

Lunes	Taquitos de panela Low-Carb	
Desayuno		
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1 pieza de Huevo 1 pieza de Clara de huevo 4 rebanada de Jamón de pavo 75 gramos de Queso panela light Procedimiento 1. Poner el jamón a la plancha a que dore un poco. 2. Utilizar el jamón como sustituto de tortilla, rellenar con panela y huevo revuelto. 3. Acompañar con aguacate.	

Lunes	Ensalada de huevo duro	
Snack 1		
	Ingredientes 1/2 taza de Lechuga picada 1 cucharada cafetera de Mayonesa 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado 2 piezas de Clara de huevo cocida 5 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.	

Lunes	Tacos de pescado	
Comida		
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Pepino 1 taza de Repollo 1 pieza de Jitomate 1 taza de Fruta 1 cucharada sopera de Mayonesa con chipotle 6 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas 10 pieza de Almendras 320 gramos de Filete de pescado Procedimiento 1. Cocinar el filete a la plancha y cortar en tiras delgadas. 2. Hacer taquitos con las tiritas de pescado y ponerle vegetales y limón. 3. Agregar mayonesa con chipotle. 4. Acompañar con fruta y almendras de postre.	

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 2 piezas de Durazno prisco
- 17 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Durazno y almendras

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 3 piezas de Clara de huevo
- 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 taza de Uva
- 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

2. Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.
 3. Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.
 4. Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.
 5. Servir acompañado de jitomate.
- Postre: Uvas.

Omelette de papa

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 pieza de Papa
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 2 taza de Brocoli
- 60 gramos de Queso oaxaca

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales al gusto. En una vaporera poner los vegetales previamente cortados, cocinar 5 a 10 min junto con la mantequilla.
2. Una vez listos pasarlos a un platoondo y espolvorear el queso y dejar que se derrita.

Gratinado de brocoli

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1/2 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.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 taza de mezcla de verduras al gusto
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 1/2 pieza de aguacate hass
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 taza de fruta picada
- 3 piezas de tortillas de maíz
- 150 gramos de milanesa de pollo en tiras

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.
2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.
3. Postre: Fruta picada.

Martes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 Vinagre balsámico y jugo de limón al gusto
- 1 1/2 taza Espinacas
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 35 gramos de Queso panela light
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Cocinar el betabel y cortar en láminas finas.
2. Aderezar con vinagre balsámico, aceite de oliva y jugo de limón.

Tiradito de betabel

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos sin aceite
- 1 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- 1 60 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.
2. Acompañar con aguacate.

Enfrijoladas

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 2 pieza de Nopal
- 1 3 cucharada cafetera de Crema light
- 1 3 pieza de Tortillas delgaditas
- 1 90 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenas con queso panela y tomate.
2. Agregar crema y acompañar con tortillas.

Nopal asado relleno de queso panela

Miércoles

Pan con queso

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 2 pieza de Pan integral 40kcal
- 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

- Colocar los ingredientes sobre el pan.

Miércoles

Claros de huevo, arroz, quinoa y pimiento

Cena



Ingredientes

- 1/2 pieza de Pimiento
- 1 cucharada de servir de Arroz integral
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 5 piezas de Claras de huevo
- 40 gramos de Quinoa

Procedimiento

- Lavar y cortar el vegetal.
- Poner a cocer el arroz y la quinoa en agua.
- Una ves listo en un sartén agregar el aceite, las claras y los demás ingredientes.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

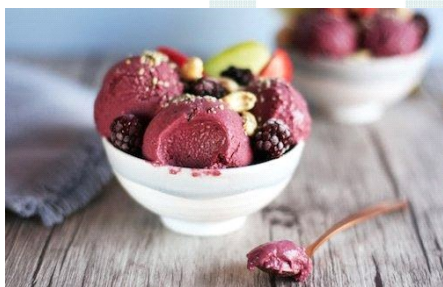
- 1 1/2 pieza de Papa
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 5 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)
- 5 piezas de Claras de huevo
- 1 1/2 taza de Acelgas

Procedimiento

1. lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una ves listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas.
2. Una ves listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer.
3. Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.

Jueves

Snack 1



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.

Jueves

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
- 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.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Jueves

Cena



Ingredientes

- Soya baja en sodio al gusto
- 1/4 taza de Arroz
- 1 taza de Verduras
- 10 pieza de Almendras picadas
- 150 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

- Cocinar el pollo en cubos a la plancha y agregar las verduras, almendras y salsa de soya.
- Acompañar con arroz.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 2/3 de taza de Hojuelas de avena
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla
- 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

- Moler las hojuelas de avena hasta conseguir una harina.
- Mezclar la avena con las claras, canela y endulzante permitido (opcional).
- Añadir agua de ser necesario.
- Hacer pancakes en un sartén con mantequilla.
- Acompañar con fresas.

Viernes

Melón y almendras

Snack 1



Ingredientes

1 taza de Melón

15 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Viernes

Toronja con almendras

Snack 2



Ingredientes

1 pieza de
Toronja

3 cucharada sopera de Queso
cottage

10 pieza de
Almendras

Procedimiento

1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Viernes

Cena



Ingredientes

- ▮ 1/2 de pieza de Jitomate bola
- ▮ 2/3 de taza de Arroz cocido
- ▮ 75 gramos de Molida de res
- ▮ 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Formar albóndiga con la carne.
2. Licuar el jitomate previamente cocido.
3. Cocinar la albóndiga con él jitomate a fuego lento tapado.
4. Acompañar con arroz.

Mini albóndigas

Sábado

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Cereal con leche

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- ▮ 1/2 taza de Lechuga picada
- ▮ 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- ▮ 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado
- ▮ 2 piezas de Clara de huevo cocida
- ▮ 5 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

Sábado	Pasta con aguacate y camarón
Comida	
	Ingredientes 1 2/3 pieza de Aguacate 1 1 pieza de Calabacita 1 1 pieza de Pimiento morrón 1 1 taza de Espagueti 1 1 taza de Fruta picada 1 6 pieza de Almendras 1 280 gramos de Camarones Procedimiento 1. Cortar los vegetales en tiras muy delgadas y mezclar con la pasta. 2. Cocinar los camarones y Sazonar al gusto. 3. Crear una salsa con aguacate, jugo de limón y especias al gusto. 4. Mezclar todo. 5. Acompañar con fruta y almendras de postre.

Sábado	Helado de fruta natural
Snack 2	
	Ingredientes 1 1 1/2 taza de Fruta congelada 1 12 pieza de Almendras Procedimiento 1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Sábado	Omelet con champiñones, cebolla y tocino
Cena	
	Ingredientes 1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada 1 1 pieza de Clara de huevo 1 15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light 1 1/2 de taza de Champiñón crudo entero 1 3/4 de rebanada de Tocino 1 2 rebanadas de Pan integral 1 1 pieza de Huevo entero fresco Procedimiento 1) En un sartén colocar el tocino, la cebolla hasta que esté traslúcida, los champiñones al final y reservar. 2) En un bowl colocar el huevo, batir y condimentar al gusto. 3) Colocar la mezcla de huevo en un sartén antiadherente y una vez que esté casi listo el omelet, colocar de relleno los champiñones, cebolla, tocino y queso en un lado del omelet y doblar por la mitad. 4) Adornar con cebollín picado al gusto.

Domingo

Desayuno



Huevo con machacado

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de mezcla de verduras
- 2/3 pieza de Aguacate
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 2 piezas de Clara de huevo
- 11 gramos de Carne de res seca

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.
2. Servir en tacos con aguacate y frijoles.

Domingo

Snack 1



Uvas congeladas

Ingredientes

- 1 taza de Uvas congeladas
- 17 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Domingo

Comida



Crema de zanahoria y pollo

Ingredientes

- sazonador de pollo al gusto
- salsa casera sin aceite al gusto
- 1/4 de taza de cebolla
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 taza de leche light o vegetal
- 1/2 taza de caldo de pollo
- 3/4 de taza de papa
- 1 taza de zanahoria
- 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 cucharada sopera de crema light
- 1 taza de pimiento morrón y cebolla
- 1 taza de pimiento morrón y cebolla
- 1 taza de pimiento morrón y cebolla
- 1 taza de pimiento morrón y cebolla

Procedimiento

1. Crema de zanahoria: Picar todas las verduras y poner a hervir en una olla.
2. Una vez que estén cocidas, licuar con el caldo de pollo y la leche.
3. Hervir nuevamente, agregar la mantequilla y sazónador de pollo al gusto.
4. Servir con crema ligera.
5. Fajitas de pollo: Picar el pimiento y la cebolla en tiras y colocar en un sartén antiadherente.
6. Agregar la milanesa de pollo en tiras.
7. Sazonar con pimienta.
8. Acompañar con tortilla, aguacate y salsa casera.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 Cacao sin azúcar al gusto
- 1 1/2 pieza de Plátano congelado
- 1 4 pieza de Almendras
- 1 50 gramos de Yogur griego sin azúcar

Procedimiento

1. Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.
2. Decorar con almendras.

Helado de chocolate

Domingo

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Ensalada con pescado a la plancha