

Lunes	Avena con plátano y canela
Desayuno	
	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 3 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.

Lunes	Galletas con jamón y queso panela
Snack 1	
	Ingredientes 1 rebanada de Jamón de pavo 1 10 gramos de Queso panela 1 1 cucharada cafetera de Queso crema 1 4 piezas de Galletas habaneras integrales Procedimiento 1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela. 2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Lunes	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico
Comida	
	Ingredientes 1 60 gramos de Quinoa 1 1/2 de pieza de Limón 1 120 gramos de Milanesa de pollo cruda 1 1 pieza de Ajo 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva 1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico 1 1 taza de Lechuga 1 4 piezas de Jitomate cereza 1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado 1 20 gramos de Queso fresco 1 1/2 de taza de Uva Procedimiento 1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón. 2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras. 3) Cortar el queso en cuadritos. 4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico. 5) En un bowl colocar la lechuga picada en el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla
- 1 1/2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 taza de Espinacas
- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 17.5 gramos de Queso Oaxaca rallado

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.
2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.
3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 cilantro, sal y pimienta al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla
- 1 1/4 taza de Elote desgranado
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Tomate huaje
- 1 3 piezas de Calabaza mediana
- 1 30 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. En un sartén de teflón cocer los vegetales.
2. Mezclar en un bowl con aguacate rebanado y salpimentar al gusto.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 pieza de Pan tostado
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3 piezas de Papa Cambray
- 1 15 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén cocinar el huevo y tomate.
2. En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.
3. Acompañar con papas cambray.

Martes	Oat milk latte + fruta
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 de taza de Leche de avena 1/2 de taza de Café negro 1/4 de taza de Fruta picada 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento - Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar). - Servir el latte en un vaso con hielos o caliente. - Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.

Martes	Pollo al limon con espárragos
Comida	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 pieza de Tomate 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva 2 Hojas Lechuga 2 cucharada sopera de Frijol molido 3 piezas de Tortilla delgadita 6 piezas de Espárragos 105 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento - Dejar marinar en jugo de limón la pechuga de pollo sin cocer por 1 hora. - Después cocinarla en el sartén. - Cocinar los espárragos con el aceite de oliva. - Lavar y desinfectar la verdura. - Cortar el aguacate en rebanadas. - Cortar la lechuga y tomate, acompañar el plato con ensalada. - Calentar los frijoles y servir en el plato.

Martes	Zanahoria con aderezo de pepino
Snack 2	
	Ingredientes - Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto 1/2 taza de Pepino picado 1/2 taza de Zanahoria 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar Procedimiento - Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente. - Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto. - Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos. - Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Huevo
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 30 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Poner el jamón a la plancha a que dore un poco.
2. Utilizar el jamón como sustituto de tortilla, rellenar con panela y huevo revuelto.
3. Acompañar con aguacate.

Taquitos de panela Low-Carb

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1 pieza de Pan tostado
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 38.7 gramos de Aguacate mediano
- 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cocer el pollo y desmenuzarlo.
 2. Untar los frijoles en el pan tostado y colocar encima el pollo desmenuzado con rebanadas de aguacate.
- Postre: Fruta picada.

Pan tostado con pollo

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Tostadas con Hummus

Miércoles

Comida



Pasta con pollo y tomate

Ingredientes

- 1 taza de Pasta integral
- 1 pieza de Tomate
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 2 tazas de Espinaca cruda
- 120 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Desmenuzar la pechuga de pollo.
2. Picar la espinaca y cortar tomate en cuadritos.
3. Cocer la pasta.
4. Ya que este lista agregar a un sartén las verduras y el pollo junto con la pasta.

Miércoles

Snack 2



Mini pizzas de frutas

Ingredientes

- 1/2 taza de Fruta Picada
- 3 piezas de Galletas Marías
- 3 Piezas de Almendras
- 35 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación).
2. Kiwi, Blue Berry) Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.
3. Acompañar con almendras.

Miércoles

Cena



Enfrijoladas

Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite
- 1 1/2 cucharadas soperas de aguacate
- 3 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- 40 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	Sandwich turkey ranch
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/2 taza de Germinado de alfalfa 1 Hoja de Lechuga romana 1 2 rodajas de Tomate 2 piezas de pan de barra 45 Kcal 3 rodajas de Cebolla 15 gramos de Queso panela 1 1 pieza de Jamon de pavo 2 cucharada sopera de Aderezo ranch Procedimiento 1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal. 2. Integrar los vegetales y aderezo.

Jueves	Durazno y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 2 piezas de Durazno prisco 7 piezas de Almendra Procedimiento 1. Acompañar la fruta con almendras.

Jueves	Fajitas de pollo con frijoles
Comida	
	Ingredientes 1 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto 1 1/2 cucharada cafetera de aceite de canola 2/3 de pieza de aguacate hass 1 cucharada de servir de frijoles molidos 3 piezas de tortillas de maíz 90 gramos de milanesa de pollo en tiras Procedimiento 1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras. 2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 pieza de Rice cake
- 1 1/2 de rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.
2. Acompañar con fresas.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 2 pieza de Pan integral
- 1 45 gramos de Milanesa de pollo
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1/4 de pieza de Papa
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

- 1) Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanesa de pollo y el pan.
- 2) Acompañar con papitas rebanadas.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 Canela y vainilla al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 5 pieza de Uva pasa sin azúcar
- 1 7 pieza de Corazón de nuez
- 1 75 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. En una olla con agua, cocer las hojuelas de avena con canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregar la zanahoria rallada y la nuez hasta que termine su cocción.
3. Servir con queso cottage y pasas.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/3 de taza de Mango picado
- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema
- 1 1 pieza de Pan integral de 40 calorías por pieza
- 3 cucharadas soperas de Queso cottage

Procedimiento

1. Untar el queso crema en el pan tostado, agregar encima la fruta y el queso cottage.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1 pieza de Tomate
- 2 2 taza de Uvas
- 3 tazas de Lechuga
- 3 tazas de Totopos
- 125 gramos de Carne molida extra magra

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales al gustoEn un sartén, cocinar la carne molida, una ves lista integrarla a los demás ingredientes.
2. combinar la ensalada con los totopos.
3. Postre: Uvas.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto
- 1 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 1 taza de Pepino
- 50 gramos de Atún fresco

Procedimiento

1. Picar el atún en cubitos, servir sobre las verduras con jugo de limón y salsa de soya.

Viernes

Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 2 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Sábado

Miguitas con huevo en salsa

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de Salsa de chile
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 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.

Sábado

Zanahoria con aderezo de pepino

Snack 1



Ingredientes

- Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto
- 1/2 taza de Pepino picado
- 1/2 taza de Zanahoria
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 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.

Sábado	Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha
Comida	
	Ingredientes 1 sazónador de pollo al gusto 1 1/3 de pieza de aguacate 1 1/2 taza de brócoli 1 1/2 taza de leche light 1 cucharada de servir de arroz integral 1 1 taza de uvas 1 1 cucharada cafetera de mantequilla 1 1 pieza de tortilla 1 120 gramos de pechuga de pollo Procedimiento 1. Entrada: Crema de brócoliCocer 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 planchaCocer la pechuga de pollo. 4. Acompañar con arroz y aguacate. 5. Postre: 1 taza de uvas.

Sábado	Berry smoothie bowl
Snack 2	
	Ingredientes 1 38 gramos de Yogurt sin lácteos 1 30 gramos de Blueberries congeladas 1 1 cucharada cafetera de Semilla de hemp Procedimiento 1. Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.

Sábado	Bowl de Garbanzo
Cena	
	Ingredientes 1 1/2 pieza de Tomate 1 1/2 pieza de Pimiento amarillo 1 1/2 taza de Cilantro 1 1/2 taza de Garbanzo 1 3 cucharada sopera de Guacamole 1 11/2 cucharada sopera de Queso cottage Procedimiento 1. Lavar y cortar los vegetales. 2. En un sartén poner a asar el pimiento , una ves listo deje enfriar después integrarlo con todos los ingredientes restantes.

Domingo	Hotcakes de avena		
Desayuno			
	Ingredientes 1/2 de taza de Avena en hojuelas 1 taza de Leche de almendras sin azúcar 1 pieza de Clara de huevo 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple 1 cucharada cafetera de Aceite 15 gramos de Carne molida de pavo Procedimiento - Licuar las hojuelas de avena y reservar. - En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos. - Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcake por ambos lados. - Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.		

Domingo	Galletas habaneras con requeson		
Snack 1			
	Ingredientes 1 cucharada sopera de Guacamole 3 cucharada sopera de Requeson 4 pieza de Galletas habaneras Procedimiento - Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.		

Domingo	Coctel de camarones		
Comida			
	Ingredientes - pico de gallo (tomate, cebolla, cilantro) al gusto 2 cucharada sopera de salsa catsup 2/3 de pieza de aguacate mediano 8 cuadritos de galletas saladas 1 pieza de manzana 160 gramos de camarones Procedimiento - Picar las verduras y mezclar los ingredientes. - Acompañar con galletas saladas. - Postre: manzana picada.		

Domingo

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Pera al horno

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 60 gramos de queso panela o queso fresco
- 1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 1 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías

Procedimiento

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

Entomatadas de queso