

Lunes	Yogurt con frutos rojos
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)10 piezas Almendras50 gramos de Queso cottage light75 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.

Lunes	Ensalada de huevo duro
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Lechuga picada3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa2 cucharadas soperas de Apio crudo picado2 piezas de Clara de huevo cocida4 piezas de Galletas habaneras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema.Picar las claras en cuadritos, mezclar con el apio y la mayonesa.Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.

Lunes	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.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- 2 cucharadas soperas Queso cottage
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

- Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
- Acompañar con almendras.

Pan con mermelada y queso cottage

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de verduras
- 1 1/2 taza de melón picado
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías
- 45 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

- Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo.
- En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa.
- Formar un sándwich con las rebanadas de pan.
- Postre: melón picado.

Sándwich de ensalada de pollo

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de Chícharos
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 pieza de Huevo
- 1 rebanada de jamón de pavo
- 2 pieza de Tostada de maíz o nopal horneada

Procedimiento

- Cocinar el huevo estilo estrellado en una sartén antiadherente y posteriormente dorar el jamón.
- Untar las tostadas con frijoles y poner encima el huevo y jamón.
- Agregar los chícharos.

Huevos motuleños

Martes

Pudín de chía con fruta

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Fruta picada
- 1 cucharada sopera de Chía

Procedimiento

- Hidratar las semillas de chía con agua.
- Servir con fruta picada.
- * Recuerda tomar suficiente agua durante el día.

Martes

Pescado a la plancha con puré

Comida



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Papa
- 1 taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 120 gramos de Filete de pescado
- 3 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 cucharada sopera de Crema

Procedimiento

- Preparar el filete de pescado a la plancha.
- Acompañar el pescado con puré de papa con crema y mantequilla, verduras y aguacate.

Martes

Galletas marías con yogurt

Snack 2



Ingredientes

- 3 piezas de Galletas marías
- 5 piezas de Almendras
- 60 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

- Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas María.

Martes	Ricecake ensalada de huevo duro	
Cena		
Ingredientes		
1 4 piezas de Galletas de arroz	1 1 pieza de Huevo entero fresco	1 36 gramos de Requesón promedio
1 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa	1 1/2 de pieza de Papa cocida	1 1/4 de taza de Uva
Procedimiento		
1) Cocer los huevos en agua, picarlos y mezclar en un bowl con la papa, la mayonesa y requesón. Condimentar al gusto.		
2) Colocar sobre las galletas de arroz.		

Miércoles	Sincronizadas	
Desayuno		
Ingredientes		
1 1/2 taza de fruta picada	1 1 taza de Espinacas	1 1 pieza de Jitomate guaje
1 2 rebanadas de Jamón de pavo	1 2 cucharadas soperas de guacamole	1 4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)
1 30 gramos de queso oaxaca light		
Procedimiento		
1. Calentar las tortillas.		
2. Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas).		
3. Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.		
4. Postre: fruta picada.		

Miércoles	Melón con queso cottage y almendras	
Snack 1		
Ingredientes		
1 1 taza de Melón	1 3 cucharadas soperas de Queso cottage	1 5 piezas de Almendras
Procedimiento		
1. Mezclar todos los ingredientes.		

Miércoles	Milanesa de res con espagueti
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Mezcla de verduras1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema1 161 gramos de Espagueti integral cocido1 105 gramos de Milanesa de res1 1 1/2 de pieza de Chile poblano1 1/4 de taza de Leche Lala Light1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Preparar la milanesa a la plancha.2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).3) Acompañar con verduras.

Miércoles	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.

Jueves

Granola-Yogurt Bowl

Desayuno



Ingredientes

- | 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos
- | 18 gramos de Granola con fruta seca, baja en grasas
- | 18 gramos de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Jueves

Naranjas y almendras

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Jueves

Tacos de pollo y ensalada fresca

Comida



Ingredientes

- | 3/4 de taza de Lechuga
- | 1/4 de pieza de Jitomate
- | 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- | 98 gramos de Pechuga sin piel deshebrada
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- | 2 cucharadas sopera de Guacamole
- | 3 piezas de Tortilla de maíz
- | 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.
2. Acompañar con ensalada, guacamole y naranja.

Jueves	Botanita light	
Snack 2		
		
Ingredientes		
<ul style="list-style-type: none"> Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto 1/2 taza de Jícama 	<ul style="list-style-type: none"> 1/3 taza de Zanahoria 1/2 taza de Mango 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de Pepino 15 pieza de Totopos Susalia
Procedimiento		
1. Mezclar todos los ingredientes.		

Jueves	Burritos de huevo y champiñones	
Cena		
		
Ingredientes		
<ul style="list-style-type: none"> 1/3 pieza de Aguacate 1 pieza de Jitomate 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de Champiñones 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 	<ul style="list-style-type: none"> 3/4 taza de Fruta picada 2 pieza de Claras de huevo
Procedimiento		
1. Preparar las claras revueltas con los champiñones y jitomate. 2. Servir con las tortillas y enrollar los taquitos. 3. Acompañar con aguacate y fruta como postre.		

Viernes	Miguitas con huevo en salsa	
Desayuno		
		
Ingredientes		
<ul style="list-style-type: none"> 1/4 de taza de Salsa de chile 1 pieza de Huevo fresco 	<ul style="list-style-type: none"> 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 4 disparos de un segundo Aceite en spray 	<ul style="list-style-type: none"> 2 piezas de Clara de huevo 1 1/2 de pieza de Naranja
Procedimiento		
1. En un sartén calentar el aceite. 2. Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite. 3. Añadir el huevo y mezclar. 4. Acompañar con salsa y naranja.		

Viernes

Snack 1



Zanahoria con aderezo de pepino

Ingredientes

- 1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto
- 1 1/2 taza de Pepino picado
- 1 3/4 de taza de Zanahoria
- 1 3/4 de 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.

Viernes

Comida



Tostadas de picadillo

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate mediano
- 1 1 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/3 de taza de Frijol molido
- 1 6 piezas de Tostada de nopal horneada
- 1 1 taza de Lechuga
- 1 1 cucharada sopera de Crema
- 1 90 gramos de Molida de res

Procedimiento

- 1) Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.
- 2) Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.
- 3) Servir con aguacate y crema.

Viernes

Snack 2



Piña con yogurt

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Piña picada
- 1 1/2 taza de Yogurt light
- 1 2 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.

Viernes

Taquitos de huevo con jamón

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras
- 1 1/4 de taza de salsa casera sin aceite
- 1 1 pieza de huevo
- 1 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 1 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una
- 1 3 piezas de guayaba

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.
2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.
3. Postre: Guayaba.

Sábado

huevo con salchicha y pan

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de salchicha de pavo
- 1 1 pieza de huevo
- 1 1 rebanada pan integral
- 1 1 pieza de manzana

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.
2. Posteriormente agregar el huevo y condimentar al gusto.
3. Servir acompañado de pan tostado.
4. Postre: manzana.

Sábado

Oat milk latte + fruta

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de avena
- 1 1/2 de taza de Café negro
- 1 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).
2. Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.
3. Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.

Sábado	Tostadas con pollo y frijoles
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Cebolla picada1 taza de Lechuga picada20 gramos de Queso panela2/3 de pieza de Aguacate hass1 pieza de Manzana105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada1 cucharada de servir de Frijoles molidos4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.Postre: manzana.

Sábado	Verduras con aderezo
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Verduras5 cucharada sopera de Aderezo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Acompañar las verduras con aderezo.

Sábado	Sándwich de atún
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2/3 de lata de Atún en agua drenado1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza. Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes.

Domingo

Snack 1



Pan con crema de almendras y cacao

Ingredientes

- 1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto
- 1 1 rebanada de Pan integral
- 1 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)

Procedimiento

1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.
2. Untar sobre el pan tostado.

Domingo

Comida



Pechuga de pollo con ensalada y puré de papa

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de plátano
- 1 3/4 cucharada sopera de vinagreta
- 1 1 pieza de papa
- 1 1 taza de ensalada mixta
- 1 1 pieza de manzana
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la pechuga de pollo.
2. Preparar el puré de papa con la mantequilla.
3. Servir acompañado de ensalada con vinagreta.
4. Postre: Manzana y plátano picados.

Domingo

Snack 2



Pan tostado con claras de huevo y aguacate

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 1 cucharada sopera de Aguacate
- 1 1 pieza de Pan tostado
- 1 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Domingo

Cena



Papitas con morrón

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 1 pieza de Pimiento verde chico
- 1 1 pieza de Papa
- 1 2 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Picar la papa en cubos pequeños, cocinar junto con el morrón, pico de gallo y jamón.
2. Acompañar con aguacate.