

Lunes	Tostadas de rajas		
Desayuno			
	Ingredientes 1 pieza de Chile poblano 3 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio 1 cucharada cafetera de Aceite 6 piezas de Tostada de maíz horneada 52 gramos de Pechuga sin piel deshebrada 1 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento - Asar el chile poblano y cortar en rajas. - En un sartén calentar el aceite y añadir el chile y el pollo previamente cocido. - Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional). - Añade sal y pimienta y sirve con tostadas. - Acompaña con aguacate.		

Lunes	Omellete en Pan		
Snack 1			
	Ingredientes 1 pieza de Pimiento rojo 1 cucharada cafetera de Aceite 2 pieza de Pan integral 45 Kcal 3 Piezas de Claras de huevo Procedimiento - 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 vez 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.		

Lunes	Chile relleno de camarón y queso panela		
Comida			
	Ingredientes - salsa de tomate casera al gusto 1/3 de pieza de aguacate 1 cucharada de servir de frijol molido 2 pieza de chile poblano 2 cucharada de servir de arroz integral 2 cucharada cafetera de mantequilla 2 pieza de tortilla 80 gramos de queso panela 160 gramos de camarón Procedimiento - Poner al fuego el chile poblano y desvenarlo. - Rellenar con el camarón y queso panela. - Servir con salsa de tomate casera. - Acompañar con arroz, frijoles, tortilla y aguacate.		

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 5 piezas de Galletas marías
- 1 5 piezas de Almendras
- 1 110 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

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

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 cocoa sin azúcar al gusto
- 1 1/2 taza de Hojuelas de avena
- 1 1 taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 8 piezas de fresas
- 1 20 piezas de Almendras

Procedimiento

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.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 1 pieza de Papa
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 2 taza de Brocoli
- 1 2 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 75 gramos de Queso oaxaca

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales al gustoEn una vaporera poner los vegetales previamente cortados, cocinar 5 a 10 min junto con la mantequilla.
2. Una ves listos pasarlos a un platoondo y espolvorear el queso y dejar que se derrita.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 4 piezas de Tortilla de nopal
- 1 40 gramos de Queso de soya

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 Jitomate al gusto
- 1 1/2 taza de Verduras
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 80 gramos de Camarones
- 1 1/4 taza de Cebolla y ajo
- 1 3/4 taza de Yogurt light
- 1 8 pieza de Aceitunas
- 1 320 gramos de Filete de pescado
- 1 1/2 taza de Arroz
- 1 1 taza de Pimiento morrón picado
- 1 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Preparar una salsa con jitomate, ajo y cebolla.
2. Agregarla a un sartén junto con el morrón.
3. Cocinar el filete y camarones a la plancha y servir por encima la salsa, agregar las aceitunas.
4. Acompañar con arroz y verduras.
5. Comer fruta, yogurt y almendras de postre.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 1/2 taza de Mango
- 1 1 taza de Pepino
- 1 75 gramos de Atún fresco

Procedimiento

1. Picar el atún en cubitos, servir sobre las verduras y el mango con jugo de limón y salsa de soya.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Cereal Multibran Flakes
- 1 1/2 taza de Leche light
- 5 cucharada cafetera de almendra fileteada

Procedimiento

1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 4 cucharada cafetera de Guacamole
- 2 1/2 piezas de Pan Tostado
- 70 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con Pan Tostado.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 40 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas

Procedimiento

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

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1/2 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 taza de Ejotes
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Camote
- 2 cucharada de servir de Lentejas

Procedimiento

1. Lavar y cortar el camote en tiras.
2. En un sartén asar el pollo, los ejotes y zanahoria.
3. Acompañar con lentejas.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

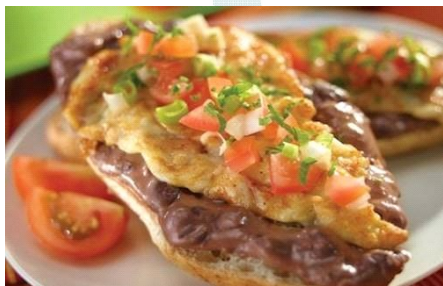
- 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 pieza de Naranja
- 62 gramos de Salmón ahumado
- 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 cucharada sopera de Queso crema

Procedimiento

1. Montar un rice cake con queso crema, pepino, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).
2. Acompañar con naranja.

Miércoles

Cena



Ingredientes

- 1/3 taza de Frijoles molidos
- 2 piezas de Pan integral
- 2/3 de pieza de Aguacate
- 4 piezas de Clara de huevo
- 1 pieza de Jitomate
- 20 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Cocinar las claras como huevo revuelto.
2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).
3. Por último, poner encima el aguacate.
4. Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 5 piezas de Papa de cambray
- 1 105 gramos de Bistec de res
- 1 77.5 gramos de Aguacate mediano
- 1 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico
- 1 1 pieza de Manzana

Procedimiento

1. Picar la milanesa en cuadritos.
 2. Cocinar la carne y rellenar las tortillas, acompañar con aguacate y papa.
- Postre: Manzana.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 1/2 taza de Melón
- 1 4 cucharadas soperas de Queso cottage
- 1 10 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Melón con queso cottage y almendras

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1 1 pieza de Calabacita
- 1 1 pieza Pimiento morrón
- 1 1 pieza de Papa al horno
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 4 pieza de Tostadas de nopal
- 1 10 pieza de Almendras
- 1 300 gramos de Milanesa de res

Procedimiento

1. Picar en tiritas delgadas los vegetales y rellenar las milanesas.
2. Hacer rollitos y sujetar con palillos.
3. Cocinar a la plancha.
4. Acompañar con papa al horno con mantequilla y tostadas.
5. Comer fruta y almendras de postre.

Rollos de bistec con verduras

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 rebanada de Pan integral
- 1 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 3 cucharadas soperas Queso cottage
- 15 piezas de Almendras

Procedimiento

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

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de verduras
- 2/3 pieza de Aguacate
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 2 piezas de Clara de huevo
- 22 gramos de Carne de res seca

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.
2. Servir en tacos con aguacate y frijoles.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de huevo
- 1 pieza de manzana
- 1 taza de mezcla de verduras
- 1 1/2 pieza de salchicha de pavo
- 1 1/2 rebanada de pan integral

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.
2. Posteriormente agregar el huevo con las verduras y condimentar al gusto.
3. Servir acompañado de pan tostado.
4. Postre: manzana.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 2 cucharada cafetera de Queso crema
- 1 7 piezas de Galletas habaneras integrales
- 1 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 salsa de tomate casera al gusto
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1 2 pieza de chile poblano
- 1 2 cucharada de servir de arroz integral
- 1 2 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 2 pieza de tortilla
- 1 80 gramos de queso panela
- 1 160 gramos de camarón

Procedimiento

1. Poner al fuego el chile poblano y desvenarlo.
2. Rellenar con el camarón y queso panela.
3. Servir con salsa de tomate casera.
4. Acompañar con arroz, frijoles, tortilla y aguacate.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/3 de taza de Mango picado
- 1 1 cucharada sopera de Queso crema
- 1 1 1/2 pieza de Pan integral
- 1 5 cucharadas soperas de Queso cottage

Procedimiento

1. Untar el queso crema en el pan tostado, agregar encima la fruta y el queso cottage.

Viernes	Cupcakes salados
Cena 	Ingredientes 1 1/3 taza Hojuelas de avena 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1/2 taza Pico de gallo 1 rebanada de Jamón de pavo 1 pieza de Huevo 1 taza de Fruta picada 1 1/2 taza Espinacas 2 pieza de Claras de huevo 5 pieza de Almendras 40 gramos de Queso panela light Procedimiento 1. Picar el jamón, queso y espinacas, mezclar con el huevo como si fuera omelette y condimentar al gusto. 2. Pasar a un molde de muffins engrasado con aceite en aerosol y hornear por 15 minutos a 180°. 3. Acompañar con aguacate. 4. Comer la fruta y almendras como postre.

Sábado	Waffles light
Desayuno 	Ingredientes 1 1/3 taza de Hojuelas de avena 1 1/2 pieza de Plátano maduro 1 1/2 taza de Yogur griego sin azúcar 1 1/2 taza de Fresas picadas 2 pieza de Clara de huevo 17 pieza de Almendras Procedimiento 1. Licuar todos los ingredientes, condimentar al gusto con vainilla y canela. 2. Dejar reposar la mezcla mientras la wafflera se calienta. 3. Verter la mezcla en la wafflera y esperar a que se cocine. 4. Servir con yogur griego y fresas por encima. 5. Opcional, acompañar con miel de maple sin azúcar.

Sábado	Mini pizzas de frutas
Snack 1 	Ingredientes 1 1/2 taza de Fruta Picada 6 piezas de Galletas Marías 6 Piezas de Almendras 60 gramos de Queso panela Procedimiento 1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación). 2. Kiwi, Blue Berry)Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta. 3. Acompañar con almendras.

Sábado

Comida



Milanesa de res encebollada

Ingredientes

- 1 2/3 de pieza de aguacate
- 1 1 taza de cebolla en julianas
- 1 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite
- 1 1 pieza de manzana
- 1 1 taza de melón
- 1 2 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 3 piezas tortilla de maíz
- 1 210 gramos de milanesa de res a la plancha

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.
2. Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.
3. Postre: manzana y melón picados.

Sábado

Snack 2



uvas cubiertas de yogurt y chia

Ingredientes

- 1 1 taza de Yogurt griego
- 1 1 1/2 cucharada sopera de Chia
- 1 13 piezas medianas Uvas

Procedimiento

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

Sábado

Cena



Sándwich de pollo y calabaza

Ingredientes

- 1 Calabacita al gusto
- 1 Tomate al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1 pieza de Pera
- 1 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías
- 1 100 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 plancha.
3. Formar un sándwich con el resto de los ingredientes.
4. Postre: Una pera.

Domingo

Desayuno



Pan tostado con salmón y queso crema

Ingredientes

- 1 1 taza de Espinacas
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Fruta
- 1 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- 1 2 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 10 pieza de Almendras
- 1 60 gramos de Salmón en rebanadas

Procedimiento

1. Tostar el pan y untar con queso crema.
2. Servir por encima rebanadas de salmón, jitomate y espinacas.
3. Comer la fruta y almendras como postre.

Domingo

Snack 1



Almond milk mocha frappuccino

Ingredientes

- 1 1 1/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 17 gramos de Mantequilla de almendras
- 1 1/2 de taza de Café negro
- 1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- 1 1/2 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).
2. Servir en un vaso; acompañar con fresas.

Domingo

Comida



Tostadas de carnitas de atún

Ingredientes

- 1 6 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 165 gramos de Atún fresco
- 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 3/4 de taza de Arroz cocido
- 1 2 cucharadas cafetera de Ajonjolí

Procedimiento

1. Cocinar el atún.
2. Montar tostadas con guacamole, verduras, ajonjolí y atún.
3. Acompañar con arroz.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Yogur light
- 1 1 pieza de Mango de manila
- 1 10 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Rebanar o licuar la fruta.
2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

Yogurt con mango y almendras

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Queso cottage light
- 1 1 taza de Melón
- 1 3 rebanada de Pan integral 40kcal
- 1 4 rebanada de Jamón de pavo
- 1 13 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Tostar el pan y untar con queso cottage.
2. Servir por encima melón y almendras picadas.
3. Acompañar con rollitos de jamón.

Pan tostado con melón