

Lunes

huevo con salchicha y pan

Desayuno



Ingredientes

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

Lunes

Snack de pepino con salmón

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 30 gramos de Salmón
- 1/4 de cucharada sopera de Queso crema
- 3/4 de taza de Uva

Procedimiento

- 1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.
- 2) Acompañar con uvas.

Lunes

Platon de quinoa con pollo

Comida



Ingredientes

- 1 pieza de Tomate
- 1 pieza de Aguacate
- 3 Hojas de Lechuga romana
- 70 gramos de Quinoa
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar la quinoa.
2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
3. Integrar los ingredientes en un platón.

Lunes	Omellete en Pan
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Pimiento rojo2 Piezas de Claras de huevo1 pieza de Pan integral 45 Kcal1 cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza, aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

Lunes	Claras de huevo, arroz, quinoa y pimiento
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Pimiento3 piezas de Claras de huevo1 cucharada de servir de Arroz integral15 gramos de Quinoa1 1/2 cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar el vegetal.Poner a cocer el arroz y la quinoa en agua.Una vez listo en un sartén agregar el aceite, las claras y los demás ingredientes.

Martes	Huevo estrellado en pan pita
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Espinaca1 1/2 cucharada sopera de Guacamole1 pieza de Pan pita arabe taquero25 gramos de Queso panela1 pieza de Huevo fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca.Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso.

Martes

uvas cubiertas de yogurt y chia

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Yogurt griego
- 1 cucharada sopera de Chia
- 7 piezas medianas Uvas

Procedimiento

1. Lavar las uvas y cubrirlas con yogurt y chía.
2. Dejarlas congelar una noche antes.

Martes

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.

Martes

Pan con queso

Snack 2



Ingredientes

- 3/4 pieza de Jitomate
- 2 pieza de Pan integral 40kcal
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar los ingredientes sobre el pan.

Martes

Yogurt con chocolate, cacahuete y manzana

Cena



Ingredientes

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

Miércoles

Picadillo veggie

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada
- 1 1/2 taza de Pimiento morrón
- 1 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)
- 1 1 taza de Espinaca cruda
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1 cucharada sopera de guacamole
- 1 1 1/2 taza de Champiñón rebanado
- 1 5 piezas de Papa de cambray

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes para la salsa de tomate y verterla en un sartén con aceite de oliva.
2. Picar las verduras y agregarlas cuando la salsa esté a punto de ebullición.
3. Servir con guacamole.

Miércoles

Yogurt con mango y almendras

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

Tallarines con vegetales

Comida



Ingredientes

- 1 salsa teriyaki al gusto
- 1 1/2 taza de zanahoria
- 1 1/2 pieza de Calabacita
- 1 1/2 taza de champiñón cocido
- 1 1 1/3 de taza de Tallarin cocido
- 1 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 1 100 gramos de tofu

Procedimiento

1. Cortar los vegetales y saltear en un sartén con aceite de oliva.
2. En una olla a parte, cocinar la pasta con agua hasta que tenga una consistencia al dente.
3. Mezclar los vegetales y tallarines en la olla, agregar el tofu y la salsa teriyaki.

Miércoles

Zanahorias mini con aderezo casero

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de cucharada cafetera de mayonesa
- 1 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa
- 1 10 piezas de zanahorias mini (baby carrots)

Procedimiento

1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.
2. Servir como aderezo para las zanahorias mini.

Jueves

Desayuno



Quesadilla flor de calabaza

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Flor de calabaza
- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 4 piezas de Tortilla delgaditas
- 45 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Retirar el tallo, el pistilo y lavar las flores.
2. Agregar un poco de aceite al sartén y añadir la cebolla, dejar acitronar cuando cambie de color agregar la flor de calabaza.
3. Calentar las tortillas, agregar el queso y el preparado de flor.

Jueves

Snack 1



Galletas de manzana con avena

Ingredientes

- 1 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.

Jueves

Comida



Alambres de pollo

Ingredientes

- 2/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 1 taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 1/2 de pieza de Pimiento rojo crudo chico
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola

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.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- | 1 cucharada sopera de Guacamole
- | 3 cucharada sopera de Queson
- | 4 pieza de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el quesón.

Jueves

Cena



Ingredientes

- | 1/2 taza de Flor de calabaza
- | 1/2 taza de Cebolla
- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 4 piezas de Tortilla delgaditas
- | 45 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Retirar el tallo, el pistilo y lavar las flores.
2. Agregar un poco de aceite al sartén y añadir la cebolla, dejar acitrionar cuando cambie de color agregar la flor de calabaza.
3. Calentar las tortillas, agregar el queso y el preparado de flor.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 taza de Pico de gallo
- | 1/2 pieza de Papa
- | 1 pieza de Huevo
- | 1 taza de Fruta picada
- | 2 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

1. Cocinar la papa picada en un sartén, agregar el pico de gallo y huevo.
2. Acompañar con aguacate.
3. Servir fruta como postre.

Viernes

Snack 1



Tortitas de papa con pierna de cerdo

Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 24 gramos de Pierna de cerdo
- 1/4 de pieza de Huevo fresco
- 1 disparo de un segundo de Pam

Procedimiento

- 1) Cocer, pelar la papa y machacarla.
- 2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.
- 3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.

Viernes

Comida



Bowl Arroz con pollo y espinaca

Ingredientes

- 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.

Viernes

Snack 2



Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Ingredientes

- 1/4 pieza de Manzana verde golden
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Viernes

Cena



Tostada francesa con manzana

Ingredientes

- 1 Vainilla y canela al gusto
- 1 1/4 taza de Leche light
- 1 1/2 pieza Manzana verde golden
- 1 1 rebanada de Pan integral
- 1 1 pieza de huevo
- 1 7 mitades de Corazón de nuez

Procedimiento

1. Picar la manzana en cubitos y mezclarla con canela. (Opcional: Agregar unas gotitas de limón).
2. Batir con un tenedor el huevo con leche, vainilla y canela.
3. Remojar la rebanada de pan en la mezcla de huevo por ambos lados.
4. Colocar en un sartén antiadherente y cocinar por ambos lados.
5. Rellenar con la manzana en cubitos y enrollar (Opcional: Puede cocer la manzana previamente si prefiere que sea suave).
6. Decorar por encima con la nuez picada.

Sábado

Desayuno



Chilaquiles

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

Snack 1



Paleta de yogurth con granola

Ingredientes

- 1 Canela molida y vainilla al gusto
- 1 1/2 taza de Leche de almendra
- 1 1 cucharada cafetera de Granola
- 1 5 piezas de Almendra triturada
- 1 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.

Sábado

Pechuga de pollo con arroz y verduras

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Mezcla de verduras
- 3/4 taza de Arroz cocido
- 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 cucharada cafetera de Aceite de canola

Procedimiento

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

Sábado

Mug-Cake

Snack 2



Ingredientes

- Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto
- 1/2 pieza de Plátano maduro
- 1 pieza de Clara de huevo
- 18 gramos de Avena

Procedimiento

- En una taza, machacar el plátano con un tenedor.
- Agregar la clara, avena y condimentos al gusto.
- Mezclar bien.
- Meter al microondas por 2 o 3 minutos.

Sábado

Sandwich turkey ranch

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Domingo	Taquitos de panela Low-Carb						
<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="634 401 878 422">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="954 401 1149 422">1 pieza de Huevo</td><td data-bbox="1284 390 1507 432">1 1 pieza de Clara de huevo</td></tr><tr><td data-bbox="634 470 906 512">3 rebanada de Jamón de pavo</td><td data-bbox="954 470 1187 512">40 gramos de Queso panela light</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 1101 596">1. Poner el jamón a la plancha a que dore un poco.<li data-bbox="597 598 1398 619">2. Utilizar el jamón como sustituto de tortilla, rellenar con panela y huevo revuelto.<li data-bbox="597 621 878 642">3. Acompañar con aguacate.	1 1/3 pieza de Aguacate	1 pieza de Huevo	1 1 pieza de Clara de huevo	3 rebanada de Jamón de pavo	40 gramos de Queso panela light	
1 1/3 pieza de Aguacate	1 pieza de Huevo	1 1 pieza de Clara de huevo					
3 rebanada de Jamón de pavo	40 gramos de Queso panela light						

Domingo	Omellete en Pan						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 879 711 900">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 905 873 947">1 1/2 pieza de Pimiento rojo</td><td data-bbox="927 905 1187 947">1 1 pieza de Pan integral 45 Kcal</td><td data-bbox="1235 905 1511 947">1 1 cucharada cafetera de Aceite</td></tr><tr><td data-bbox="634 989 873 1031">2 Piezas de Claras de huevo</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1068 727 1089">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1092 1279 1113">1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.<li data-bbox="597 1115 1474 1157">2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.<li data-bbox="597 1159 1463 1201">3. Una ves cocinado el pimiento colocar la corteza , aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.<li data-bbox="597 1203 1263 1224">4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.	1 1/2 pieza de Pimiento rojo	1 1 pieza de Pan integral 45 Kcal	1 1 cucharada cafetera de Aceite	2 Piezas de Claras de huevo		
1 1/2 pieza de Pimiento rojo	1 1 pieza de Pan integral 45 Kcal	1 1 cucharada cafetera de Aceite					
2 Piezas de Claras de huevo							

Domingo	Pollo relleno de champiñones y espinacas									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1400 711 1421">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1425 889 1472">1 Salsa marinara casera al gusto</td><td data-bbox="927 1425 1187 1472">1 1 cucharada sopera de Aceite</td><td data-bbox="1235 1436 1425 1457">1 1 taza de Fruta</td></tr><tr><td data-bbox="634 1509 841 1556">1 1 1/2 taza de Champiñón crudo</td><td data-bbox="927 1520 1166 1541">1 2 taza de Espinacas</td><td data-bbox="1235 1509 1474 1556">1 2 rebanada de Pan tostado 40kcal</td></tr><tr><td data-bbox="634 1598 889 1619">1 10 pieza de Almendras</td><td data-bbox="927 1587 1170 1633">1 45 gramos de Queso Oaxaca light</td><td data-bbox="1235 1587 1523 1633">1 150 gramos de Milanesa de pollo</td></tr></table> <p data-bbox="597 1673 727 1694">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1696 1393 1717">1. Guisar las espinacas junto con los champiñones con 1/2 cucharada de aceite.<li data-bbox="597 1719 1463 1761">2. Rellenar la milanese de pollo con las verduras y queso y hacer un rollito sujetado por palillos.<li data-bbox="597 1764 1105 1785">3. Poner en un sartén con 1/2 cucharada de aceite.<li data-bbox="597 1787 1507 1808">4. Servir con la salsa marinara por encima, acompañar con pan tostado y fruta como postre.	1 Salsa marinara casera al gusto	1 1 cucharada sopera de Aceite	1 1 taza de Fruta	1 1 1/2 taza de Champiñón crudo	1 2 taza de Espinacas	1 2 rebanada de Pan tostado 40kcal	1 10 pieza de Almendras	1 45 gramos de Queso Oaxaca light	1 150 gramos de Milanesa de pollo
1 Salsa marinara casera al gusto	1 1 cucharada sopera de Aceite	1 1 taza de Fruta								
1 1 1/2 taza de Champiñón crudo	1 2 taza de Espinacas	1 2 rebanada de Pan tostado 40kcal								
1 10 pieza de Almendras	1 45 gramos de Queso Oaxaca light	1 150 gramos de Milanesa de pollo								

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- | 30 gramos de Salmón
- | 1/4 de cucharada sopera de Queso crema
- | 3/4 de taza de Uva

Procedimiento

- 1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.
- 2) Acompañar con uvas.

Snack de pepino con salmón

Domingo

Cena



Ingredientes

- | 1 taza de Brocoli crudo
- | 1 pieza de Zanahoria
- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 26 gramos de Fettuccini crudo
- | 52 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén con agua poner a cocer el fettuccini.
2. En un sartén aparte agregar el aceite y asar lo vegetales.
3. Servir los vegetales anteriormente cocinados sobre la pasta y espolvorear el queso panela.

Fettuccini con verduras