

Lunes

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Pimiento
- 1 pieza de Calabaza
- 2 cucharada de servir de Arroz
- 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 2 cucharada cafetera de Salsa de soya
- 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Poner a calentar en un sartén el aceite , agregar el pollo y sofreir 3 min, agregar el pimiento verde y la calabaza, sazonar con ajo al gusto.
2. Mezclar en el sartén la salsa de soya.
3. Pasar el pollo y las verduras a un bowl y mezclar con el arroz y jugo de limón al gusto.

Lunes

Snack 1



Ingredientes

- Canela al gusto
- 1/4 pieza de Plátano
- 1/2 taza de Amaranto
- 1 taza de Leche light o vegetal
- 5 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes, agregar hielo al gusto.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 2 pieza de Jamon de pavo
- 3 hojas de Lechuga romana
- 3 piezas de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.
2. Acompañar con galletas habaneras.

Rollitos de lechuga con Jamon

Lunes

Cena



Ingredientes

- Salsa casera de jitomate al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 taza de Elote
- 90 gramos de Milanesa de res

Procedimiento

1. Cocinar la carne picada en un sartén junto con la cebolla.
2. Agregar la salsa y el elote.
3. Acompañar con aguacate.

Carne con elote

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 pieza de Pan tostado integral
- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Jitomate
- 30 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Cocinar el huevo estilo estrellado en un sartén antiadherente.
2. Calentar el pan y dejar que el queso se gratine por encima.
3. Servir el resto de los ingredientes sobre el pan.

Pan con queso y huevo estrellado

Martes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Pan con crema de almendras y cacao

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1 pieza de Papa cocida
- 1 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 2 cucharadas cafetera de Aceite

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.

Pollo en salsa con arroz y verduras

Martes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Acompañar la barra con almendras.

Barrita de cereal y almendras

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 Apio, cilantro, cebolla morada, limón y mostaza al gusto
- 1 1/4 taza de Queso cottage light
- 1 1/2 lata de Atún
- 1 1 cucharada sopera de Mayonesa
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- 1 5 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes y servir sobre el pan.
2. Acompañar con manzana y almendras como postre.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Mango picado
- 1 1 taza de Leche light
- 1 8 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.

Licuada tropical

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

uvas cubiertas de yogurt y chia

Miércoles	Chuletas de cerdo
Comida	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Arroz 2 taza de Verduras al vapor 225 gramos de Chuleta de cerdo Procedimiento - Cocinar las chuletas en un sartén antiadherente. - Acompañar con arroz, verduras y aguacate.

Miércoles	Rollitos de lechuga con Jamon
Snack 2	
	Ingredientes 1/2 pieza de Tomate 1 cucharada sopera de Guacamole 2 pieza de Jamon de pavo 3 hojas de Lechuga romana 3 piezas de Galletas habaneras Procedimiento - Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole. - Acompañar con galletas habaneras.

Miércoles	Chilaquiles
Cena	
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 1/2 pieza de Tomate 1 pieza de huevo entero 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas 40 gramos de Queso panela light Procedimiento - Romper las tostadas en trozos. - 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. - Acompañar con aguacate.

Jueves	Pan tostado con melón
Desayuno	
	Ingredientes 1/4 taza de Queso cottage light 3/4 taza de Melón 2 rebanada de Pan integral 40kcal 3 rebanada de Jamón de pavo 10 pieza de Almendras Procedimiento - Tostar el pan y untar con queso cottage. - Servir por encima melón y almendras picadas. - Acompañar con rollitos de jamón.

Jueves	Galletas con jamón y queso panela
Snack 1	
	Ingredientes 1 rebanada de Jamón de pavo 1 cucharada cafetera de Queso crema 4 piezas de Galletas habaneras integrales 20 gramos de Queso panela Procedimiento - Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela. - Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Jueves	Taquitos de pollo y jícama
Comida	
	Ingredientes - Chipotle sin azúcar al gusto 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Pico de gallo 1/2 taza de Zanahoria rallada 1/2 taza de Yogur sin azúcar 1 taza Sandía 1 taza de Pepino picado 6 pieza de Tortilla de jícama 20 gramos de Quinoa 180 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento - Hacer una salsa fresca con sandía picada finamente, pico de gallo y jugo de limón. - Preparar la pechuga a la plancha sazonada al gusto. - Servir los tacos con la tortilla de jícama rellena de pollo, salsa, pepino y zanahoria. - Hacer una salsa de yogur con chipotle para los tacos. - Acompañar con quinoa y aguacate.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 Vainilla al gusto
- 1 1/2 taza de Amaranto
- 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 cucharada cafetera de Coco rallado sin azúcar
- 60 gramos de Piña

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 2 taza de Brocoli
- 7 pieza de Papa Cambray
- 45 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 plato hondo y espolvorear el queso y dejar que se derrita.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate bola
- 1/2 pieza de manzana
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo
- 2 rebanadas de Pan integral

Procedimiento

1. Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.
2. Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.
3. Postre: manzana picada.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 1 14 piezas de almendras

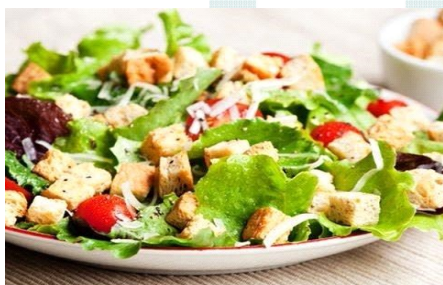
Procedimiento

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

Coctel de frutas y almendras

Viernes

Comida



Ingredientes

- 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 cucharada sopera de aderezo César
- 1 1 pieza de pera
- 1 3 tazas de lechuga Italiana
- 1 6 piezas de jitomate cherry
- 1 120 gramos de Milanesa de pollo en tiras

Procedimiento

1. Cocer la milanesa de pollo en tiras y reservar.
2. Cortar los vegetales.
3. Mezclar en un bowl y agregar los croutones, el aguacate y el aderezo tipo César.
4. Postre: Una pera.

ensalada César

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de plátano
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 1 3 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

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

Plátano con queso cottage y almendra

Viernes	Rollitos de jamón rellenos de queso
Cena 	Ingredientes 1 Chile jalapeño al gusto 1 1/2 pieza de tomate huaje 1 1/2 taza de cebolla 1 1 pieza de Manzana 1 1 rebanada de pan integral 1 3 pieza de Jamón de pavo 1 40 gramos de queso panela Procedimiento 1. Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua. 2. Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito. 3. Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos. 4. Acompañar con pan integral. 5. Postre: Una manzana.

Sábado	Sándwich de pollo y calabaza
Desayuno 	Ingredientes 1 Calabacita al gusto 1 Tomate al gusto 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa 1 1 pieza de Manzana 1 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías 1 60 gramos de Milanesa de pollo Procedimiento 1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha. 2. Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la pancha. 3. Formar un sándwich con el resto de los ingredientes. 4. Postre: Una manzana .

Sábado	Mason jar - Smoothie con betabel y uva
Snack 1 	Ingredientes 1 1/4 taza de Zanahoria 1 1 taza de Uvas 1 1 trozo Betabel 1 1 cucharada sopera de Chía Procedimiento 1. Licuar los ingredientes con hielo y agua al gusto.

Sábado	Ensalada veggie con arándanos y piña		
Comida	Ingredientes 1/4 de taza de pimiento fresco 1/3 de pieza de aguacate 1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado 2 piezas de limón 1/4 de taza de arándano seco 2/3 de taza de edamames (soya cocida) 2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado 1/4 de taza de piña picada 1 cucharada cafetera de aceite de oliva 2 tazas de espinaca cruda 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado Procedimiento 1. Cocer la quinoa en agua hirviendo durante 12 minutos. 2. En un sartén, cocinar la piña por 5 minutos. 3. En un plato hondo mezclar la quinoa con las espinacas, la lechuga, el pimiento, los edamames, los arándanos, la piña y el aguacate. 4. Para la vinagreta, mezclar el jugo de limón, el aceite de oliva, el jengibre y una pizca de sal. 5. Verter la vinagreta en la ensalada y agregar el cacahuete.		



Sábado	Yogurt bebible con almendras		
Snack 2	Ingredientes 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza) 5 piezas de Almendras Procedimiento 1. Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras.		



Sábado	Cereal con fresas y huevo revuelto		
Cena	Ingredientes 1 taza de Leche de almendras sin azúcar 1 pieza de Huevo entero fresco 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1/4 de taza de Fresa rebanada 3/4 de cucharada cafetera de Aceite 3/4 de taza de Hojuelas de maíz 1/4 de taza de Mezcla de verduras Procedimiento 1) Preparar el cereal con la leche y las fresas. 2) Acompañar con huevo revuelto, verduras y tortilla.		



Domingo	Omelette con acelgas y jitomate
Desayuno	
	Ingredientes 1/4 de pieza de Jitomate 1/2 de taza de Acelga cruda 2 piezas de Naranja 1 pieza de Tortilla de maíz 2 piezas de Clara de huevo 2 disparos de un segundo Aceite en spray 1 pieza de Huevo entero fresco Procedimiento - En un sartén calentar el aceite. - Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén. - Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar. - Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

Domingo	Galletas y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 5 pieza de Galletas María 10 pieza de Almendras Procedimiento - Acompañar las galletas con almendras.

Domingo	Lasagna vegetariana
Comida	
	Ingredientes 1 taza de salsa marinara (baja en grasa) 1 taza de berenjena en rodajas 1 taza de espinaca cruda 1 taza de champiñón entero crudo 1 cucharada cafetera de aceite de oliva 80 gramos de láminas de pasta para lasagna crudas 120 gramos de Tofu Procedimiento - Cortar la berenjena en rodajas, condimentar con hierbas italianas y aceite de oliva. - Iniciar colocando en un molde una capa de salsa marinara, posteriormente una lámina de pasta, encima agregar una capa de tofu desmoronado y la berenjena preparada. - Continuar con una capa de espinaca, una capa de champiñón y otra lámina de pasta. - Finalizar con una capa de salsa marinara y tofu.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Amaranto
- 1 1 pieza de Durazno
- 1 1 taza de Leche light o vegetal
- 5 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Mason jar - Licuado de durazno

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 Chile jalapeño al gusto
- 1 1/2 pieza de tomate huaje
- 1 1/2 taza de cebolla
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 1 rebanada de pan integral
- 1 3 pieza de Jamón de pavo
- 1 40 gramos de queso panela

Procedimiento

1. Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua.
2. Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito.
3. Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos.
4. Acompañar con pan integral.
5. Postre: Una manzana.

Rollitos de jamón rellenos de queso