

Lunes
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.

Lunes
Snack 1



Ingredientes

- 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 12 gramos de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Lunes
Comida



Ingredientes

- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 4 piezas de Tortilla de maíz
- 160 gramos de Filete de pescado
- 2 cucharadas cafetera de Aceite
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1/4 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 62 gramos de Piña picada

Procedimiento

1. Cocinar el pescado a fuego medio con el aceite.
2. Formar tacos con el pescado, aguacate y verdura.
3. Picar y mezclar la piña con el jitomate y pepino.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- | Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto
- | 1 taza de Zanahoria rallada
- | 28 pieza de Cacahuete natural

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Lunes

Cena



Ingredientes

- | Soya baja en sodio al gusto
- | 1/4 taza de Arroz
- | 1 taza de Verduras
- | 10 pieza de Almendras picadas
- | 150 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Cocinar el pollo en cubos a la plancha y agregar las verduras, almendras y salsa de soya.
2. Acompañar con arroz.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- | 1/3 taza de Avena
- | 1 1/2 taza de Leche light o vegetal
- | 1 1/2 taza de Papaya
- | 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto

Procedimiento

1. Disfruta de un snack saludable.

Mason jar

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto
- 1 1/4 de taza de Champiñón crudo entero
- 1 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/2 taza de Pasta cocida
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 40 gramos de Queso panela desmoronado

Procedimiento

1. Cocer la pasta.
2. Saltear en un sartén el jitomate y el champiñón rebanados.
3. En un bowl mezclar la pasta con las verduras, agregar el queso panela y aceite de oliva.
4. Aderezar con vinagre balsámico, ajo picado y pimienta.

Pasta con champiñón y queso panela

Martes

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.

Taquitos de panela Low-Carb

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- Canela y vainilla al gusto
- 1/3 taza de Avena
- 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 14 pieza de Corazón de nuez
- 14 pieza de Uva pasa sin azúcar
- 75 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 y pasas.

Avena pastel de zanahoria

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto
- 1/2 taza de Pepino picado
- 3/4 de taza de Zanahoria
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 90 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.
2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.
3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.
4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.

Zanahoria con aderezo de pepino

Miércoles	Salpicón de res
Comida	
	Ingredientes 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 1/3 de pieza de Aguacate madiano 1 pieza de Jitomate bola 6 piezas de Tostada de maíz horneada 132 gramos de Falda de res 3 tazas de Lechuga 1/2 de pieza de Pera 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.

Miércoles	Quesadilla Mozzarella
Snack 2	
	Ingredientes 1 pieza de Tortilla de maíz 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa 2 cucharadas sopera de Guacamole 1/4 de taza de Pimiento cocido Procedimiento - Calentar las tortillas y añadir el queso. - Añadir pimiento cocido y guacamole.

Miércoles	Rajas con crema light
Cena	
	Ingredientes 1/4 taza de Cebolla rebanada 2 pieza de Chile poblano 2 pieza de tortilla 3 cucharada sopera de Crema ácida 40 gramos de queso panela Procedimiento - En un sartén con teflón, cocinar los vegetales cortados en julianas. - Agregar la crema ácida y el queso panela. - Cocinar por 8 minutos más. - Servir con tortilla.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Verdura Mixta
- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Naranja
- 6 pieza de Tortilla de nopal
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una ves listas, agregar el aguacate y acompañar con las verduras mixtas.
2. Postre: 1 Naranja.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 31 gramos de Requesón promedio
- 1 cucharada sopera de Semilla de calabaza

Procedimiento

1. Servir las tostadas con el requesón, semillas y sal.

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 taza de Arroz cocido
- 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 cucharada cafetera de Aceite de canola
- 10 piezas de Almendra
- 1/2 de pieza de Manzana

Procedimiento

1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha.
2. Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 4 cucharada sopera de Requeson
- 1 11/2 pieza de Pan Tostado

Procedimiento

1. Agregar requesón a la pieza de pan tostado.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1 pieza de Huevo
- 1 3 tazas de Espinaca cruda picada
- 1 1 taza de Papaya picada
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)
- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

1. Cortar la espinaca en pedacitos.
 2. Integrar en un plato el huevo, la clara, las espinacas, condimentar al gusto y revolver.
 3. Remojar el pan en la mezcla.
 4. Colocar en un sartén y cocinar.
- Servir con rebanadas de jitomate y aguacate.
Postre: papaya.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 6 piezas de Tortilla delgaditas
- 1 1 taza de Flor de calabaza
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca light
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Retirar el tallo, el pistilo y lavar las flores.
2. Agregar un poco de aceite al sartén y añadir la cebolla, dejar acitrionar cuando cambie de color agregar la flor de calabaza.
3. Calentar las tortillas, agregar el queso y el preparado de flor.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Leche light
- 7 piezas de Fresas Medianas
- 10 Piezas de Almendras

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner a licuar las fresas y la leche.
3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
4. Acompañar con almendras.

Cubitos de Fruta

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1/4 taza de Cebolla picada
- 1 taza de Lechuga picada
- 1 pieza de Aguacate hass
- 1 pieza de Manzana
- 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos
- 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas
- 20 gramos de Queso panela
- 105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada

Procedimiento

1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.
2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.
3. Postre: manzana.

Tostadas con pollo y frijoles

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- Cocoa sin azúcar al gusto
- 6 piezas de Almendras
- 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 60 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Yogurt con chocolate y fresas

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Papa rallada
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla
- 56 gramos de Queso Mozzarella cero grasa
- 1/2 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Hacer una salsa con jitomate, ajo y orégano.
2. Rallar la papa y poner en un sartén, compactándola para crear la base.
3. Cocinar por los dos lados y cuando esté lista, agregamos la salsa y los ingredientes por encima.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1/4 de taza de salsa casera
- 2 piezas de tortillas de maíz
- 60 gramos de Carne para deshebrar

Procedimiento

1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.
2. Preparar los taquitos con las tortillas.
3. Acompañar con salsa casera sin aceite.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 1/4 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas

Procedimiento

1. Acompañar los totopos con salsa, jitomate, aguacate y frijoles.

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 2 cucharadas de servir de Arroz cocido
- 4 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
- 120 gramos de Molida de res
- 3/4 de pieza de Papa cocida
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

1. Preparar la carne molida con las verduras y la papa
2. Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- Cacao sin azúcar al gusto
- 1/2 pieza de Plátano congelado
- 4 pieza de Almendras
- 50 gramos de Yogur griego sin azúcar

Procedimiento

1. Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.
2. Decorar con almendras.

Sábado

Cena



Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de verduras
- 1/2 taza de melón picado
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías
- 75 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.

Domingo	Sándwich de espinacas y queso de cabra
Desayuno	
	Ingredientes 1 Espinaca cruda al gusto 1/2 taza de fresa rebanada 1 cucharada sopera de Guacamole 1 taza de leche light 2 rebanada de pan integral (50 calorías) 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	Botanita light
Snack 1	
	Ingredientes - Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto 1/3 taza de Zanahoria 1/2 taza de Pepino 1/2 taza de Jícama 1/2 taza de Mango 7 pieza de Cacahuates sin sal 15 pieza de Totopos Susalia Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes.

Domingo	Crema de zanahoria y pollo
Comida	
	Ingredientes - sazonador de pollo al gusto - salsa casera sin aceite al gusto 1/4 de taza de cebolla 1/3 de pieza de aguacate 1/2 taza de leche light o vegetal 1/2 taza de caldo de pollo 3/4 de taza de papa 1 taza de zanahoria 1 cucharada cafetera de mantequilla 1 cucharada sopera de crema light 1 taza de pimienta morrón y cebolla 1 taza de pimienta morrón y cebolla 1 taza de pimienta morrón y cebolla Procedimiento 1. Crema de zanahoria: Picar todas las verduras y poner a hervir en una olla. 2. Una vez que estén cocidas, licuar con el caldo de pollo y la leche. 3. Hervir nuevamente, agregar la mantequilla y sazónador de pollo al gusto. 4. Servir con crema ligera. 5. Fajitas de pollo: Picar el pimienta y la cebolla en tiras y colocar en un sartén antiadherente. 6. Agregar la milanesa de pollo en tiras. 7. Sazonar con pimienta. 8. Acompañar con tortilla, aguacate y salsa casera.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- ▮ Canela molida y vainilla al gusto
- ▮ 1 taza de Leche de almendra
- ▮ 1 cucharada cafetera de Granola
- ▮ 5 piezas de Almendra triturada
- ▮ 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.
2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera. Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Domingo

Cena



Ingredientes

- ▮ 1/2 taza de Verdura Mixta
- ▮ 1/2 pieza de Aguacate
- ▮ 1 pieza de Naranja
- ▮ 6 piezas de Tortilla de nopal
- ▮ 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca. Una vez listas, agregar el aguacate y acompañar con las verduras mixtas.
2. Postre: 1 Naranja.