

Lunes	Chilaquiles con jitomate
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 30 gramos de Totopos de maíz1 3/4 de pieza de Jitomate bola1 30 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco1 1 cucharada cafetera de Aceite <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco

Lunes	Mug-Cake
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto1 1/4 pieza de Plátano maduro1 1 pieza de Clara de huevo1 18 gramos de Avena <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">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.

Lunes	Picadillo con arroz
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Verduras1 1 cucharada de servir de Arroz cocido1 2 cucharadas sopera de Guacamole1 75 gramos de Carne molida de res1 1/2 de pieza de Papa cocida1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Preparar la carne molida con las verduras y la papa2. Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole

Lunes

Chocolate, galletas marías con queso crema

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de leche light
- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
- 2 piezas de Galletas marías

Procedimiento

1. Mezclar la leche con el cacao.
2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

Lunes

Claras de huevo, arroz, quinoa y pimiento

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pimiento
- 1 1 cucharada de servir de Arroz integral
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Claras de huevo
- 1 10 gramos de Quinoa

Procedimiento

1. Lavar y cortar el vegetal.
2. Poner a cocer el arroz y la quinoa en agua.
3. Una ves listo en un sartén agregar el aceite, las claras y los demás ingredientes.

Martes

Hotcakes de avena

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 1 15 gramos de Carne molida de pavo

Procedimiento

- 1) Licuar las hojuelas de avena y reservar.
- 2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.
- 4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcacke por ambos lados.
- 5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Martes

Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 pieza de Pan tostado integral de menos de 50 calorías
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

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

Martes

Papa Rellena

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1 taza de Champiñones
- 1 3 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 1 1/2 pieza de Papa
- 1 20 gramos de Queso panela
- 1 80 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.

Martes

Crema de brócoli

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Leche de soya
- 1 2/3 de taza de Brócoli cocido
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto.
2. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de Chile poblano
- 1 3 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada

Procedimiento

1. Asar el chile poblano y cortar en rajadas.
2. En un sartén calentar el aceite y añadir el chile.
3. Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).
4. Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.

Tostadas de rajadas

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 Canela y vainilla al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 7 piezas de Corazón de nuez
- 1 50 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. En una olla con agua, cocer las hojuelas de avena con canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregar la zanahoria rallada y la nuez hasta que termine su cocción.
3. Servir con queso cottage.

Avena pastel de zanahoria

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 1 7 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la barra con almendras.

Barrita de cereal y almendras

Miércoles	Tacos de carne
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">4 cucharadas sopera de Guacamole1/2 de taza de Col cruda picada1/2 pieza de Jitomate3 piezas de Tortilla de maíz90 gramos de Milanesa de res <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cortar la milanesa en cubos y cocinar.Rellenar las tortillas con la carne picada.Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.

Miércoles	Rollitos de lechuga con Jamon
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Jamon de pavo1 cucharada sopera de Guacamole2 hojas de Lechuga romana2 piezas de Galletas habaneras3 rebanadas de Tomate <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">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	Ensalada de frijol mixta
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Mezcla de verduras1/2 de taza de Frijol promedio cocido1 cucharada sopera de Semilla de girasol <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes en un bowl, agregar sal, pimienta y limón (opcional).

Jueves	Quesadilla en tortilla de nopal
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate45 gramos de Queso oaxaca light1 pieza de Naranja3 pieza de Tortilla de nopal Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una ves listas, agregar el aguacate.2. Postre: 1 Naranja.

Jueves	Mug Cake Frutos Rojos
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">27 gramos de Blueberries1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete1/4 de taza de Avena en hojuelas1 pieza de Clara de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Jueves	Macarrones en salsa de tomate con atun
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Pimiento fresco2 cucharada sopera de Crema entera50 gramos de Macarron crudo1 pieza de Tomate2 cucharada cafetera de Aceite75 gramos de Atun fresco1 pieza de Cebolla2 hojas Laurel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer la pasta en agua, con 1 hoja de laurel.2. Cortar los vegetales (al gusto)En un sartén aparte poner el aceite, la cebolla, pimiento y el tomate agregando las especias al gusto, una ves listo ponerlo a licuar.3. la salsa previamente preparada se le agregara el atún.4. Servir los Macarrones y bañar con las salsa agregando la cucharada sopera de crema.

Jueves	Omellete en Pan
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Pimiento rojo1/2 cucharada cafetera de Aceite2 Piezas de Claras de huevo1 pieza de Pan integral 45 Kcal 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 ves 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.

Jueves	Migas con huevo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 pieza de Jitomate1 pieza de Huevo1 pieza de Clara de huevo2 pieza de Tostadas de nopal Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Quebrar las tostadas y cocinar junto con el huevo.Acompañar con aguacate y jitomate.

Viernes	Cereal con leche
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 taza de Cereal Multibrán Flakes1 taza de Leche light1 cucharada cafetera de almendra fileteada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Viernes

Pera al horno

Snack 1



Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/2 pieza de Pera
- 1 30 gramos de Yogur griego sin azúcar

Procedimiento

1. Espolvorear la pera con canela, poner en un molde y hornear hasta que esté suave.
2. Servir con yogur por encima.

Viernes

Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico

Comida



Ingredientes

- 1 60 gramos de Quinoa
- 1 1/2 de pieza de Limón real
- 1 80 gramos de Milanesa de pollo cruda
- 1 1 pieza de Ajonjolí
- 1 2 cucharadas cafetera de Aceite de oliva
- 1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico
- 1 1 taza de Lechuga
- 1 4 piezas de Jitomate cereza
- 1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado
- 1 20 gramos de Queso fresco

Procedimiento

- 1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón.
- 2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras.
- 3) Cortar el queso en cuadritos.
- 4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico.
- 5) En un bowl colocar la lechuga picada en el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.

Viernes

Mug-Cake

Snack 2



Ingredientes

- 1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto
- 1 1/4 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.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite de canola
- 1 1/2 de taza de Brócoli crudo
- 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda
- 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 30 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Picar la milanesa en cuadritos y cocinar.
2. Mezclar en un sartén el arroz con las verduras picadas finamente.
3. Por último, agregar el pollo y gotitas de salsa de soya baja en sodio si se desea.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de miel
- 2 cucharadas soperas de Queso ricotta
- 1 rebanada de Pan integral (40 calorías por pieza)
- 1 1/2 piezas de fresa rebanada

Procedimiento

1. Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta.
2. Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.

Sábado	Pollo al limon con espárragos
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 pieza de Tomate1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva2 Hojas Lechuga2 cucharada sopera de Frijol molido3 piezas de Tortilla delgadita6 piezas de Espárragos105 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Dejar marinar en jugo de limón la pechuga de pollo sin cocer por 1 hora.Después cocinarla en el sartén.Cocinar los espárragos con el aceite de oliva.Lavar y desinfectar la verdura.Cortar el aguacate en rebanadas.Cortar la lechuga y tomate, acompañar el plato con ensalada.Calentar los frijoles y servir en el plato.

Sábado	Plátano con crema de cacahuete
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Plátano1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete2 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Sábado	Tacos de panela con verduras
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Jitomate1 taza de Espinaca cruda picada3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías49.6 gramos de Queso panela1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Domingo Desayuno	Overnight oats con chocolate
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cocoa sin azúcar al gusto1 1/4 de taza de Hojuelas de avena1 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa1 4 piezas de fresas1 8 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.

Domingo Snack 1	Plátano con queso cottage y almendra
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de plátano1 1 cucharada cafetera de almendra fileteada1 2 1/2 cucharadas soperas de queso cottage Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Domingo Comida	ensalada César
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de croutones (bajos en grasa)1 1/4 de taza de elote desgranado1 1 cucharada sopera de aderezo César1 1 pieza de pera1 3 tazas de lechuga Italiana1 6 piezas de jitomate cherry1 120 gramos de Milanesa de pollo en tiras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer la milanesa de pollo en tiras y reservar.2. Cortar los vegetales.3. Mezclar en un bowl y agregar los croutones y el aderezo tipo César.4. Postre: Una pera.

Domingo

Snack 2



Fresas con queso cottage

Ingredientes

- | 1/4 taza de Queso cottage light
- | 1 taza de Fresas picadas
- | 2 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.

Domingo

Cena



Pan tostado con frijoles y aguacate

Ingredientes

- | 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- | 1/2 taza de Melon
- | 1 cucharada de servir de Frijol molido
- | 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- | 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)

Procedimiento

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.