

Lunes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Salchicha de pavo
- 1 2 pieza de Durazno
- 1 3 pieza de Claras de huevo
- 1 4 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal)

Procedimiento

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

Lunes

Snack 1



Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/4 taza de Yogur griego sin azúcar
- 1 1/2 pieza de Pera
- 1 8 pieza de Almendras

Procedimiento

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

Lunes

Comida



Ingredientes

- 1 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1/2 taza de Verduras cocidas
- 1 2 piezas de Jitomate bola
- 1 2 cucharadas sopera de Crema
- 1 2 cucharadas de servir de Arroz cocido
- 1 140 gramos de Filete de pescado
- 1 1 taza de Elote desgranado

Procedimiento

1. Preparar el filete de pescado a la plancha.
2. Licuar el tomate y sazonar al gusto.
3. Mezclar el pescado con salsa de tomate y crema.
4. Acompañar con arroz, elote, verduras y rebanaditas de aguacate.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 2 cucharada cafetera de coco rallado
- 4 1/2 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

1. Lavar la manzana y cortar en laminas.
2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.
3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

Canapés de manzana con queso cottage

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1/2 pieza de Pimiento amarillo
- 1/2 taza de Cilantro
- 1 1/2 taza de Garbanzo
- 2 cucharada sopera de Queso cottage
- 3 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a asar el pimiento, una vez listo deje enfriar después integrarlo con todos los ingredientes restantes.

Bowl de Garbanzo

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 piezas de Pan Tostado
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 3 cucharada cafetera de Guacamole
- 60 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.

Ensalada de aguacate con pollo

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/4 taza de Yogur griego sin azúcar
- 1 1/2 pieza de Pera
- 1 8 pieza de Almendras

Procedimiento

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

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 2 piezas de Chile chipotle seco
- 1 1 pieza de Papa al horno sin cáscara
- 1 1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido
- 1 5 cucharadas soperas de Crema ácida
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 1 taza de Brócoli crudo
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda

Procedimiento

1. Licuar la crema con chile chipotle cocido y servir sobre el pollo ya cocido.
 2. Acompañar con brócoli y puré de papa con mantequilla.
- Postre: Fruta picada.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 taza de zanahoria
- 1 1 taza de jícama
- 1 10 piezas almendras

Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.
3. Acompañar con tortillas y naranja.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1/2 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- 1 3 cucharadas sopera de Queso cottage
- 1 1 3/4 de cucharada sopera de Chía

Procedimiento

- 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.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 1/2 pieza de Pan Tostado
- 1 3 1/2 cucharada sopera de Queson

Procedimiento

1. Agregar quesón a la pieza de pan tostado.

Miércoles	Alambre Tradicional		
Comida			
	Ingredientes 1/2 taza de Cebolla 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite 105 gramos de Ternera 1 pieza de Platano 3 piezas de Tortillas delgaditas 1 pieza de Pimiento rojo 60 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento - Lavar y cortar los vegetales En un sartén a fuego medio, asar los vegetales y la carne. - Una ves listo integral el queso Oaxaca y dejar derretir. - Postre: Platano.		

Miércoles	Bocaditos de brocoli		
Snack 2			
	Ingredientes 1/2 taza de Brocoli 40 gramos de Queso panela 1 cucharada cafetera de Mantequilla 4 pieza de Galletas Habaneras Procedimiento - Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla. - Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.		

Miércoles	Rajas con crema light		
Cena			
	Ingredientes 1/4 taza de Cebolla rebanada 3 cucharada sopera de Crema ácida 1 pieza de tortilla 40 gramos de queso panela 2 pieza de Chile poblano 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 pieza de Pimiento rojo
- 2 cucharada de servir de Arroz
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 30 gramos de Queso Oaxaca
- 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar el pimiento, ponerlo en un sartén a asar.
2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
3. Una vez listo vaciar el pollo en el pimiento y espolvorear el queso.
4. Acompañar con Arroz.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Salchicha de pavo
- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Pepino
- 8 pieza de Aceitunas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Cebolla
- 1 taza de Verduras al gusto
- 2 pieza de Papa
- 2 cucharada sopera de Crema ácida
- 2 rebanada de Queso mozzarella bajo en grasa
- 6 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Cortar la papa en rodajas y el jamón en cuadritos.
2. Poner capas de papa, cebolla y jamón en un molde, colocar la crema y queso por encima.
3. Hornear hasta que la papa esté cocida.
4. Acompañar con verduras.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 24 gramos de Pierna de cerdo
- 1 1/4 de pieza de Huevo fresco
- 1 1 disparo de un segundo de Pam

Procedimiento

- 1) Cocer, pelar la papa y machacarla.
- 2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.
- 3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 2 piezas de Pan Tostado
- 1 2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 1 45 gramos de Atún fresco

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.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 pieza de Calabaza alargada
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 2 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 11/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 40 gramos de Carne molida de res

Procedimiento

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.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Fruta picada
- 6 pieza de Almendras
- 20 gramos de Quinoa

Procedimiento

- Cocinar la quinoa con agua, endulzante y canela.
- Agregar la fruta y almendras picadas.

Quinoa dulce

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto
- 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 taza de fruta picada
- 3 piezas de tortillas de maíz
- 120 gramos de milanesa de pollo en tiras

Procedimiento

- En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.
- Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.
- Postre: Fruta picada.

Fajitas de pollo con frijoles

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 3/4 taza de Piña congelada
- 1 pieza de Almendras
- 1 taza de Leche light o de coco
- 1 1/2 cucharada sopera de Coco rallado

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Frappé de piña colada

Viernes	Muesli chocolatoso
Cena	
	Ingredientes 1 Cacao sin azúcar, canela, vainilla al gusto 1 1/3 taza de Hojuelas de avena 1 1/2 pieza de Plátano 1 1 taza de Leche light o almendras sin azúcar 1 11 pieza de Almendras 1 50 gramos de Queso cottage light 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, queso cottage y plátano.

Sábado	Muesli chocolatoso
Desayuno	
	Ingredientes 1 Cacao sin azúcar, canela, vainilla al gusto 1 1/3 taza de Hojuelas de avena 1 1/2 pieza de Plátano 1 1 taza de Leche light o almendras sin azúcar 1 11 pieza de Almendras 1 50 gramos de Queso cottage light 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, queso cottage y plátano.

Sábado	Verduras con cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes 1 Limón al gusto 1 1/2 taza de Zanahoria 3/4 de taza de Jícama 1 1 taza de Pepino 1 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado	Lasagna vegetariana		
Comida			
	Ingredientes 1 taza de salsa marinara (baja en grasa) 1 taza de champiñón entero crudo 120 gramos de Tofu 1 taza de berenjena en rodajas 1 cucharada cafetera de aceite de oliva 1 taza de espinaca cruda 80 gramos de láminas de pasta para lasagna crudas Procedimiento - Cortar la berenjena en rodajas, condimentar con hierbas italianas y aceite de oliva. - Iniciar colocando en un molde una capa de salsa marinara, posteriormente una lámina de pasta, encima agregar una capa de tofu desmoronado y la berenjena preparada. - Continuar con una capa de espinaca, una capa de champiñón y otra lámina de pasta. - Finalizar con una capa de salsa marinara y tofu.		

Sábado	Pasta con champiñón y queso panela		
Snack 2			
	Ingredientes - Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto 1/2 taza de Pasta cocida 1/4 de taza de Champiñón crudo entero 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva 1/2 pieza de Jitomate guaje 40 gramos de Queso panela desmoronado Procedimiento - Cocer la pasta. - Saltear en un sartén el jitomate y el champiñón rebanados. - En un bowl mezclar la pasta con las verduras, agregar el queso panela y aceite de oliva. - Aderezar con vinagre balsámico, ajo picado y pimienta.		

Sábado	Hot cakes de manzana		
Cena			
	Ingredientes 1/3 taza de Avena 2 pieza de Claras de huevo 1/2 taza de Yogurt griego sin azúcar 10 pieza de Almendras 1 pieza de Manzana Procedimiento - Licuar todos los ingredientes. - Hacer pancakes con la mezcla. - Acompañar con miel de maple sin azúcar y yogurt por encima.		

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 2 piezas de Pan Tostado
- 1 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 1 3 cucharada cafetera de Guacamole
- 1 60 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.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 37.5 gramos de Salmón
- 1 1/4 de cucharada sopera de Queso crema
- 1 1 taza de Uva

Procedimiento

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

Domingo

Comida



Chile relleno de Quinoa y requeson

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 1 taza de Germen de alfalfa
- 1 2 pieza de Chile poblando
- 1 3 pieza de Cebolla cambray
- 1 6 cucharada sopera de Requeson
- 1 40 gramos de Queso panela
- 1 60 gramos de Quinoa

Procedimiento

1. Poner a cocer la Quinoa en agua.
2. En un sartén acitronar la cebolla con el aceite y el ajo, después agregas los vegetales restantes junto con la quinoa.
3. tatemar el chile, y pelar.
4. rellenar el chile con el preparado de vegetales, quinoa y queso panela, al final poner como cama el germen de alfalfa y agregar las cucharadas de requesón con el aguacate.

Domingo

Snack 2

Galletas de manzana con avena



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Domingo

Cena

Ensalada de aguacate con atún



Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 piezas de Pan Tostado
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 45 gramos de Atún fresco

Procedimiento

- Lavar y cortar los vegetales.
- En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
- En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con pan tostado.