

Lunes	Cereal con leche
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Cereal Multibran Flakes 1 1/2 taza de Leche light 3 cucharada cafetera de almendra fileteada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Lunes	Yogurt con granola y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa 5 piezas de Almendras 75 gramos de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.

Lunes	Enchiladas suizas
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> salsa verde casera al gusto 1/3 de pieza de aguacate 1 taza de Ensalada mixta (lechuga, pepino, tomate) 1 cucharada de servir de frijol molido 2 cucharada sopera de crema light 4 piezas de tortilla de maíz 30 gramos de queso oaxaca light 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).3. Agregar la salsa casera, queso, crema y aguacate.4. Acompañar con ensalada y frijoles.

Lunes	Yogurt bebible con almendras
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <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 <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Consumir el yogurt bien refrigerado, acompañar con almendras y manzana.

Lunes	Sincronizadas
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de fruta picada1 1 taza de Espinacas1 1 pieza de Jitomate guaje1 2 piezas de tortillas de maíz1 2 rebanadas de Jamón de pavo1 2 cucharadas soperas de guacamole1 45 gramos de queso oaxaca light <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas.2. 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).3. Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.4. Postre: fruta picada.

Martes	Cereal con fresas y huevo revuelto
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar1 1/4 de taza de Fresa rebanada1 3/4 de taza de Hojuelas de maíz1 2 piezas de Huevo entero fresco1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite1 1/4 de taza de Mezcla de verduras1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1) Preparar el cereal con la leche y las fresas.2) Acompañar con huevo revuelto, verduras y tortilla.

Martes

Snack con galletas habaneras

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Crear un dip de aguacate con pepino.
2. Acompañar con galletas.

Martes

Papa Rellena

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Champiñones
- 1 taza de Cebolla
- 1 taza de Uvas
- 2 pieza de Papa
- 3 cucharada cafetera de Mantequilla
- 3 cucharada sopera de Guacamole
- 60 gramos de Queso panela
- 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner el agua para cocer las papas.
2. En un sartén aparte poner a cocer los champiñones y la cebolla.
3. Quitar un poco de relleno a las papas, agregar mantequilla y rellenar con champiñones, cebolla y el pollo previamente desmenuzado.
4. Rallar el queso y espolvorearlo, acompañar con guacamole.
5. Postre: Uvas.

Martes

Donas de manzana

Snack 2



Ingredientes

- Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto
- 1/3 taza de Avena
- 1 pieza de Manzana verde
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 2 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

1. Licuar la avena con las claras de huevo, condimentar al gusto.
2. Cortar la manzana en círculos y quitar el centro.
3. Pasar las rebanadas de manzana por la mezcla de avena.
4. Colocar en un sartén antiadherente y dejar que se cocine por ambos lados.
5. Acompañar con un poco de miel de maple sin azúcar y crema de cacahuete.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 2 piezas de Pan tostado
- 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 2/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

- Cocer el pollo y desmenuzarlo.
 - Untar los frijoles en el pan tostado y colocar encima el pollo desmenuzado con rebanadas de aguacate.
- Postre: Fruta picada.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Uva
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 75 gramos de Molida de res
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de pieza de Jitomate

Procedimiento

- Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.
 - Servir en taquitos con la tortilla de maíz.
- Postre: uvas.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 5 piezas de Galletas Habaneras
- 40 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

- Cortar el queso.
- Untar las galletas con el guacamole.

Miércoles	Chile relleno de camarón y queso panela
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 salsa de tomate casera al gusto1 1/3 de pieza de aguacate1 1 cucharada de servir de arroz integral1 1 cucharada de servir de frijol molido1 2 pieza de chile poblano1 2 cucharada cafetera de mantequilla1 2 pieza de tortilla1 60 gramos de queso panela1 160 gramos de camarón Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner al fuego el chile poblano y desvenarlo.2. Rellenar con el camarón y queso panela.3. Servir con salsa de tomate casera.4. Acompañar con arroz, frijoles, tortilla y aguacate.

Miércoles	Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Uva1 2 1/2 de taza de Palomitas sin grasa1 60 gramos de Pierna de cerdo1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.3) Servir acompañado de uvas.

Miércoles	Pan tostado con frijoles y aguacate
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de Aguacate mediano1 1 taza de Melón picado1 1 cucharada de servir de Frijol molido1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)1 5 piezas de Almendra1 37.5 gramos de Yogurth griego sin azúcar añadida Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Tostar el pan.2. Untar los frijoles.3. Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.4. Cortar el melón en cuadros y acompañar con yogurth y almendras.

Jueves	Molletes con huevo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 taza de Frijoles molidos1 1/2 pieza de jitomate2/3 de pieza de Aguacate1 1 pieza de Clara de huevo2 pieza de Pan integral 45 kcal40 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar las claras como huevo revuelto.2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).3. Por último, poner encima el aguacate.4. Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.

Jueves	Fruta con requesón
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Fruta picada36 gramos de Requesón promedio2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Jueves	Caldo de verduras con pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Arroz cocido77.5 gramos de Aguacate madiano1/2 pieza de Chayote1 1 pieza de Calabacita alargada cruda1 taza de Zanahoria picada cruda160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1 1 pieza de Tortilla de maíz1 1/2 de taza de Melón3 cucharadas cafetera de Coco rallado1/2 de pieza de Papa cocida Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.3. Acompañar con aguacate y tortilla. Postre: melón picado con coco rallado.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1/2 taza de Zanahoria
- 1 taza de Pepino
- 1 taza de Jícama
- 18 piezas de Cacahuete tostado sin sal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Zanahoria
- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Pepino
- 3 taza de Lechuga
- 165 gramos de Milanesa de res

Procedimiento

1. Preparar una ensalada con los vegetales y agregar milanesa a la plancha.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 piezas de Pan Tostado
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 3 cucharada cafetera de Guacamole
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con Pan Tostado.

Viernes

Snack 1



Pan con crema de almendras y cacao

Ingredientes

- 1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto
- 1 rebanada de Pan integral
- 3 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)

Procedimiento

- Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.
- Untar sobre el pan tostado.

Viernes

Comida



Pollo con Tomates

Ingredientes

- 1 taza de Cebolla blanca
- 1 pieza de Tomate
- 1 taza de Arroz
- 2 pieza de Tortilla delgadita
- 3 cucharada sopera de Queso crema
- 4 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 180 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

- Lavar y rebanar la cebolla.
- Cortar el tomate en rebanadas grandes.
- En un sartén agregar la mantequilla y acitronar la cebolla.
- Una vez acitronada la cebolla agregar el pollo y al final el tomate.
- Acompañar con arroz, queso crema, tortilla y guacamole.

Viernes

Snack 2



Coctel de frutas y almendras

Ingredientes

- 3/4 taza de mezcla de fruta picada
- 14 piezas de almendras

Procedimiento

- Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
- Agregar almendras picadas o enteras.

Viernes

Taquitos de panela Low-Carb

Cena



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.

Sábado

Overnight oats fresa

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 taza de Avena en hojuelas
- 3 cucharadas sopera de Queso cottage
- 2 cucharadas sopera de Chía

Procedimiento

- 1) Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.
- 2) Refrigerar y dejar reposar durante la noche.
- 3) Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.

Sábado

Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Snack 1



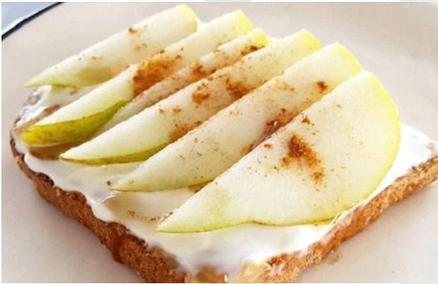
Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sábado	Pescado con salsa de mango	
Comida		
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 Chipotle sin azúcar, limón al gusto 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1/2 taza de Arroz 1 1 taza de Pepino 1 2 taza de Mango picado 1 2 pieza de Tostadas de nopal 1 240 gramos de Filete de pescado 1 1/2 taza de Zanahoria 1 1 pieza de Jitomate 1 3 taza de Lechuga 	
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocinar el filete de pescado a la plancha. 2. Preparar una ensalada de lechuga con vegetales y arroz. 3. Licuar el mango con sal, pimienta, chipotle y jugo de limón. 4. Servir el pescado con la salsa por encima acompañado de ensalada y tostadas. 	

Sábado	Pan con queso crema, pera y canela	
Snack 2		
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 canela en polvo al gusto 1 1/2 cucharada sopera de queso crema 1 2 cucharadas cafeteras de almendra fileteada 1 20 gramos de pera finamente picada 1 1 pieza de pan tostado integral 	
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 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. 	

Sábado	Pan tostado con frijoles y aguacate	
Cena		
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano 1 1 taza de Melón picado 1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet 1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías) 1 37.5 gramos de Yogurth griego sin azúcar añadida 1 1 cucharada de servir de Frijol molido 1 5 piezas de Almendra 	
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. Tostar el pan. 2. Untar los frijoles. 3. Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan. 4. Cortar el melón en cuadros y acompañar con yogurth y almendras. 	

Domingo

Desayuno



Sándwich de espinacas y queso de cabra

Ingredientes

- 1 Espinaca cruda al gusto
- 1 1/2 taza de fresa rebanada
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1 taza de leche light
- 1 2 rebanada de pan integral (50 calorías)
- 1 2 cucharada sopera de queso de cabra suave

Procedimiento

1. Mezclar las espinacas con el queso de cabra (cocinar en un sartén si se prefiere caliente).
2. Agregar el guacamole a la mezcla.
3. Formar un sándwich con el pan integral.
4. Postre: Mezlar en la licuadora la leche y las fresas (Agregar endulzante sin calorías si se prefiere).

Domingo

Snack 1



Plátano con yogurt griego

Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Plátano
- 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.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 1 taza de Brocoli
- | 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- | 40 gramos de Queso panela
- | 4 pieza de Galletas Habaneras

Procedimiento

1. Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla.
2. Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.

Bocaditos de brocoli

Domingo

Cena



Ingredientes

- | 1 pieza de huevo
- | 1 de pieza de salchicha de pavo
- | 1 rebanada pan integral
- | 1 pieza de manzana
- | 1 taza de mezcla de verduras

Procedimiento

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

huevo con salchicha y pan