

Lunes	Overnight oats con chocolate
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cocoa sin azúcar al gusto1 1/4 de taza de Hojuelas de avena1 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa1 4 piezas de fresas1 8 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Lunes	Sweet rice cake
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Fresa rebanada1 1 pieza de Rice cake1 18 gramos de Requesón promedio1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Añadir toppings de requesón, mantequilla de maní y fresas al rice cake.

Lunes	Pescado al chipotle con arroz y vegetales
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Chile chipotle seco1 1/2 de taza de Arroz cocido1 1/4 de taza de Chícharo cocido sin vaina1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda1 5 cucharadas sopera de Crema ácida1 100 gramos de Filete de pescado1 1/2 de taza de Fruta picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la crema con chile chipotle y servir sobre el filete de pescado a la plancha.2. Acompañar con arroz y verduras.

Lunes	Rollitos de lechuga con Jamon
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Jamon de pavo1 cucharada sopera de Guacamole2 hojas de Lechuga romana2 piezas de Galletas habaneras3 rebanadas de Tomate Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.Acompañar con galletas habaneras.

Lunes	Claras de huevo con pimiento
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 cucharada cafetera de Aceite1 taza de Pimiento verde1 pieza de Tomate1 pieza de Pan Tostado2 pieza de Claras de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.Una ves preparado, acompañar con el pan tostado y aguacate.

Martes	Yogurt con frutos rojos
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)1 cucharada sopera de Queso cottage light6 piezas Almendras75 gramos de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar el yogurt griego con el queso cottage.Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla.Usar de topping las almendras picadas.

Martes

Coctel de frutas y almendras

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha

Comida



Ingredientes

- sazonador de pollo al gusto
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 taza de brócoli
- 1/2 taza de leche light
- 1 cucharada de servir de arroz integral
- 1 taza de uvas
- 120 gramos de pechuga de pollo

Procedimiento

1. Entrada: Crema de brócoli Cocer el brócoli y licuar con la leche light.
2. Dejar hervir y agregar sazónador de pollo al gusto.
3. Plato fuerte: Pechuga de pollo a la plancha Cocer la pechuga de pollo.
4. Acompañar con arroz y aguacate.
5. Postre: 1 taza de uvas.

Martes

Huevo duro con jitomate

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Guayaba
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1/2 de pieza de Huevo cocido
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Hervir el huevo por 10 minutos.
- 2) Hacer una salsa con el tomate.
- 3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa.
- 4) Partir por la mitad el huevo cocido.
- 5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.

Martes

Omelet a la mexicana

Cena



Ingredientes

- | 1/4 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)
- | 1 rebanada de pan integral
- | 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros
- | 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- | 2 piezas de claras de huevo

Procedimiento

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

Miércoles

Ensalada caliente de arroz

Desayuno



Ingredientes

- | 1 pieza de Pimiento
- | 1 pieza de Calabaza
- | 1 cucharada de servir de Arroz
- | 2 cucharada cafetera de Salsa de soya
- | 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- | 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Poner a calentar en un sartén el aceite , agregar el pollo y sofreír 3 min, agregar el pimiento verde y la calabaza, sazonar con ajo al gusto.
2. Mezclar en el sartén la salsa de soya.
3. Pasar el pollo y las verduras a un bowl y mezclar con el arroz y jugo de limón al gusto.

Miércoles

Plátano con yogurt griego

Snack 1



Ingredientes

- | 1/4 de pieza de Plátano
- | 1/2 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.

Miércoles	Cazuela de pollo con edamames
Comida	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Zanahoria1 1 taza de Edamames1 2 taza de Coliflor1 2 cucharada cafetera de Aceite1 2 cucharada cafetera de Ajonjolí1 2 cucharada cafetera de Aceite de soya1 11/2 cucharada de servir de Arroz1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar los vegetales y cortarlos al gusto, poner a cocer en agua los edamames por 5 min y colarlos.2. En un sartén aparte cocer el pollo (en cubos, o tiras) e integrar los vegetales previamente cortados, agregar la salsa de soya y condimento al gusto.3. Tostar el ajonjolí, y esparcirlo junto con los edamames.4. Acompañar con arroz.

Miércoles	Tostada de nopales con queso
Snack 2	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Nopal cocido1 1 pieza de Tostadas Horneadas1 1 cucharada sopera de Guacamole1 25 gramos de Queso panela
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso.2. Una ves listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.

Miércoles	Yogurt con fresa, plátano y nuez
Cena	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 pieza de Plátano1 1/4 de taza de Fresa1 3/4 de taza de Yogurt light1 2 cucharadas cafeteras de nuez picada
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

Jueves	Ensalada de verdura con claras de huevo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Chayote1 1/2 pieza de Papa1 2 pieza de Claras de huevo1 2 1/2 cucharada sopera de Guacamole1 1 pieza de Zanahoria Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar los vegetales en julianas (en forma de tiras) En una vaporera o sartén normal, agregar los vegetales a fuego bajo y dejarlos cocer.2. Poner a cocer las claras de huevo separado de los vegetales.3. Servir la cama de vegetales y agregar encima las claras de huevo.4. Acompañar con guacamole.

Jueves	Fast mix de zanahoria
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 jugo de limón al gusto1 1 taza de zanahoria rallada1 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso1 4 piezas de pistache1 1 taza de pepino Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo.2. Agregar jugo de limón al gusto.

Jueves	Pescado al chipotle con arroz y vegetales
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Chile chipotle seco1 1/2 de taza de Arroz cocido1 1/2 de taza de Fruta picada1 1/4 de taza de Chícharo cocido sin vaina1 5 cucharadas sopera de Crema ácida1 100 gramos de Filete de pescado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la crema con chile chipotle y servir sobre el filete de pescado a la plancha.2. Acompañar con arroz y verduras.

Jueves

Snack 2



Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Ingredientes

- 1 1 pieza de Pan tostado integral de menos de 50 calorías
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Jueves

Cena



Papas en salsa

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1/2 pieza de tomate bola
- 1 1 taza de espinacas
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 20 gramos de queso panela rallado

Procedimiento

1. Cocer el tomate y licuar para hacer una salsa.
2. Condimentar al gusto.
3. Picar la papa en cubitos y cocinar en un sartén antiadherente.
4. Una vez bien cocida agregar la salsa de tomate y las espinacas.
5. Servir acompañado de queso panela rallado, aguacate y frijoles.

Viernes

Desayuno



Mango smoothie bowl

Ingredientes

- 1 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 1 cucharada sopera de Granola con frura seca, baja en grasas
- 1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras
- 1 1/4 de taza de Mango picado

Procedimiento

1. Licuar el mango con yogurt y vaciar en un bowl.
2. Añadir toppings de granola y mantequilla de almendras.

Viernes

Snack 1



Canapés de manzana con queso cottage

Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de manzana
- 1 1 cucharada cafetera de coco rallado
- 1 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.

Viernes

Comida



Ensalada veggie con arándanos y piña

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de pimiento fresco
- 1 1/4 de taza de arándano seco
- 1 1/4 de taza de piña picada
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/3 de taza de edamames (soya cocida)
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- 1 1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado
- 1 2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida
- 1 2 tazas de espinaca cruda
- 1 2 piezas de limón
- 1 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado
- 1 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado

Procedimiento

1. Cocer la quinoa en agua hirviendo durante 12 minutos.
2. En un sartén, cocinar la piña por 5 minutos.
3. En un plato hondo mezclar la quinoa con las espinacas, la lechuga, el pimiento, los edamames, los arándanos, la piña y el aguacate.
4. Para la vinagreta, mezclar el jugo de limón, el aceite de oliva, el jengibre y una pizca de sal.
5. Verter la vinagreta en la ensalada y agregar el cacahuete.

Viernes

Snack 2



Mousse de papaya

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Papaya picada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 1 2 cucharadas cafetera de Coco rallado

Procedimiento

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.

Viernes

Ensalada de aguacate con pollo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pepino sin semilla
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 3 cucharada sopera de Queso cottage
- 1 1/2 piezas de Pan tostado
- 1 1/2 cucharada cafetera de Guacamole

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 galletas habaneras.

Sábado

Overnight oats fresa

Desayuno



Ingredientes

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

Sábado

Pan Tostado con Requeson

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Agregar requesón a la pieza de pan tostado.

Sábado	Tofu marinado con ajo, jengibre, lima y quinoa
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Lima1 cucharada cafetera de Aceite de ajonjolí1/4 de taza de Brócoli cocido50 gramos de Quinoa1/4 de taza de Zanahoria picada cruda1/4 de taza de Champiñón cocido rebanado100 gramos de Tofu, firme1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar el jugo de lima, aceite de ajonjolí, soya y jengibre (opcional).Agregar el tofu y dejarlo marinar 30-60min en refrigeración.Cocinar el tofu en un sartén antiadherente o en air fryer hasta que esté dorado.Cocinar las verduras en otro sartén con el marinado restante y agregar la quinoa previamente cocida y el tofu.

Sábado	Avena coco-requesón
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">123 gramos de Avena cocida31 gramos de Requesón promedio1 cucharada cafetera de Coco rallado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Servir la avena y agregar requesón, coco, endulzante permitido y canela (opcional).

Sábado	Quesadillas con frijoles
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada de servir de Frijol molido30 gramos de Queso Oaxaca light1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.Servir con guacamole.

Domingo

Yogurt con fresa, plátano y nuez

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/4 de taza de Fresa
- 3/4 de taza de Yogurt light
- 2 cucharadas cafeteras de nuez picada

Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

Domingo

Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Pan tostado integral de menos de 50 calorías
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Domingo

Pechuga de pollo con arroz y verduras

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de Mezcla de verduras
- 3/4 taza de Arroz cocido
- 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda

Procedimiento

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

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 1/4 de taza de Melón
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- | 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- | 7 piezas de Cacahuete

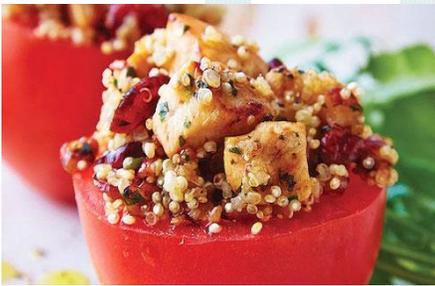
Procedimiento

1. Picar el melón.
2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).

Postre de melón

Domingo

Cena



Ingredientes

- | 1 pieza de Tomate
- | 11/2 cucharada cafetera de Aceite de soya
- | 25 gramos de Quinoa
- | 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar el tomate, Cortarlo por la mitad y ahuecarlo.
2. Cortar el pollo en cubos finos.
3. En un sartén agregar el pollo, cucharadas de soya y los condimentos al gusto.
4. Una ves listo rellenar los tomates.

Jitomate relleno de pollo y quinoa