

Lunes	Licuada de fresa con almendras
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada cafetera de Miel de abeja9 piezas medianas Fresas1 1/2 taza de leche vegetal o leche light12 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.Acompañar con las almendras.

Lunes	Verduras con aderezo
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Verduras3 cucharada sopera de Aderezo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Acompañar las verduras con aderezo.

Lunes	Tostadas de carnitas de atún
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">6 piezas de Tostada de maíz horneada98 gramos de Atún fresco1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite2 cucharadas sopera de Guacamole1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado1/2 de pieza de Jitomate bola1 pieza de Mandarina Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar el atún.Montar tostadas con guacamole, verduras y atún.Acompañar con una mandarina.

Lunes

Snack 2



Canapés de manzana con queso cottage

Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 1 cucharada cafetera de coco rallado
- 3 cucharadas soperas queso cottage

Procedimiento

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

Lunes

Cena



Tartina de cebolla, espárragos y requesón

Ingredientes

- 1/2 taza de Cebolla
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Pan integral 45 kcal
- 4 cucharada sopera de Requeson
- 6 piezas de Espárragos

Procedimiento

- En el sartén poner a acitronar la cebolla hasta quedar dorado, añadir los espárragos y dejarlos cocinar.
- Calentar la pieza de pan y servir la cebolla, el requesón y los espárragos.

Martes

Desayuno



Pimiento asado relleno de pollo

Ingredientes

- 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 2 cucharada de servir de Arroz
- 20 gramos de Queso Oaxaca
- 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

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

Martes

Snack botanero

Snack 1



Ingredientes

- | 1/2 taza de Pepino
- | 1 pieza de Salchicha de pavo
- | 1 pieza de Jitomate

Procedimiento

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

Martes

Crema de champiñones con pollo

Comida



Ingredientes

- | 1/3 taza de Arroz integral
- | 1/2 taza de Cebolla rebanada
- | 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- | 1/2 taza de Zanahoria picada
- | 1 taza de Champiñon crudo entero
- | 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- | 2 mitades Nuez
- | 4 cucharada sopera de Media crema
- | 120 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Cocinar con el aceite de oliva los champiñones con la cebolla y agregar el ajo.
2. Cocinar el arroz con la nuez y zanahoria picada.
3. Agregar la media crema al sartén.
4. Cocinar la pechuga de pollo a la plancha, desmenuzarlo y agregarlo al platillo.

Martes

Copa de mamey con yoghur y cacahuete

Snack 2



Ingredientes

- | 38 gramos de Yogurt sin lácteos
- | 35 gramos de Mamey
- | 7 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Licuar el mamey con el yoghur hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Distribuye cacahuates en la base de tu vaso o bowl, agrega la mezcla de mamey y yoghur, maple sugar free* (opcional) y añade ralladura de naranja* encima (opcional).

Martes

Cena



Pimiento asado relleno de pollo

Ingredientes

- 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 2 cucharada de servir de Arroz
- 20 gramos de Queso Oaxaca
- 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

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

Miércoles

Desayuno



Huevo revuelto con champiñones y jugo de naranja

Ingredientes

- 1/2 taza de Jugo de naranja
- 1 taza de Champiñones
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Tortillas delgaditas
- 4 piezas de Claras de huevo

Procedimiento

- Lavar y cortar los champiñones. En un sartén agregar el aceite y dorar los champiñones.
- Agregar las claras de huevo y revolver.
- Una vez listo acompañar con tortillas y jugo de naranja.

Miércoles

Snack 1



Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 4 piezas de Galletas Habaneras
- 30 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

- Cortar el queso.
- Untar las galletas con el guacamole.

Miércoles	ensalada César	
Comida		
		
Ingredientes		
1/4 de taza de croutones (bajos en grasa)	1/4 de taza de elote desgranado	1 cucharada sopera de aderezo César
1 pieza de pera	3 tazas de lechuga Italiana	6 piezas de jitomate cherry
120 gramos de Milanesa de pollo en tiras		
Procedimiento		
1. Cocer la milanesa de pollo en tiras y reservar. 2. Cortar los vegetales. 3. Mezclar en un bowl y agregar los croutones y el aderezo tipo César. 4. Postre: Una pera.		

Miércoles	Manzana con zanahoria y almendras	
Snack 2		
		
Ingredientes		
1/2 pieza de manzana roja	6 piezas de zanahoria mini (baby carrot)	8 piezas de almendras
Procedimiento		
1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.		

Miércoles	Tacos de claras de huevo con acelgas	
Cena		
		
Ingredientes		
1/2 pieza de Papa	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	3 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)
3 piezas de Claras de huevo	1 1/2 taza de Acelgas	
Procedimiento		
1. lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una ves listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas. 2. Una ves listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer. 3. Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.		

Jueves

Desayuno



Peach pie Smoothie bowl

Ingredientes

- | Vainilla, canela al gusto
- | 1/2 taza de Yogur light
- | 2 pieza de Durazno
- | 12 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar 1 1/2 duraznos (pueden ser congelados) con el yogurt, vainilla y canela.
2. Agregar hielos.
3. Servir en un tazón y decorar con 1/2 durazno por encima y almendras picadas.

Jueves

Snack 1



Pan tostado con claras de huevo y aguacate

Ingredientes

- | 1/2 pieza de Tomate huaje
- | 1 cucharada sopera de Aguacate
- | 1 pieza de Pan tostado de 50 calorías
- | 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.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 3 pieza de Tostadas Susalia
- 1 3 cucharada sopera de Hummus

Procedimiento

1. Sirva el hummus sobre las tostadas. *Se puede acompañar con pico de gallo.

Tostadas con Hummus

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 1 cucharada sopera de Aceite de oliva
- 1 2 pieza de Portobellos
- 1 90 gramos de Pollo desmenuzado

Procedimiento

1. Guisar el pollo con aceite de oliva, jitomate y espinacas.
2. Servir sobre los portobellos y hornear por 15 minutos.

Portobellos rellenos al horno

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 1/2 pieza de Manzana verde golden
- 1 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 2 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete

Procedimiento

1. Crear capas con el yogurt, crema de cacahuete y manzana.
2. Agregar cacao en polvo al gusto.

Yogurt con chocolate, cacahuete y manzana

Viernes

Yogurt con granola y almendras

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

Viernes

Pollo con pimientos

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de Ejotes
- 1/2 taza de Arroz
- 1/2 pieza de Aguacate
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Pimiento amarillo chico
- 1 pieza de Pimiento rojo chico
- 1 pieza de Tostada Horneada
- 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

- Cortar y lavar los pimientos y el pollo.
- En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.
- En un sartén aparte poner a cocer el arroz.
- Servir y acompañar con arroz, ejotes, aguacate y tostada Horneada.

Viernes

Pera al horno

Snack 2



Ingredientes

- Canela al gusto
- 1/2 pieza de Pera
- 30 gramos de Yogurt griego sin azúcar

Procedimiento

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

Viernes

Queso panela guisado

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
- 50 gramos de Queso panela
- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

- Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.
- Dejar hervir.
- Acompañar con tortilla y guacamole.

Sábado

Tacos de claras de huevo con acelgas

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 pieza de Papa
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)
- 3 piezas de Claras de huevo
- 1 1/2 taza de Acelgas

Procedimiento

- lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una vez listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas.
- Una vez listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer.
- Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.

Sábado

Helado de fruta natural

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Fruta congelada
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

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

Sábado	Chop suey
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> salsa de soya al gusto 1/2 taza de elote amarillo desgranado 2 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva diente de ajo picado al gusto 1 taza de garbanzo cocido 1/3 de taza de germen de soya 1 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Sofreír en un sartén el aceite de oliva con la cebolla y el ajo.2. Cuando la cebolla se vuelva translúcida agregar el resto de los ingredientes.3. Agregar la salsa de soya con un poco de agua y tapar durante 8 minutos.

Sábado	Melón y almendras
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Melón 10 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar la fruta con almendras.

Sábado	Enfrijoladas
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite 40 gramos de Queso panela rallado 1 1/2 cucharadas soperas de aguacate 3 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.2. Acompañar con aguacate.

Domingo

Fresas con yogurt griego y almendras

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 taza de Yogur griego sin azúcar
- | 1 taza de Fresa picada
- | 7 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Servir la fruta con yogurt y almendras.

Domingo

Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- | 1/4 pieza de Manzana verde golden
- | 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- | 2 1/2 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Domingo

Snack 2

Canapés de manzana con queso cottage



Ingredientes

- | 1 pieza de manzana
- | 1 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.

Domingo

Cena

Ensalada de atún y papa



Ingredientes

- | 102 gramos de Papa cocida
- | 1/2 de lata de Atún en agua drenado
- | 1 cucharada cafetera de Mayonesa

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes; agregar pimienta y eneldo (opcional).