

Lunes	Avena pay de manzana
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Canela y vainilla al gusto1 1/3 taza de Avena1 7 piezas de Mitades de corazón de nuez1 75 gramos de Queso cottage light1 1 taza de Manzana verde Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.

Lunes	Galletas de manzana con avena
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 taza de Avena1 1 pieza de Manzana hecha puré1 2 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar los ingredientes.2. Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Lunes	Pollo con ensalada y pasta
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 1/2 tazas de Lechuga1 1 1/2 cucharada sopera de Aderezo ranch1 6 piezas de Tomates cherry1 70 gramos de Pasta penne1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar los vegetales.2. En un sartén cocinar el pollo y cocinar la pasta.3. Aderezar la ensalada.

Lunes

Snack botanero

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Salchicha de pavo
- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Pepino
- 4 pieza de Aceitunas

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.
- Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.

Lunes

Licuada de fresa con almendras

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Miel de abeja
- 7 pieza de Almendras
- 7 mitades Nuez
- 1 1/2 taza de leche vegetal o leche light
- 14 piezas medianas Fresas

Procedimiento

- Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.
- Acompañar con las almendras y las nueces.

Martes

Yogurt con fresa, plátano y nuez

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 pieza de Plátano
- 1/4 de taza de Fresa
- 1 taza de Yogurt light
- 2 1/2 cucharadas cafeteras de nuez picada

Procedimiento

- Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

Martes

Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de plátano machacado
- 1 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
2. Untar sobre el rice cake.

Martes

Fajitas de pollo con frijoles

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto
- 1 1/2 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 3 piezas de tortillas de maíz
- 1 90 gramos de milanesa de pollo en tiras

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.
2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.

Martes

Pan Tostado con queso crema y jamón

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- 1 1 pieza de Pan Tostado Integral
- 1 1 pieza de Jamón de pavo
- 1 2 rebanada de Tomate

Procedimiento

1. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Martes	Rollitos de jamón rellenos de queso
Cena	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 Chile jalapeño al gusto1 1/2 pieza de tomate huaje1 1/2 taza de cebolla1 1 pieza de Manzana1 1 rebanada de pan integral1 2 pieza de Jamón de pavo1 40 gramos de queso panela
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">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.

Miércoles	Overnight oats con chocolate
Desayuno	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 cocoa sin azúcar al gusto1 1/2 taza de Hojuelas de avena1 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa1 4 piezas de fresas1 15 piezas de Almendras
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt, cocoa y un chorrito de agua.2. Dejar reposar en el refrigerador.3. Por la mañana, agregar almendras y la fruta fresca antes de servir.

Miércoles	Galletas de manzana con avena
Snack 1	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 1/3 taza de Avena1 1 pieza de Manzana hecha puré1 2 pieza de Almendras
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">1. Licuar los ingredientes.2. Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Miércoles	Pollo con calabaza y esquite
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Cebolla blanca1 1/2 pieza de Aguacate1 1/2 cucharada cafetera de Aceite1 1 pieza de Calabaza1 1 pieza de Tomate1 1 pieza de Tortilla1 1 taza de Elote amarillo desgranado1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar la calabaza y la cebolla (al gusto).2. En un sartén agregar el aceite y acitronar la cebolla, después agregar el pollo, tomate y al final la calabaza y el elote.3. Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate.

Miércoles	Galletas con jamón y queso panela
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 rebanada de Jamón de pavo1 1 cucharada cafetera de Queso crema1 4 piezas de Galletas habaneras integrales1 20 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Miércoles	Licudo tropical
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 pieza de Plátano1 1/3 taza de Avena1 1/2 taza de Mango picado1 1 taza de Leche light1 8 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes.

Jueves	Sándwich de panela
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Lechuga, pepino, tomate al gusto1 1/3 pieza de Aguacate1 1 cucharada cafetera de Mayonesa2 rebanada de Pan integral 40kcal1 70 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar un sándwich con los ingredientes.

Jueves	Yogurt con granola y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa1 5 piezas de Almendras1 50 gramos de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.

Jueves	Filete de res en salsa de tomate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 120 gramos de Filete de res1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 1 pieza de Papa cocida1 1/4 de taza de Arroz cocido1 1 taza de Uva verde1 1 cucharada sopera de Aceite1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua.2) En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate.3) Preparar arroz cocido con zanahoria.

Jueves

Barrita de cereal y almendras

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

- Acompañar la barrita con almendras.

Jueves

Pasta con carne molida

Cena



Ingredientes

- 1/2 taza de Verduras
- 2/3 taza de Pasta
- 1 cucharada sopera de Aceite de oliva
- 1 1/2 cucharada de servir de Carne molida
- 4 pieza de Aceitunas

Procedimiento

- Guisar la carne con verduras y aceite de oliva.
- Servir sobre la pasta.

Viernes

Overnight oats con chocolate

Desayuno



Ingredientes

- cocoa sin azúcar al gusto
- 1/2 taza de Hojuelas de avena
- 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa
- 4 piezas de fresas
- 15 piezas de Almendras

Procedimiento

- La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt, cocoa y un chorrito de agua.
- Dejar reposar en el refrigerador.
- Por la mañana, agregar almendras y la fruta fresca antes de servir.

Viernes

Botanita light

Snack 1



Ingredientes

- 1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto
- 1 1/3 taza de Zanahoria
- 1 1/2 taza de Pepino
- 1 1/2 taza de Jícama
- 1 1/2 taza de Mango
- 1 15 pieza de Totopos Susalia

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Viernes

Ensalada con pollo a la plancha

Comida



Ingredientes

- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 60 gramos de Quinoa
- 1 1 1/2 de taza de Lechuga
- 1 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 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.

Viernes

Mug Cake Frutos Rojos

Snack 2



Ingredientes

- 1 27 gramos de Blueberries
- 1 1 cucharada sopera de Avena en hojuelas
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Muele la avena para formar harina.
2. En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, blueberries, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).
3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.
4. Agregar de topping crema de cacahuete.

Viernes

Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

Cena



Ingredientes

- | 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.

Sábado

Pan tostado con jamón

Desayuno



Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 pieza de Jitomate
- | 1 taza de Espinacas
- | 2 rebanada de Pan integral
- | 2 rebanada de Jamón de pavo
- | 25 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.
3. Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.
4. Poner por encima el aguacate, jitomate y sazonar con pimienta al gusto.

Sábado

Galletas marías con yogurt

Snack 1



Ingredientes

- | 3 piezas de Galletas marías
- | 5 piezas de Almendras
- | 60 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

Sábado	Filete de pescado con verduras, papa y pasta
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de pasta integral cocida1 cucharada cafetera de mantequilla160 gramos de filete de pescado1/2 pieza de papa mediana1 pieza de manzana1 taza de mecla de verduras2 cucharada sopera de salsa alfredo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar el pescado y las verduras.Cocer la pasta en agua y una vez que esté al dente agregar la salsa Alfredo.Cocer la papa y untar la mantequilla encima.Postre: manzana.

Sábado	Plátano con yogurt griego
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de pieza de Plátano1 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete3 cucharadas soperas de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Rebanar el plátano.Servir con el yogurt griego.Agregar mantequilla de cacahuete.

Sábado	Tostadas de res
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de taza de Lechuga53 gramos de Milanesa de res1/4 de pieza de Jitomate bola1 cucharada cafetera de Aceite4 piezas de Tostada de maíz horneada2 cucharadas cafetera de Crema ácida Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar la carne en un sartén con aceite.Picar la carne y montar tostadas junto con la verdura picada.

Domingo	Overnight oats fresa						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 373 873 426">1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar</td><td data-bbox="987 373 1226 426">1 1/4 de taza de Fresa rebanada</td><td data-bbox="1284 373 1523 426">1 1/2 de taza de Avena en hojuelas</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 930 510">1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage</td><td data-bbox="987 457 1206 510">1 1 1/2 de cucharada sopera de Chía</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 1349 588">1) Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.<li data-bbox="597 588 1060 613">2) Refrigerar y dejar reposar durante la noche.<li data-bbox="597 613 1425 638">3) Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.	1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar	1 1/4 de taza de Fresa rebanada	1 1/2 de taza de Avena en hojuelas	1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage	1 1 1/2 de cucharada sopera de Chía	
1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar	1 1/4 de taza de Fresa rebanada	1 1/2 de taza de Avena en hojuelas					
1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage	1 1 1/2 de cucharada sopera de Chía						

Domingo	Palomitas con dip			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 968 711 993">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 993 833 1045">1 18 gramos de Palomitas fat free</td><td data-bbox="898 993 1174 1045">1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio</td><td data-bbox="1239 993 1490 1045">1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</td></tr></table> <p data-bbox="597 1073 727 1098">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1098 1125 1123">1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.<li data-bbox="597 1123 833 1148">2. Servir con palomitas.	1 18 gramos de Palomitas fat free	1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio	1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
1 18 gramos de Palomitas fat free	1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio	1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole		

Domingo	Tacos de lenteja						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1478 711 1503">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1503 914 1556">1 2 cucharada de servir de Lentejas</td><td data-bbox="959 1503 1222 1556">1 2 cucharada sopera de Crema</td><td data-bbox="1255 1503 1490 1556">1 3 piezas de Tortillas delgaditas</td></tr><tr><td data-bbox="634 1587 873 1640">1 60 gramos de Queso panela</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1667 727 1692">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1692 1117 1717">1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.<li data-bbox="597 1717 1344 1743">2. Una ves lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.	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		
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							

Domingo

Snack 2



Yogurt bebible con almendras

Ingredientes

- 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)
- 5 piezas de Almendras

Procedimiento

- Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras.

Domingo

Cena



Empalmes de frijol con queso

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1/2 taza de Lechuga
- 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

- Calentar las tortillas y untar con frijoles.
- Poner el queso espolvoreado por dentro.
- Servir con lechuga, jitomate y aguacate.