

Lunes	Muesli chocolatoso
Desayuno	
	Ingredientes 1 Cacao sin azúcar, canela, vainilla al gusto 1 1/3 taza de Hojuelas de avena 1 1/2 pieza de Plátano 1 3/4 taza de Leche light o almendras sin azúcar 1 11 pieza de Almendras Procedimiento 1. Poner en un sartén antiadherente las hojuelas de avena y dejar que tuesten un poco. 2. Agregar las almendras picadas, cocoa, vainilla y canela al gusto. 3. Revolver bien. 4. Dejar enfriar y acompañar con leche y plátano.

Lunes	Edamames con ajonjolí
Snack 1	
	Ingredientes 1 1 1/2 tazas de edamames 1 1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí Procedimiento 1. Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos. 2. Escurrir. 3. Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.

Lunes	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 .

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 Cocoa sin azúcar al gusto
- 1 4 piezas de Almendras
- 1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 1 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Frijol molido
- 1 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 3 rebanadas de Jamón de pavo
- 1 3 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1/2 de pieza de Toronja

Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Martes

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 3 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto
- 1 1/2 taza de Pepino picado
- 3/4 de taza de Zanahoria
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 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.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 1 taza de Arroz cocido
- 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 cucharada cafetera de Aceite de canola

Procedimiento

1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha.
2. Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 canela en polvo al gusto
- 1 1/2 cucharada sopera de queso crema
- 1 1/2 cucharadas cafeteras de almendra fileteada
- 20 gramos de pera finamente picada
- 1 1/2 cucharada sopera de queso crema
- 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías

Procedimiento

1. Untar el queso crema sobre el pan.
2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 1/4 taza de Pepino
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 3 taza de Lechuga
- 1 90 gramos de Molida de res

Procedimiento

1. Preparar la carne molida con salsa casera.
2. Hacer los tacos con el resto de los ingredientes.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Quebrar las tostadas y cocinar junto con el huevo.
2. Acompañar con aguacate y jitomate.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 pieza de manzana
- 1 2 cucharada cafetera de coco rallado
- 1 3 cucharadas soperas 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.

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 2 cucharada de servir de Lentejas
- 1 2 cucharada sopera de Crema
- 1 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.
2. Una vez lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 1 cucharada sopera de Aguacate
- 1 1 pieza de Pan tostado
- 1 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Miércoles

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Frijol molido
- 1 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 3 rebanadas de Jamón de pavo
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1/2 de pieza de Toronja

Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Jueves	Molletes con huevo		
Desayuno			
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1 pieza de Pan integral 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 1 pieza de Jitomate 2 pieza de Clara de huevo 20 gramos de Queso panela light Procedimiento - Cocinar las claras como huevo revuelto. - Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo). - Por último, poner encima el aguacate. - Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.		

Jueves	Garbanzos rostizados		
Snack 1			
	Ingredientes - Ajo y paprika en polvo al gusto 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva 80 gramos de Garbanzo cocido Procedimiento - Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva. - Hornear a 170 °C por 25 minutos. - Retirar del horno y agregar los condimentos. - Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.		

Jueves	Rollitos de Lechuga		
Comida			
	Ingredientes 1 taza de Cebolla 6 Hojas de Lechuga romana 6 cucharada sopera de Guacamole 60 gramos de Arroz integral 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento - Poner a cocer el arroz integral y condimentarlo al gusto. - Acitronar la cebolla e ir agregando el pollo y dejarlo cocinar. - Extender las hojas de lechuga, rellenar con el pollo desmenuzado y el aguacate. - Acompañar con arroz.		

Jueves

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
- 60 gramos de queso panela o queso fresco

Procedimiento

1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.
2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.
3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.
4. Acompañar con aguacate.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 pieza de Huevo
- 2 rebanada de Pan integral

Procedimiento

1. Guisar el pico de gallo y reservar.
2. Con un vaso, cortar el centro de la rebanada de pan y poner en el comal.
3. Agregar el huevo batido con el pico de gallo al centro del pan y cocinar por ambos lados.
4. Tostar el resto del pan.
5. Acompañar con aguacate y salsa.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Acompañar la barrita con almendras.

Barrita de cereal y almendras

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Cebolla blanca
- 1 pieza de Tomate
- 1 taza de Arroz
- 2 cucharada sopera de Queso crema
- 11/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y rebanar la cebolla.
2. Cortar el tomate en rebanadas grandes.
3. En un sartén agregar la mantequilla y acitronar la cebolla.
4. Una vez acitronada la cebolla agregar el pollo y al final el tomate.
5. Acompañar con arroz y queso crema.

Pollo con Tomates

Viernes

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

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1/2 de pieza de Tortilla de harina
- 1 pieza de Jitomate deshidratado
- 1/2 de cucharada sopera de Aguacate mediano

Procedimiento

- 1) Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- 3) Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 taza Hojuelas de avena
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza Pico de gallo
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1/2 taza Espinacas
- 2 pieza de Claras de huevo
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Picar el jamón, queso y espinacas, mezclar con las claras de huevo como si fuera omelette y condimentar al gusto.
2. Pasar a un molde de muffins engrasado con aceite en aerosol y hornear por 15 minutos a 180°.
3. Acompañar con aguacate.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 taza de Piña congelada
- 3/4 taza de Leche light o de coco
- 1 cucharada sopera de Coco rallado
- 2 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Frappé de piña colada

Sábado	Tiras de pollo buffalo
Comida 	Ingredientes 1 pieza de Manzana 1 1/2 tazas de Zanahoria en tiras 120 gramos de milanesa de pollo en tiras 1 pieza de Elote amarillo entero 2 cucharada cafetera de Mayonesa 1 1/2 tazas de Apio en tiras 2 1/2 cucharada sopera de Yogurt griego Procedimiento - Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha. - Una vez listo el pollo, bañar con la salsa estilo búfalo. - Cortar los vegetales. - Servir acompañado de una pieza de elote amarillo. - Aderezo: Mezclar el yogur griego con la mayonesa, jugo de limón, pimienta y perejil seco. - Postre: 1 manzana.

Sábado	Rollitos de calabaza con queso panela
Snack 2 	Ingredientes 1/2 pieza de Calabaza 40 gramos de Queso panela 1/2 cucharada cafetera de Aceite 4 pieza de Habaneras Procedimiento - Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer. - Acompañar con galletas habaneras.

Sábado	Sándwich de panela
Cena 	Ingredientes - Lechuga, pepino, tomate al gusto 2 rebanada de Pan integral 40kcal 1/3 pieza de Aguacate 70 gramos de Queso panela light 1 cucharada cafetera de Mayonesa Procedimiento - Preparar un sándwich con los ingredientes.

Domingo

Desayuno



Peach pie Smoothie bowl

Ingredientes

- 1 Vainilla, canela al gusto
- 3/4 taza de Yogur light
- 2 pieza de Durazno
- 12 pieza de Almendras
- 50 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Licuar 1 1/2 duraznos (pueden ser congelados) con el yogurt, queso cottage, vainilla y canela.
2. Agregar hielos.
3. Servir en un tazón y decorar con 1/2 durazno por encima y almendras picadas.

Domingo

Snack 1



Canapés de manzana con queso cottage

Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 2 cucharada cafetera de coco rallado
- 3 cucharadas soperas 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

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

1. Cortar los ingredientes en cubos.
 2. 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.
 3. Servir sobre una cama de arroz al vapor.
- Postre: Uvas.

Domingo

Snack 2



Ensalada caprese

Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. al gusto
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 taza de Arúgula
- 1 rebanada de Pan tostado integral
- 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Rebanar queso panela y jitomate.
2. Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.
3. Acompañar con pan tostado integral.

Domingo

Cena



Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 3 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.