbox="634 478 829 508">1 1 pieza de Huevo</td><td data-bbox="902 478 1117 508">1 1 pieza de Jitomate</td><td data-bbox="1179 478 1495 529">1 30 gramos de Queso Oaxaca light</td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 575 1227 596">1. Cocinar el huevo estilo estrellado en un sartén antiadherente.<li data-bbox="597 598 1203 619">2. Calentar el pan y dejar que el queso se gratine por encima.<li data-bbox="597 621 1089 642">3. Servir el resto de los ingredientes sobre el pan.	1 1/3 taza de Aguacate	1 1/2 taza de Espinacas	1 1 pieza de Pan tostado integral	1 1 pieza de Huevo	1 1 pieza de Jitomate	1 30 gramos de Queso Oaxaca light
1 1/3 taza de Aguacate	1 1/2 taza de Espinacas	1 1 pieza de Pan tostado integral					
1 1 pieza de Huevo	1 1 pieza de Jitomate	1 30 gramos de Queso Oaxaca light					

Domingo	Melón y almendras		
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 993 711 1014">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1016 813 1045">1 1 taza de Melón</td><td data-bbox="1032 1016 1284 1045">1 10 pieza de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1077 727 1098">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1100 967 1121">1. Acompañar la fruta con almendras.	1 1 taza de Melón	1 10 pieza de Almendras
1 1 taza de Melón	1 10 pieza de Almendras		

Domingo	Filete de res en salsa de tomate									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1413 711 1434">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1436 935 1486">1 120 gramos de Filete de res</td><td data-bbox="984 1436 1162 1486">1 1/2 de pieza de Jitomate bola</td><td data-bbox="1260 1436 1511 1486">1 1 pieza de Papa cocida</td></tr><tr><td data-bbox="634 1528 927 1558">1 1/4 de taza de Arroz cocido</td><td data-bbox="984 1528 1203 1558">1 1 taza de Uva verde</td><td data-bbox="1260 1528 1511 1579">1 1 cucharada sopera de Aceite</td></tr><tr><td data-bbox="634 1600 902 1650">1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1686 727 1707">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1709 1341 1730">1) Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua.<li data-bbox="597 1732 1503 1782">2) En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate.<li data-bbox="597 1785 984 1806">3) Preparar arroz cocido con zanahoria.	1 120 gramos de Filete de res	1 1/2 de pieza de Jitomate bola	1 1 pieza de Papa cocida	1 1/4 de taza de Arroz cocido	1 1 taza de Uva verde	1 1 cucharada sopera de Aceite	1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda		
1 120 gramos de Filete de res	1 1/2 de pieza de Jitomate bola	1 1 pieza de Papa cocida								
1 1/4 de taza de Arroz cocido	1 1 taza de Uva verde	1 1 cucharada sopera de Aceite								
1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda										

Domingo

Snack 2



Zanahoria con aderezo de pepino

Ingredientes

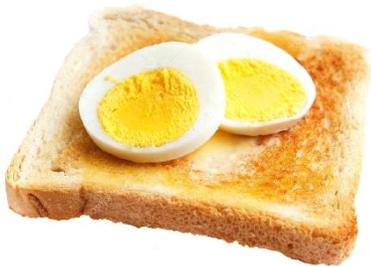
- 1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto
- 1 1/2 taza de Pepino picado
- 1 3/4 de taza de Zanahoria
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar

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.

Domingo

Cena



Pan con huevo duro y queso panela

Ingredientes

- 1 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto
- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 1 pieza de huevo duro
- 1 1 rebanada de pan integral
- 1 40 gramos de queso panela

Procedimiento

1. Hervir el huevo.
2. Colocar sobre el pan tostado acompañado de queso panela.
3. Servir acompañado de ensalada de verduras.
4. Postre: manzana.