

Lunes

Fresas con yogurt griego y almendras

Desayuno



Ingredientes

- | 3/4 taza de Yogur griego sin azúcar
- | 1 taza de Fresas
- | 10 pieza de Almendras
- | 50 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Servir la fruta con yogurt, queso cottage y almendras.

Lunes

Pan Tostado con queso crema y jamón

Snack 1



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Tomate
- | 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- | 2 pieza de Pan 45 Kcal
- | 3 pieza de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Poner a tostar los panes.
2. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Lunes

Alambres de pollo

Comida



Ingredientes

- | 2/3 de pieza de Aguacate madiano
- | 1 taza de Cebolla blanca rebanada
- | 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- | 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico
- | 3 piezas de Tortilla de maíz
- | 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- | 1 pieza de Pimiento verde crudo chico
- | 2 cucharadas cafetera de Aceite de canola
- | 1 taza de Uva verde

Procedimiento

1. Cortar los ingredientes en tiras.
 2. Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales.
 3. Acompañar con tortilla y aguacate.
- Postre: Uvas.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- | 1 1/2 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- | 13 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la barra con almendras.

Barrita de cereal y almendras

Lunes

Cena



Ingredientes

- | 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 5 piezas de Papa de cambray
- | 75 gramos de Bistec de res
- | 2/3 de pieza de Aguacate mediano
- | 1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico
- | 1/2 de pieza de Manzana

Procedimiento

1. Picar la milanesa en cuadritos.
2. Cocinar la carne y rellenar las tortillas, acompañar con aguacate y papa. Postre: Manzana.

Bistec ranchero

Martes

Desayuno



Ingredientes

- | 1/3 de pieza de aguacate
- | 1 pieza de Tomate
- | 1 pieza de huevo entero
- | 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- | 80 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.

Chilaquiles

Martes

Barrita de cereal y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 13 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la barrita con almendras.

Martes

Helado de fruta natural

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

Pan tostado con huevo y tomate

Desayuno



Ingredientes

- | 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.

Miércoles

Uvas congeladas

Snack 1



Ingredientes

- | 1 taza de Uvas congeladas
- | 17 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Miércoles	Pollo en salsa con arroz y verduras	
Comida		
		
Ingredientes		
1 taza de Mezcla de verduras	1 pieza de Jitomate bola	1 cucharada de servir de Arroz cocido
150 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	2/3 de pieza de Aguacate hass	2 cucharadas cafetera de Aceite
1 pieza de Manzana cocida	1 pieza de Papa cocida	
Procedimiento		
1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha y cortarla en cubos. 2. Mezclar con las verduras y agregar salsa de tomate al gusto. 3. Acompañar con arroz y rebanaditas de aguacate.		

Miércoles	Paleta de yogurth con granola	
Snack 2		
		
Ingredientes		
Canela molida y vainilla al gusto	1 taza de Leche de almendra	1 cucharada cafetera de Granola
5 piezas de Almendra triturada	70 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 madera. Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.		

Miércoles	Salchichas de pavo en salsa	
Cena		
		
Ingredientes		
1/3 pieza de Aguacate	3/4 taza de Salsa casera	1 pieza de Clara de huevo
2 piezas de Salchichas de pavo	3 piezas de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas	40 gramos de Queso panela light
Procedimiento		
1. Picar las salchichas y mezclar con claras y salsa en un sartén. 2. Dejar que se calienten y agregar cubitos de panela. 3. Acompañar con aguacate y tortillas.		

Jueves

Yogurt con chocolate, cacahuete y manzana

Desayuno



Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 1/2 piezas de Manzana verde golden
- 1 1 taza de Yogurt griego 0% grasa
- 3 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.

Jueves

Pera al horno

Snack 1



Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/4 taza de Yogur griego sin azúcar
- 1 1/2 pieza de Pera
- 8 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Espolvorear la pera con canela, poner en un molde y hornear hasta que esté suave.
2. Servir con yogur y almendras por encima.

Jueves

Pescado al horno con verduras

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Arroz
- 1 2 taza de Verduras al vapor
- 320 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Colocar el filete de pescado en un refractario.
2. Servir las verduras por encima y condimentar al gusto.
3. Hornear por 20 minutos.
4. Acompañar con arroz y aguacate.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 Ajo y paprika en polvo al gusto
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 100 gramos de Garbanzo cocido

Procedimiento

1. Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva.
2. Hornear a 170 °C por 25 minutos.
3. Retirar del horno y agregar los condimentos.
4. Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 pieza de Pimiento amarillo
- 1 1/2 taza de Cilantro
- 1 1 taza de Garbanzo
- 1 2 cucharada sopera de Queso cottage
- 1 4 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.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)
- 1 3 tazas de Espinaca cruda picada
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1 1 taza de Papaya picada

Procedimiento

1. Cortar la espinaca en pedacitos.
 2. Integrar en un plato el huevo, la clara, las espinacas, condimentar al gusto y revolver.
 3. Remojar el pan en la mezcla.
 4. Colocar en un sartén y cocinar.
- Servir con rebanadas de jitomate y aguacate.
Postre: papaya.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/3 de taza de Mango picado
- 1 1 pieza de Pan integral
- 1 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.

Viernes

Comida



Ingredientes

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

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de plátano
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 1 4 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Viernes

Cereal con leche

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Cereal Multibran Flakes
- 1 1/2 taza de Leche light
- 3 cucharada cafetera de almendra fileteada

Procedimiento

- Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Sábado

Sandwich turkey ranch

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de Germinado de alfalfa
- 1 Hoja de Lechuga romana
- 1 pieza de Jamon de pavo
- 1 pieza de Mandarina
- 2 rodajas de Tomate
- 2 piezas de pan de barra
- 3 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 3 rodajas de Cebolla
- 45 gramos de Queso panela

Procedimiento

- Poner a calentar las piezas de pan en el comal.
- Integrar los vegetales y aderezo.
- Postre: Mandarina.

Sábado

Snack con galletas habaneras

Snack 1



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/4 taza de Pepino
- 6 pieza de Galletas habaneras

Procedimiento

- Crear un dip de aguacate con pepino.
- Acompañar con galletas.

Sábado	Ensalada de atún con verduras y aguacate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 jugo de limón al gusto1 1/3 de pieza de aguacate1 1/2 pieza de plátano1 1 taza de mezcla de verduras1 1 pieza de manzana1 2 piezas de lata de atún en agua1 2 cucharadas cafeteras de mayonesa1 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.2. Acompañar con galletas integrales.3. Postre: manzana y plátano picado.

Sábado	Yogurt bebible con almendras
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de manzana1 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)1 5 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Consumir el yogurt bien refrigerado, acompañar con almendras y manzana.

Sábado	Tostada con ensalda de atun
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 taza de Espinacas1 3 piezas de Espárragos1 3 piezas de Tostadas1 4 cucharada sopera de Guacamole1 6 piezas de Papa cambray1 70 gramos de Atun fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y desinfectar las espinacas, cortarlas al gusto.2. En un bowl integrar las espinacas el aguacate y el atún.3. Agregar a las tostadas el preparado previamente realizado.4. Acompañar con espárragos y papa.

Domingo	Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate						
<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="634 401 883 422">1 1/2 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="938 390 1166 436">1 1 taza de Espinacas crudas</td><td data-bbox="1235 390 1520 436">2 rebanadas de Jamón de pavo</td></tr><tr><td data-bbox="634 470 862 516">3 rebanadas de Pan integral</td><td data-bbox="938 470 1166 516">3 piezas de Clara de huevo</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 575 1008 596">1. Cocinar las claras de huevo con jamón.<li data-bbox="597 598 834 619">2. Colocar sobre el pan.<li data-bbox="597 621 1114 642">3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.	1 1/2 pieza de Aguacate	1 1 taza de Espinacas crudas	2 rebanadas de Jamón de pavo	3 rebanadas de Pan integral	3 piezas de Clara de huevo	
1 1/2 pieza de Aguacate	1 1 taza de Espinacas crudas	2 rebanadas de Jamón de pavo					
3 rebanadas de Pan integral	3 piezas de Clara de huevo						

Domingo	Naranjas 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 1018 857 1039">2 piezas de Naranja</td><td data-bbox="1073 1018 1325 1039">17 piezas de Almendra</td></tr></table> <p data-bbox="597 1073 727 1094">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1096 967 1117">1. Acompañar la fruta con almendras.	2 piezas de Naranja	17 piezas de Almendra
2 piezas de Naranja	17 piezas de Almendra		

Domingo	ensalada César									
<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 1438 911 1484">1 1/3 de pieza de aguacate hass</td><td data-bbox="954 1438 1230 1484">1 1/2 de taza de croutones (bajos en grasa)</td><td data-bbox="1274 1438 1503 1484">1 1/2 de taza de elote desgranado</td></tr><tr><td data-bbox="634 1535 813 1556">1 1 pieza de pera</td><td data-bbox="954 1520 1170 1566">3 tazas de lechuga Italiana</td><td data-bbox="1274 1520 1503 1566">6 piezas de jitomate cherry</td></tr><tr><td data-bbox="634 1604 889 1650">1 11/2 cucharada sopera de aderezo César</td><td data-bbox="954 1604 1227 1650">1 150 gramos de Milanesa de pollo en tiras</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 1073 1730">1. Cocer la milanesa de pollo en tiras y reservar.<li data-bbox="597 1732 829 1753">2. Cortar los vegetales.<li data-bbox="597 1755 1414 1776">3. Mezclar en un bowl y agregar los croutones, el aguacate y el aderezo tipo César.<li data-bbox="597 1778 797 1799">4. Postre: Una pera.	1 1/3 de pieza de aguacate hass	1 1/2 de taza de croutones (bajos en grasa)	1 1/2 de taza de elote desgranado	1 1 pieza de pera	3 tazas de lechuga Italiana	6 piezas de jitomate cherry	1 11/2 cucharada sopera de aderezo César	1 150 gramos de Milanesa de pollo en tiras	
1 1/3 de pieza de aguacate hass	1 1/2 de taza de croutones (bajos en grasa)	1 1/2 de taza de elote desgranado								
1 1 pieza de pera	3 tazas de lechuga Italiana	6 piezas de jitomate cherry								
1 11/2 cucharada sopera de aderezo César	1 150 gramos de Milanesa de pollo en tiras									

Domingo

Snack 2

Canapés de manzana con queso cottage



Ingredientes

- | 1 1/2 piezas de manzana
- | 2 cucharada cafetera de coco rallado
- | 4 1/2 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

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

Domingo

Cena

Tortilla de papa



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Papa
- | 1 pieza de Pimiento rojo
- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 4 piezas de Tortillas delgaditas
- | 4 piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Lavar y cortar lo vegetales.
2. Cortar la papa en rodajas y en un sartén ponerlas a cocer a fuego bajo.
3. Una ves cocidas a termino medio poner los vegetales y vaciar el huevo Acompañar con tortilla.