

Lunes	Crepas de avena con fresas
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/3 taza de Avena1 1/2 lata de Yogurt griego sin azúcar1 1 taza de Fresas picadas1 2 pieza de Claras de huevo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Licuar la avena para crear harina.2. Agregar las claras y condimentos al gusto, volver a licuar y dejar reposar.3. Pasar la mezcla a un sartén antiadherente y hacer tortillas delgadas.4. Rellenar con yogurt y fresas.

Lunes	Galletas marías con yogurt
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 3 piezas de Galletas marías1 5 piezas de Almendras1 60 gramos de Yogurt griego <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

Lunes	Carne de res con elote y verduras
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto1 1/2 taza de verduras mixtas1 1/2 pieza de papa mediana1 1 pieza de elote amarillo1 1 taza de fresa picada1 2 cucharadas soperas de crema ligera1 150 gramos de medallón de filete de res <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Colocar el medallón de filete de res al horno o a la parrilla.2. Acompañar con elote, papa y verduras.3. Postre: Fresas con crema En un tazón colocar las fresas picadas.4. Bañar con la crema ligera.5. Agregar endulzante artificial en caso necesario.

Lunes	Zanahoria con limón y chile
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto1 1 taza de Zanahoria rallada1 14 pieza de Cacahuete natural Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.

Lunes	Pollo al limon
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Cebolla1 1 taza de Pimientos1 1 pieza de Limon1 2 pieza de Papa cambray1 11/2 cucharada cafetera de Aceite1 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar los vegetales al gusto.2. cortar el pollo y ponerlo a cocer, exprimir el limón y agregar los vegetales.

Martes	Pancakes de avena frutos rojos
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Hojuelas de avena1 3 piezas de Clara de huevo1 9 gramos de Mantequilla1 1/4 de taza de Fresa rebanada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Moler las hojuelas de avena hasta conseguir una harina.2. Mezclar la avena con las claras, canela y endulzante permitido (opcional).3. Añadir agua de ser necesario.4. Hacer pancakes en un sartén con mantequilla.5. Acompañar con fresas.

Martes

Rice cake con fresa y cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Galletas de arroz
- 1/2 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio

Procedimiento

- Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Martes

Milanesa de pollo con arroz

Comida



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Arroz
- 2 taza de Verduras al gusto
- 3 cucharada sopera de Aderezo light
- 150 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

- Cocinar la milanesa a la plancha.
- Acompañar con arroz y verduras.

Martes

Galletas de manzana con avena

Snack 2



Ingredientes

- 1/3 taza de Avena
- 1 pieza de Manzana hecha puré
- 2 pieza de Almendras

Procedimiento

- Licuar los ingredientes.
- Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Martes

Tacos de champiñón con aderezo de chipotle

Cena



Ingredientes

- 1 2 tazas de Champiñon crudo entero
- 1 1/4 de taza de Jugo de naranja natural
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa vegana
- 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo
- 1 1/4 de taza de Col morada cruda picada
- 1 1 pieza de Ajo
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) En un sartén cocinar los champiñones con el jugo de naranja y agregar un poco de agua hasta que estén suaves.
- 2) Posteriormente pasarlos a un sartén con un poco de aceite, ajo y hojas de laurel.
- 3) Mezclar la mayonesa con el chipotle en adobo.
- 4) Servir en taquitos acompañados de la salsa de chipotle preparada y col morada.

Miércoles

Overnight oats con Durazno

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 3 cucharadas soperas de queso cottage
- 1 1/3 de taza de Hojuelas de avena
- 1 15 piezas de Almendras
- 1 1 pieza de Durazno prisco

Procedimiento

1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt y queso cottage.
2. Dejar reposar en el refrigerador.
3. Por la mañana, agregar almendras y fruta fresca.

Miércoles

Yogurt bebible con almendras

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 1 5 piezas de Almendras
- 1 50 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Jueves	Avena con frambuesa
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Frambuesa3/4 de taza de Avena cocida1/3 de taza de Queso cottage3 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar la avena a fuego medio y agregar canela y endulzante permitido (opcional).Emplatar la avena, añadir el queso cottage y toppings de frambuesa y crema de cacahuete.

Jueves	Brochetas de frutas con queso
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">8 piezas de Fresa mediana9 piezas de uva28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Desinfectar la fruta.En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.

Jueves	Pollo asado
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de cebolla cocida1/2 taza de Salsa casera sin aceite2/3 de pieza de aguacate hass1 cucharada cafetera de aceite de canola3 piezas de Tortillas de maíz120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Asar el pollo.Consumir con los complementos correspondientes.

Jueves	Sorbet de sandía
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto3/4 cucharada sopera de Chía1 taza de Sandía congelada1 taza de Pepino congelado <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Licuar la sandía con pepino, jugo de limón, hielos y agua al gusto.Espolvorear con las semillas de chía y Tajín.

Jueves	Pan tostado con jamón
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 pieza de Jitomate1 taza de Espinacas2 rebanada de Pan integral2 rebanada de Jamón de pavo25 gramos de Queso cottage light <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Tostar el pan.Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.Poner por encima el aguacate, jitomate y sazonar con pimienta al gusto.

Viernes	Licudo de fresa con almendras
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 cucharada cafetera de Miel de abeja7 pieza de Almendras7 mitades Nuez1 1/2 taza de leche vegetal o leche light14 piezas medianas Fresas <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.Acompañar con las almendras y las nueces.

Viernes

Mug Cake Frutos Rojos

Snack 1



Ingredientes

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

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

Pechuga de pollo con arroz y verduras

Comida



Ingredientes

- 1 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1 taza de Arroz cocido
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de canola
- 1 2/3 de pieza de Aguacate hass

Procedimiento

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

Viernes

Elote preparado

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 cucharada cafetera de Crema ligera
- 1 1 1/2 pieza de Elote entero
- 1 40 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

Viernes	Calabacita rellena de picadillo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Zanahoria1 1/2 pieza de Papa1 1 pieza de Calabaza alargada1 1 pieza de Tomate2 piezas de Tortillas delgaditas1 11/2 cucharada cafetera de Aceite1 40 gramos de Carne molida de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar lo vegetales.2. Calentar el sartén previamente e ir agregando aceite la carne molida, zanahoria y tomate.3. En una olla con agua hirviendo cocer las mitades de calabaza por 10 min.4. Poner a enfriar las calabazas y retirar la pulpa.5. Rellenar las calabazas con el picadillo anteriormente preparado.6. Acompañar con rodajas de papa y tortillas.

Sábado	Overnight oats fresa
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar1 1/4 de taza de Fresa rebanada1 1/2 de taza de Avena en hojuelas1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage1 1 1/2 de cucharada sopera de Chía Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.2) Refrigerar y dejar reposar durante la noche.3) Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.

Sábado	Coctel de frutas y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de mezcla de fruta picada1 10 piezas de almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.2. Agregar almendras picadas o enteras.

Sábado

Ensalada con pollo a la plancha

Comida



Ingredientes

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

Sábado

Ensalada de frutas y queso

Snack 2



Ingredientes

- | 1 taza de Fruta picada
- | 40 gramos de Queso fresco
- | 1 cucharada cafetera de Semilla de chía

Procedimiento

1. Picar la fruta, acompañar con queso fresco y chía.

Sábado

Sándwich de panela

Cena



Ingredientes

- | Lechuga, pepino, tomate al gusto
- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- | 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- | 70 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con los ingredientes.

Domingo

Desayuno



Muesli chocolatoso

Ingredientes

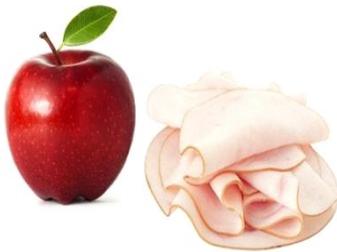
- 1 Cacao sin azúcar, canela, vainilla al gusto
- 1 1/3 taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 3/4 taza de Leche light o almendras sin azúcar
- 1 11 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Poner en un sartén antiadherente las hojuelas de avena y dejar que tuesten un poco.
2. Agregar las almendras picadas, cocoa, vainilla y canela al gusto.
3. Revolver bien.
4. Dejar enfriar y acompañar con leche y plátano.

Domingo

Snack 1



Manzana y jamón de pechuga de pavo

Ingredientes

- 1 1 pieza de manzana
- 1 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Domingo

Comida



Milanesa de pollo con puré y ensalada

Ingredientes

- 1 105 gramos de Milanesa de pollo
- 1 1 pieza de Papa cocida
- 1 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.
 - 2) Hervir la papa en agua para preparar el puré.
 - 3) Preparar una ensalada con los vegetales.
- Postre: Fruta picada.

Domingo

Snack 2



Palomitas con dip

Ingredientes

- | 18 gramos de Palomitas fat free
- | 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- | 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.
2. Servir con palomitas.

Domingo

Cena



Chilaquiles light

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

1. Colocar en un sartén los totopos.
2. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.
3. Integrar el pollo desmenuzado y espinacas.
4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.