

Lunes	Sándwich de ensalada de pollo
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/2 taza de mezcla de verduras 1 1/2 taza de melón picado 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías 45 gramos de pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento 1. Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo. 2. En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa. 3. Formar un sándwich con las rebanadas de pan. 4. Postre: melón picado.

Lunes	Fresas con yogurt griego y nuez
Snack 1	
	Ingredientes - endulzante artificial (en caso necesario) al gusto 1/2 taza de fresa picada 1 cucharada sopera de nuez picada 2 cucharadas soperas de yogurt griego Procedimiento 1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez. 2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Lunes	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 60 gramos de láminas de pasta para lasagna crudas 80 gramos de Tofu Procedimiento 1. Cortar la berenjena en rodajas, condimentar con hierbas italianas y aceite de oliva. 2. 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. 3. Continuar con una capa de espinaca, una capa de champiñón y otra lámina de pasta. 4. Finalizar con una capa de salsa marinara y tofu.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

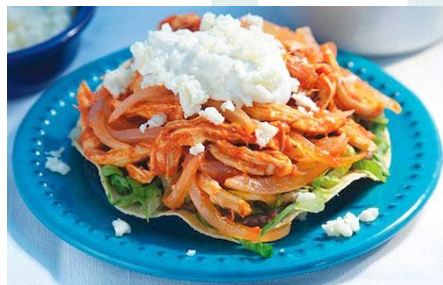
- 1 pieza de Toronja
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

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

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 taza de Lechuga
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 3 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocer el pollo en una olla. Reservar el caldo y desmenuzar.
2. Para el caldo se licúa el jitomate con la mita de la porción de cebolla, el ajo y el chipotle al gusto en una taza de caldo de pollo.
3. Colocar en un sartén el resto de la porción de cebolla fileteada y sofreír con el aceite, agregar el caldo y el pollo.
4. Servir en tostadas con aguacate y lechuga.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Salchicha de pavo
- 2 pieza de Durazno
- 2 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal)

Procedimiento

1. Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.
2. Acompañar con tortillas.
3. Postre: Durazno.

Martes

Snack 1



Ingredientes

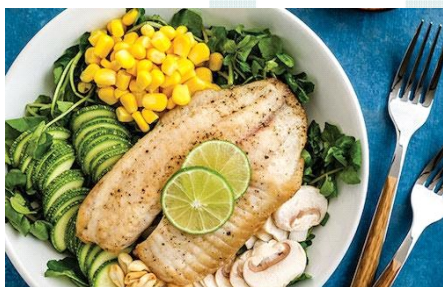
- 1 pieza de Pan tostado integral
- 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

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

Martes

Comida



Ingredientes

- 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido
- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 3 taza de Lechuga
- 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar
- 100 gramos de Filete de pescado
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano

Procedimiento

1. cocinar el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- 2 cucharadas soperas Queso cottage
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
2. Acompañar con almendras.

Martes	Sincronizadas
Cena	
	Ingredientes 1 taza de Espinacas 1 pieza de Jitomate guaje 1 cucharada sopera de guacamole 2 rebanadas de Jamón de pavo 4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza) 30 gramos de queso oaxaca light Procedimiento 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.

Miércoles	Tostada francesa con manzana
Desayuno	
	Ingredientes - Vainilla y canela al gusto 1/4 taza de Leche light 1/2 pieza Manzana verde golden 1 rebanada de Pan integral 1 pieza de huevo 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.

Miércoles	Jicama con zanahoria
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 taza de Jicama picada 1/2 taza de Zanahoria picada 1 pieza de Galletas habaneras 1 pieza de Limon 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp Procedimiento 1. Lavar y cortar la jicama y la zanahoria. 2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Miércoles	Chop suey
Comida 	Ingredientes 1 salsa de soya al gusto 1 diente de ajo picado al gusto 1 1/3 de taza de germen de soya 1 1/2 taza de elote amarillo desgranado 1 1 taza de garbanzo cocido 1 1 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados 2 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva Procedimiento 1. Sofreír en un sartén el aceite de oliva con la cebolla y el ajo. 2. Cuando la cebolla se vuelva translúcida agregar el resto de los ingredientes. 3. Agregar la salsa de soya con un poco de agua y tapar durante 8 minutos.

Miércoles	Mug-Cake
Snack 2 	Ingredientes 1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto 1 1/2 pieza de Plátano maduro 1 1 pieza de Clara de huevo 1 18 gramos de Avena Procedimiento 1. En una taza, machacar el plátano con un tenedor. 2. Agregar la clara, avena y condimentos al gusto. 3. Mezclar bien. 4. Meter al microondas por 2 o 3 minutos.

Miércoles	Taquitos de frijol
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.

Jueves	Chilaquiles light
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 de pieza de Aguacate mediano 3 tazas de Totopos horneados Susalia 1 pieza de Jitomate 1 cucharada de servir de Frijol molido 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel 1 taza de Espinaca cruda picada Procedimiento - Colocar en un sartén los totopos. - Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén. - Integrar el pollo desmenuzado y espinacas. - Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.

Jueves	Durazno y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 2 piezas de Durazno prisco 12 piezas de Almendra Procedimiento - Acompañar la fruta con almendras.

Jueves	Salpicón de res
Comida	
	Ingredientes 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada 2 cucharadas cafetera de Aceite 1/3 de pieza de Aguacate madiano 1 pieza de Jitomate bola 6 piezas de Tostada de maíz horneada 99 gramos de Falda de res 3 tazas de Lechuga Procedimiento - Cocer y deshebrar la falda de res. - En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al gusto y aceite. - Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea. - Acompañar con tostadas y aguacate.

Jueves

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 1 taza de Arúgula
- 1 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.

Jueves

Cena



Tostadas de aguacate con pollo

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Espinacas
- 2 cucharada cafetera de Ajonjolí
- 3 pieza de Tostadas Horneadas
- 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el pollo.
2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.
3. Desmenuzar el pollo previamente cocido.
4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate y encima el pollo desmenuzado con el ajonjolí.

Viernes

Desayuno



Huevo con papas a la mexicana

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 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



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto
- 1 5 pieza de Galletas María
- 1 6 cucharada sopera de Requesón

Procedimiento

1. Licuar el requesón con jugo de limón al gusto.
2. Stevia y un chorrito de vainilla.
3. En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas.
4. Congelar mínimo por 30 minutos.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Ejotes
- 1 1/2 taza de Arroz
- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Pimiento amarillo chico
- 1 1 pieza de Pimiento rojo chico
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Tortilla
- 1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Cortar y lavar los pimientos y el pollo.
2. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.
3. En un sartén aparte poner a cocer el arroz.
4. Servir y acompañar con arroz, ejotes, aguacate y tortilla.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 1/2 taza de Verduras
- 1 5 cucharada sopera de Aderezo

Procedimiento

1. Acompañar las verduras con aderezo.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1/2 taza de Lechuga
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 8 pieza de Galleta salada
- 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Untar con mayonesa las galletas.
2. Poner el jamón, queso y vegetales por encima y cubrir con otro pedazo de galleta.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate
- 2 rebanadas de Pan integral
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 taza de Espinacas crudas

Procedimiento

1. Cocinar las claras de huevo con jamón.
2. Colocar sobre el pan.
3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 3/4 de taza de Fruta picada
- 27 gramos de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Sábado	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 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.

Sábado	Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo
Snack 2	
	Ingredientes 1 1/2 de taza de Uva 1 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa 40 gramos de Pierna de cerdo 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite. 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos. 3) Servir acompañado de uvas.

Sábado	Tostada con ensalda de atun
Cena	
	Ingredientes 1 1 taza de Espinacas 2 piezas de Tostadas 3 piezas de Espárragos 3 cucharada sopera de Guacamole 5 piezas de Papa cambray 45 gramos de Atun fresco Procedimiento 1. Lavar y desinfectar las espinacas, cortarlas al gusto. 2. En un bowl integrar las espinacas el aguacate y el atún. 3. Agregar a las tostadas el preparado previamente realizado. 4. Acompañar con espárragos y papa.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 3 cucharadas sopera de Crema ácida
- 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1/2 de pieza de Papa cocida

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 pieza de Plátano
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile
- 1/2 taza de Arroz
- 2 taza de Espinacas
- 80 gramos de Queso panela light
- 150 gramos de Molida de pavo o pollo

Procedimiento

1. Acitronar la cebolla y el ajo.
2. Guisar junto con las espinacas y zanahoria.
3. En un trozo de papel film, extender la carne molida, rellenar con el guisado de espinacas y el queso panela.
4. Enrollar la mezcla dentro del papel y apretar bien por los lados para que no se tire.
5. Cocinar a vapor hasta que la carne esté lista.
6. Acompañar con arroz y aguacate.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Calabaza
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 3 pieza de Habaneras
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.
2. Acompañar con galletas habaneras.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Pan tostado
- 2 pieza de Huevo

Procedimiento

1. En un sartén cocinar el huevo y tomate.
2. En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.