

Lunes	Yogurt con fresa, plátano y nuez	
Desayuno		
	Ingredientes 1/4 pieza de Plátano 1/4 de taza de Fresa 3/4 de taza de Yogurt light 2 cucharadas cafeteras de nuez picada Procedimiento - Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.	

Lunes	Paleta de yogurth con granola	
Snack 1		
	Ingredientes - Canela molida y vainilla al gusto 1/2 taza de Leche de almendra 1 cucharada cafetera de Granola 1 pieza de Almendra triturada 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar Procedimiento - Integrar todos los ingredientes en un bowl. - Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de maderaCongelar por 4 horas o hasta que estén firmes.	

Lunes	Ensalada de carne picada	
Comida		
	Ingredientes 1/2 taza de Cebolla 1 pieza de Tomate 2 taza de Uvas 3 tazas de Lechuga 3 tazas de Totopos 125 gramos de Carne molida extra magra Procedimiento - Lavar y cortar los vegetales al gustoEn un sartén, cocinar la carne molida, una ves lista integrarla a los demás ingredientes. - combinar la ensalada con los totopos. - Postre: Uvas.	

Lunes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Yogurt con granola y almendras

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 rebanada de pan integral de 50 calorías
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 40 gramos de queso panela desmoronado

Procedimiento

1. Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.

Molletes ligeros

Martes

Desayuno



Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 2 piezas de Claras de huevo
- 2 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Picar el jamón y calentarlo junto con la salsaPreparar las claras como huevo revuelto.
2. Servir la salsa con jamón por encima.
3. Acompañar con aguacate.

Jamón guisado en salsa

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 pieza de Jitomate
- 1 1 pieza de Pan integral 40kcal
- 1 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar los ingredientes sobre el pan.

Pan con queso

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 56 gramos de Queso de soya
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1/2 de taza de Salsa de chile
- 1 1/4 de pieza de Papa cocida

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en el comal hasta que queden tostadas.
2. Añadir queso vegano y gratinar.
3. Coronar con las verduras de tu preferencia.
4. Acompañar con aguacate, salsa y papa.

"Volcanes" de verdura

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto
- 1 1/2 taza de Pepino picado
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 60 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

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 1 taza de Espinacas
- 2 pieza de Claras de huevo
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo.
2. Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados.
3. Rellenar con espinacas y queso.
4. Acompañar con aguacate.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1/2 taza de Lechuga
- 7 pieza de Galleta salada

Procedimiento

1. Untar con mayonesa las galletas.
2. Poner el jamón y vegetales por encima y cubrir con otro pedazo de galleta.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 pieza de Pan Tostado
- 2 cucharada sopera de Requeson

Procedimiento

1. Agregar requesón a la pieza de pan tostado.

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 170 gramos de Papa cocida
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 90 gramos de Molida de res
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.
2. Cocinar en un sartén con aceite la carne con la papa previamente cocida y el jitomate.
3. Acompañar con tortillas.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

- Ajo y paprika en polvo al gusto al gusto
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 60 gramos de Garbanzo cocido

Procedimiento

1. Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva.
2. Hornear a 170 °C por 25 minutos.
3. Retirar del horno y agregar los condimentos.
4. Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.

Miércoles

Cena



Ingredientes

- 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 cucharada sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas
- 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

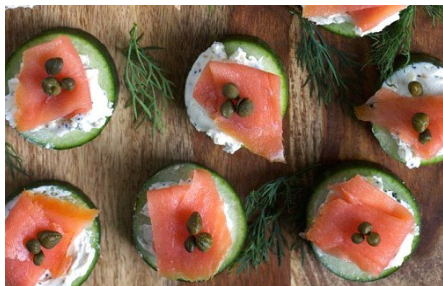
Jueves	Omelette y avena
Desayuno	
	Ingredientes 1/4 de taza de Fresa rebanada 1/2 de taza de Hojuelas de avena 1/2 de taza de Espinaca cruda picada 1 pieza de Clara de huevo 1 rebanada de Pechuga de pavo 3 disparos de un segundo Aceite en spray 1 pieza de Huevo fresco Procedimiento - Rociar un sartén con aceite en spray. - Añadir el huevo, dejar cocinar; cuando esté cocido añadir pechuga de pavo y espinaca y formar un omelette. - Acompañar con avena con fresas.

Jueves	Naranjas y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 2 piezas de Naranja 7 piezas de Almendra Procedimiento - Acompañar la fruta con almendras.

Jueves	Alambres de pollo
Comida	
	Ingredientes 2/3 de pieza de Aguacate madiano 1 taza de Cebolla blanca rebanada 1 pieza de Calabacita alargada cruda 1/2 de pieza de Pimiento rojo crudo chico 3 piezas de Tortilla de maíz 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola Procedimiento - Cortar los ingredientes en tiras. - Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales. - Acompañar con tortilla y aguacate.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 30 gramos de Salmón
- 1/4 de cucharada sopera de Queso crema
- 3/4 de taza de Uva

Procedimiento

- 1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.
- 2) Acompañar con uvas.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Brocoli crudo
- 1 pieza de Zanahoria
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 26 gramos de Fettuccini crudo
- 52 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén con agua poner a cocer el fettuccini.
2. En un sartén aparte agregar el aceite y asar lo vegetales.
3. Servir los vegetales anteriormente cocinados sobre la pasta y espolvorear el queso panela.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1 pieza de Jitomate

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.
2. Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.
3. Acompañar con salsa casera.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1 1/2 taza de Pepino
- 1 1/2 taza de Jícama
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 9 piezas de Cacahuete tostado sin sal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Verduras con cacahuete

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 taza de ensalada mixta de verduras
- 1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido
- 1 1 cucharada de servir de frijoles
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 1 taza de melón picado
- 1 120 gramos de milanesa de pollo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.
2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada y aguacate.
3. Postre: melón picado.

Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 taza de Nopal cocido
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 11/2 pieza de Tostadas Horneadas
- 1 25 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso.
2. Una vez listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.

Tostada de nopales con queso

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 45 gramos de Molida de res
- 3 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Formar albóndiga con la carne.
2. Licuar el jitomate previamente cocido.
3. Cocinar la albóndiga con él jitomate a fuego lento tapado.
4. Acompañar con tortilla.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Avena
- 1 pieza de Manzana
- 2 pieza de Claras de huevo
- 8 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Hacer pancakes con la mezcla.
3. Acompañar con miel de maple sin azúcar.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 2 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Sábado	Brochetas de camarón con mango
Comida	
	Ingredientes 1 1/2 taza de Cebolla 1 1/2 taza de Arándano seco 1 1 taza de Pimiento rojo 1 1 taza de Pimiento verde 1 1 pieza de Mango 1 1 taza de Acelgas 1 1 cucharada cafetera de Aderezo (ranch o mil islas) 1 1 1/2 taza de Lechuga 1 80 gramos de Camarón 1 90 gramos de Milanesa de pollo Procedimiento 1. Saltear todos los vegetales cortados en cubos medianos. 2. Cocer los camarones y el pollo. 3. Poner el mango en cubos a temperatura ambiente. 4. Colocar los ingredientes en brochetas. 5. Acompañar con una ensalada preparada con lechuga, acelgas, arándanos y aderezo.

Sábado	Pasta con champiñón y queso panela
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 20 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.

Sábado	Ensalada de brocoli con pollo
Cena	
	Ingredientes 1 1/2 pieza de Zanahoria 1 1/2 pieza de Papa 1 1 taza de Brocoli 1 3 piezas de Espárragos 1 11/2 cucharada cafetera de Mantequilla 1 48 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento 1. En una vaporera cocinar la papa, zanahoria, brócoli y los espárragos. En un sartén aparte poner a cocer el pollo. 2. En un bowl agregar la cucharada cafetera de mantequilla y agregar los vegetales junto con el pollo.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Zanahoria
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 taza de Brocoli
- 3 piezas de Espárragos
- 1 11/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 48 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. En una vaporera cocinar la papa, zanahoria, brócoli y los espárragos En un sartén aparte poner a cocer el pollo.
2. En un bowl agregar la cucharada cafetera de mantequilla y agregar los vegetales junto con el pollo.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)
- 1 2 piezas de Almendras

Procedimiento

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

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Frijol Cocido
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1/2 cucharada cafetera de Comino
- 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 1 pieza de Calabaza
- 1 1 pieza de Naranja
- 1 2 piezas de Tomate
- 1 11/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 80 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. cocer los tomates en agua, una ves que esta hirviendo ponerlo a licuar y agregar comino, sal y ajo.
2. cortar el queso y la calabaza en cubos ponerlos en sartén y agregar el tomate previamente licuadaacompañar con los frijoles y papa.
3. postre: Naranja.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1/3 de taza de Mango picado
- 1/2 cucharada sopera de Queso crema
- 1 pieza de Pan integral de 40 calorías por pieza
- 3 cucharadas soperas de Queso cottage

Procedimiento

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

Dos quesos con mango

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1/2 de taza de Frijol promedio cocido
- 1 cucharada sopera de Semilla de girasol

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes en un bowl, agregar sal, pimienta y limón (opcional).

Ensalada de frijol mixta