

Lunes

Fresas con yogurt griego y almendras

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 taza de Yogur griego sin azúcar
- | 1 taza de Fresa picada
- | 8 piezas de Almendras
- | 50 gramos de Queso cottage

Procedimiento

1. Servir la fruta con queso cottage, yogurt y almendras.

Lunes

Naranjas y almendras

Snack 1



Ingredientes

- | 2 piezas de Naranja
- | 12 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Lunes

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 pieza de Pimiento rojo crudo chico
- | 3 piezas de Tortilla de maíz
- | 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- | 1 pieza de Pimiento verde crudo chico
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola

Procedimiento

1. Cortar los ingredientes en tiras.
2. Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales.
3. Acompañar con tortilla y aguacate.

Lunes

Snack 2



Ensalada caprese

Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. al gusto
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 taza de Arúgula
- 1 1 rebanada de Pan tostado integral
- 1 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Rebanar queso panela y jitomate.
2. Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.
3. Acompañar con pan tostado integral.

Lunes

Cena



Ensalada cítrica con pollo

Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Lechuga
- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 53 gramos de Pechuga de pollo sin piel a la plancha
- 1 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva

Procedimiento

1. Cocinar el pollo a la plancha.
2. Picar la verdura y montar ensalada con pollo, guacamole y limón (opcional).
3. Acompañar con tostada horneada.

Martes

Desayuno



Avena con plátano y canela

Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 5 piezas de Nuez

Procedimiento

1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.
2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.
3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Martes

Manzana con zanahoria y almendras

Snack 1



Ingredientes

- | 1/2 pieza de manzana roja
- | 8 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- | 10 piezas de almendras

Procedimiento

1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Martes

Enchiladas suizas

Comida



Ingredientes

- | salsa verde casera al gusto
- | 1/3 de pieza de aguacate
- | 2 cucharada sopera de crema light
- | 4 piezas de tortilla de maíz
- | 30 gramos de queso oaxaca light
- | 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.
2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).
3. Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.

Martes

Canapés de manzana con queso cottage

Snack 2



Ingredientes

- | 1 pieza de manzana
- | 2 cucharada cafetera de coco rallado
- | 3 cucharadas soperas 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.

Martes

Sopa de fideo y frijoles

Cena



Ingredientes

- 1/2 de taza de Jugo de tomate
- 1/4 de taza de Fideo cocido
- 1/2 de taza de Frijol promedio cocido
- 28 gramos de Queso de soya
- 30 gramos de Aguacate hass

Procedimiento

- Cocer el fideo al gusto con jugo de tomate.
- En un tazón incorporar el fideo con el frijol y acompañar con queso vegano y aguacate.

Miércoles

Nopales con claras

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 piezas de tortilla de maíz
- 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de canola
- 3 piezas de claras de huevo

Procedimiento

- Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.
- En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.
- Servir acompañados de frijoles y tortilla.

Miércoles

Snack de pepino con salmón

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

Plátano con queso cottage y almendra

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de plátano
- 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 1 3 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Miércoles

Enfrijoladas

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite
- 1 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- 1 60 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.
2. Acompañar con aguacate.

Jueves

Entomatadas de queso

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
- 80 gramos de queso panela o queso fresco

Procedimiento

- Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.
- Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.
- Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.
- Acompañar con aguacate.

Jueves

Coctel de frutas y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 14 piezas de almendras

Procedimiento

- Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
- Agregar almendras picadas o enteras.

Jueves

Bowl Arroz con pollo y espinaca

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de Edamames
- 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 taza de Arroz
- 2 taza de Espinaca
- 3 cucharada cafetera de Aceite
- 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

- En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.
- Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.
- Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.
- Mezclar los Edamames, con los demas ingredientes.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta congelada
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Helado de fruta natural

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/2 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros
- 1 1/2 rebanadas de pan integral
- 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 3 piezas de claras de huevo

Procedimiento

- En un sartén, colocar el aceite.
- Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.
- Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.

Omelet a la mexicana

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 taza de cebolla picada
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 taza de melón picado
- 1 taza de espinacas
- 1 rebanada de pan integral
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 piezas de claras de huevo
- 30 gramos de queso oaxaca light

Procedimiento

- En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.
- Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso oaxaca light.
- Servir con aguacate y pan integralPostre: melón picado.

Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca

Viernes

Plátano con yogurt griego

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Plátano
- 1 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Viernes

Tostadas con pollo y frijoles

Comida



Ingredientes

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

Viernes

Batido de almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela* (opcional).

Viernes

Claras de huevo con pimiento

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 taza de Pimiento verde
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 3 pieza de Claras de huevo
- 1 11/2 pieza de Pan Tostado

Procedimiento

1. Cortar el pimiento y el tomate (al gusto) En un sartén poner los vegetales previamente cortados, agregando la Cucharadita de aceite Agregar las claras de Huevo, tapar y dejarlo cocer.
2. Una ves preparado, acompañar con el pan tostado y aguacate.

Sábado

Avena pay de manzana

Desayuno



Ingredientes

- 1 Canela y vainilla al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 taza de Manzana verde
- 1 14 pieza de Mitades de corazón de nuez
- 1 75 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.
3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.

Sábado

Yogurt con granola y almendras

Snack 1



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.

Sábado	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 2/3 de pieza de aguacate1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido1 1 taza de ensalada mixta de verduras1 1 cucharada de servir de frijoles1 1 cucharada cafetera de aceite de canola1 1 taza de melón picado1 1 pieza de tortilla de maíz1 120 gramos de milanesa de pollo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.3. Postre: melón picado.

Sábado	Mousse de papaya
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Papaya picada1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado1 36 gramos de Queso cottage1 2 cucharadas cafetera de Coco rallado <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Licuar la papaya con el queso y endulzante permitido (opcional). Agregar un chorrito de agua de ser necesario.2. Servir frío con toppings de amaranto y coco.

Sábado	Sopa de lentejas con queso
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Jugo de tomate1 3/4 de taza de Lenteja cocida1 15 gramos de Queso de soya1 1/3 de pieza de Aguacate hass <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cocer las lentejas al gusto con jugo de tomate.2. Emplatar y decorar con queso vegano y aguacate.

Domingo	Panela asada con verduras						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 373 906 422">1 2 cucharadas sopera de Guacamole</td><td data-bbox="943 373 1214 422">1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada</td><td data-bbox="1256 373 1479 422">1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 873 506">1 60 gramos de Queso panela</td><td data-bbox="943 457 1214 506">1 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz</td><td data-bbox="1256 457 1479 506">1 1 pieza de Durazno prisco</td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 1471 611">1. Rebanar el queso en lamina y ponerlo a cocer en un sartén antiadherente y dejar que tome un color dorado.<li data-bbox="597 611 1162 659">2. Acompañar con pimiento y cebolla cocinados al sartén. Postre: durazno.	1 2 cucharadas sopera de Guacamole	1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico	1 60 gramos de Queso panela	1 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz	1 1 pieza de Durazno prisco
1 2 cucharadas sopera de Guacamole	1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico					
1 60 gramos de Queso panela	1 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz	1 1 pieza de Durazno prisco					

Domingo	Quesadilla Mozzarella			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 968 711 993">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 993 813 1041">1 1 pieza de Tortilla de maíz</td><td data-bbox="862 993 1179 1041">1 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa</td><td data-bbox="1230 993 1479 1041">1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</td></tr></table> <p data-bbox="597 1073 727 1098">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1098 1000 1123">1. Calentar las tortillas y añadir el queso.<li data-bbox="597 1123 894 1148">2. Acompañar con guacamole.	1 1 pieza de Tortilla de maíz	1 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa	1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
1 1 pieza de Tortilla de maíz	1 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa	1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole		

Domingo	Tostadas de ceviche de pescado						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1442 711 1467">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1467 878 1541">1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)</td><td data-bbox="938 1478 1203 1526">1 1/2 taza de coctel de frutas (mezcla de frutas)</td><td data-bbox="1252 1478 1471 1526">1 3/4 taza de Jugo de limón</td></tr><tr><td data-bbox="634 1583 862 1631">1 1 pieza de Aguacate hass</td><td data-bbox="938 1583 1203 1631">1 5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas</td><td data-bbox="1252 1583 1520 1656">1 160 gramos de Filete de pescado cortado en cubos</td></tr></table> <p data-bbox="597 1682 727 1707">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1707 1520 1755">1. Cortar el pescado en cubos y dejar reposar como mínimo dos horas en el jugo de limón en el refrigerador.<li data-bbox="597 1755 1341 1780">2. Servir en tostadas con aguacate y acompañar con pico de gallo al gusto.	1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)	1 1/2 taza de coctel de frutas (mezcla de frutas)	1 3/4 taza de Jugo de limón	1 1 pieza de Aguacate hass	1 5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas	1 160 gramos de Filete de pescado cortado en cubos
1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)	1 1/2 taza de coctel de frutas (mezcla de frutas)	1 3/4 taza de Jugo de limón					
1 1 pieza de Aguacate hass	1 5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas	1 160 gramos de Filete de pescado cortado en cubos					

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 21 gramos de Piña picada
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 36 gramos de Queso cottage
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Picar la piña.
2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).

Parfait de piña

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 2 pieza de Pan tostado
- 1 2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 4 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

1. Cortar y lavar la cebolla y el tomate.
2. Poner a acitronar la cebolla y después el tomate.
3. Agregar las claras de huevo.
4. Acompañar con pan tostado.

Claras de huevo con cebolla y tomate