

Lunes	Avena pastel de zanahoria							
Desayuno								
	Ingredientes <table border="0"> <tr> <td> Canela y vainilla al gusto</td> <td> 1/3 taza de Avena</td> <td> 1/2 taza de Zanahoria rallada</td> </tr> <tr> <td> 7 pieza de Uva pasa sin azúcar</td> <td> 10 pieza de Corazón de nuez</td> <td> 75 gramos de Queso cottage light</td> </tr> </table> 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.		Canela y vainilla al gusto	1/3 taza de Avena	1/2 taza de Zanahoria rallada	7 pieza de Uva pasa sin azúcar	10 pieza de Corazón de nuez	75 gramos de Queso cottage light
Canela y vainilla al gusto	1/3 taza de Avena	1/2 taza de Zanahoria rallada						
7 pieza de Uva pasa sin azúcar	10 pieza de Corazón de nuez	75 gramos de Queso cottage light						

Lunes	Salty rice cake							
Snack 1								
	Ingredientes <table border="0"> <tr> <td> 2 piezas de Galleta de arroz</td> <td> 1 rebanada de Pechuga de pavo</td> <td> 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio</td> </tr> <tr> <td> 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> Procedimiento 1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.		2 piezas de Galleta de arroz	1 rebanada de Pechuga de pavo	1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio	1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole		
2 piezas de Galleta de arroz	1 rebanada de Pechuga de pavo	1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio						
1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole								

Lunes	Pollo con ejotes y camote										
Comida											
	Ingredientes <table border="0"> <tr> <td> 1/2 taza de Zanahoria</td> <td> 1 taza de Ejotes</td> <td> 1 pieza de Camote</td> </tr> <tr> <td> 1 cucharada sopera de Aderezo ranch</td> <td> 1 cucharada de servir de Lnetejas</td> <td> 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</td> </tr> <tr> <td> 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> Procedimiento 1. Lavar y cortar el camote en tiras. 2. En un sartén asar el pollo, los ejotes y zanahoria. 3. Acompañar con lentejas.		1/2 taza de Zanahoria	1 taza de Ejotes	1 pieza de Camote	1 cucharada sopera de Aderezo ranch	1 cucharada de servir de Lnetejas	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	120 gramos de Pechuga de pollo sin piel		
1/2 taza de Zanahoria	1 taza de Ejotes	1 pieza de Camote									
1 cucharada sopera de Aderezo ranch	1 cucharada de servir de Lnetejas	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite									
120 gramos de Pechuga de pollo sin piel											

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 taza de Mango
- 15 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar el mango con agua y congelar en un molde.
2. Servir con Tajín y acompañar con almendras.

Mangonadas

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole
- 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.
2. Servir con guacamole.

Quesadillas con frijoles

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 taza de Espinacas
- 3 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo.
2. Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados.
3. Rellenar con espinacas y queso.
4. Acompañar con aguacate y tortillas.

Omelette con queso

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Durazno prisco
- 1 12 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Durazno y almendras

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 2/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 1 taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz
- 1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico
- 1 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.

Alambres de pollo

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1 pieza de Rice cake
- 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado
- 1 1/4 de taza de Frambuesa

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.

Sweet rice cake

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 pieza de Jitomate
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 2 pieza de Clara de huevo
- 2 piezas de Pan integral
- 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.
2. Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.
3. Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1/2 taza de Espinacas
- 1/2 pieza de manzana
- 2 rebanada de Pan integral 45 kcal
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.
2. Postre: manzana.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1/3 taza de Avena
- 1 pieza de Manzana hecha puré
- 2 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes.
2. Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Miércoles	Pescado en salsa de aguacate		
Comida			
	Ingredientes		
	- Jugo de limón y especias al gusto 1 taza de Fruta 15 pieza de Almendras	1/3 pieza de Aguacate 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla 200 gramos de Filete de pescado	1 pieza de Papa al horno 2 taza de Espinacas, cilantro
	Procedimiento - Licuar las espinacas con cilantro, limón, especias y aguacate para crear la salsa. - Añadir agua si es necesario. - Cocinar el filete de pescado a la plancha y servir la salsa por encima. - Acompañar con papa al horno con mantequilla y fruta con almendras de postre.		

Miércoles	Mason jar - Smoothie Almond joy		
Snack 2			
	Ingredientes		
	- Cacao en polvo sin azúcar al gusto 1 cucharada sopera de Granola baja en grasa	1/4 pieza de Plátano 5 pieza de Almendras	1 taza de Leche light o vegetal
	Procedimiento Licuar los ingredientes con hielo y agua al gusto.		

Miércoles	Miguitas con huevo en salsa		
Cena			
	Ingredientes		
	1/4 de taza de Salsa de chile 1 pieza de Huevo fresco	4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 4 disparos de un segundo Aceite en spray	2 piezas de Clara de huevo 1 1/2 de pieza de Naranja
	Procedimiento - En un sartén calentar el aceite. - Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite. - Añadir el huevo y mezclar. - Acompañar con salsa y naranja.		

Jueves	Waffles light
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 taza de Hojuelas de avena 1/2 pieza de Plátano maduro 2 pieza de Clara de huevo 16 pieza de Almendras Procedimiento - Licuar todos los ingredientes, condimentar al gusto con vainilla y canela. - Dejar reposar la mezcla mientras la wafflera se calienta. - Verter la mezcla en la wafflera y esperar a que se cocine. - Opcional, acompañar con miel de maple sin azúcar.

Jueves	Tiramisú overnight oats
Snack 1	
	Ingredientes 1/4 de taza de Leche de soya 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena 2 cucharadas cafetera de Semilla de chía 1/4 de taza de Café negro 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes en un jar una noche antes de su consumo (agregar sustituto de azúcar y vainilla*opcional). - Dejar reposar en refrigeración. - A la mañana siguiente cubrir con una capa de cacao en polvo.

Jueves	Pastel de papa con jamón
Comida	
	Ingredientes 1 pieza de Papa 1 taza de Cebolla 1 taza de Verduras al gusto 2 cucharada sopera de Crema ácida 2 rebanada de Queso mozzarella bajo en grasa 6 rebanada de Jamón de pavo Procedimiento - Cortar la papa en rodajas y el jamón en cuadritos. - Poner capas de papa, cebolla y jamón en un molde, colocar la crema y queso por encima. - Hornear hasta que la papa esté cocida. - Acompañar con verduras.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- ▮ Jugo de limón, Tajín bajo en sodio al gusto
- ▮ 1/2 taza de Zanahoria
- ▮ 1 taza de Mango
- ▮ 1 cucharada sopera de Chía

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo y agua al gusto.

Jueves

Cena



Ingredientes

- ▮ 1 cucharada cafetera de Aceite
- ▮ 3/4 de pieza de Papa cocida
- ▮ 1 pieza de Clara de huevo
- ▮ 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- ▮ 1 pieza de Huevo entero fresco
- ▮ 1/2 de taza de Mezcla de verduras

Procedimiento

1. Picar la papa en cubitos.
2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.
3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.
4. Acompañamos con frijoles.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- ▮ 1/3 de pieza de aguacate
- ▮ 1/2 pieza de Tomate
- ▮ 1 pieza de huevo entero
- ▮ 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- ▮ 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Romper las tostadas en trozos.
2. Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner el huevo estrellado y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.
3. Acompañar con aguacate.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- ▮ 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- ▮ 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- ▮ 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Yoghur con avena y nueces

Viernes

Comida



Ingredientes

- ▮ endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- ▮ 1/2 taza de verduras mixtas
- ▮ 1 pieza de elote amarillo
- ▮ 1 pieza de papa mediana
- ▮ 1 taza de fresa picada
- ▮ 1 cucharada cafetera de mantequilla
- ▮ 2 cucharadas soperas de crema ligera
- ▮ 180 gramos de medallón de filete de res

Procedimiento

1. Colocar el medallón de filete de res al horno o a la parrilla.
2. Acompañar con elote, papa con mantequilla y verduras.
3. Postre: Fresas con crema En un tazón colocar las fresas picadas.
4. Bañar con la crema ligera.
5. Agregar endulzante artificial en caso necesario.

Carne de res con elote y verduras

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- ▮ 1/2 taza de Zanahoria picada
- ▮ 1 taza de Jicama picada
- ▮ 1 pieza de Limón
- ▮ 2 piezas de Galletas habaneras
- ▮ 4 cucharadas cafetera de Semillas de hemp

Procedimiento

1. Lavar y cortar la jicama y la zanahoria.
2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Jicama con zanahoria

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca light
- 1 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- 1 11/2 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Coloca sobre cada pan pita una base de Queso Oaxaca y calentar en el sartén.
2. Sobre la base del queso colocar el guacamole tratando de cubrir toda el área y encima el tomate.

Pizza Vegetariana

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Yogurt griego sin azúcar
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 9 pieza de Almendras
- 1 1 pieza de Manzana

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Hacer pancakes con la mezcla.
3. Acompañar con miel de maple sin azúcar y yogurt por encima.

Hot cakes de manzana

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 27 gramos de Blueberries
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 1 cucharada sopera de Avena en hojuelas
- 1 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. Muele la avena para formar harina.
2. En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, blueberries, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).
3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.
4. Agregar de topping crema de cacahuete.

Mug Cake Frutos Rojos

Sábado	Tacos de pescado
Comida	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Pepino 1 taza de Repollo 1 pieza de Jitomate 1 taza de Fruta 6 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas 320 gramos de Filete de pescado Procedimiento - Cocinar el filete a la plancha y cortar en tiras delgadas. - Hacer taquitos con las tiritas de pescado y ponerle vegetales y limón. - Acompañar con fruta de postre.

Sábado	Mason jar - Smoothie antioxidante
Snack 2	
	Ingredientes - Limón y jengibre al gusto 1/2 taza de Sandía 1/2 taza de Fresas 1 pieza de Jitomate 1 cucharada sopera de Chía Procedimiento - Licuar los ingredientes con agua y hielo al gusto.

Sábado	Taquitos de deshebrada
Cena	
	Ingredientes 1/4 de taza de verduras al gusto 1/4 de taza de salsa casera 2 piezas de tortillas de maíz 60 gramos de Carne para deshebrar Procedimiento - En un sartén cocer las verduras y agregar la carne. - Preparar los taquitos con las tortillas. - Acompañar con salsa casera sin aceite.

Domingo	Tacos de barbacoa light
Desayuno	
	Ingredientes 1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto 1 1/3 pieza de Aguacate 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas 1 120 gramos de Milanesa de res Procedimiento 1. Poner la milanesa en una vaporera. 2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente. 3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.

Domingo	Mug-Cake
Snack 1	
	Ingredientes 1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto 1 1/2 pieza de Plátano maduro 1 1 pieza de Clara de huevo 1 18 gramos de Avena Procedimiento 1. En una taza, machacar el plátano con un tenedor. 2. Agregar la clara, avena y condimentos al gusto. 3. Mezclar bien. 4. Meter al microondas por 2 o 3 minutos.

Domingo	Pechuga de pollo con arroz y verduras
Comida	
	Ingredientes 1 1 taza de Mezcla de verduras 1 1 taza de Arroz cocido 1 2/3 de pieza de Aguacate hass 1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1 1 cucharada cafetera de Aceite de canola Procedimiento 1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha. 2. Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Manzana verde
- 3 cucharadas soperas de Requesón
- 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Procedimiento

1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Manzana con requesón y nuez de la india

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 pieza de Chile jalapeño
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 2 piezas de Clara de huevo
- 4 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1/2 de pieza de Naranja
- 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Incorporar el jitomate y chile previamente picados.
3. Incorporar el huevo y cocinar.
4. Formar taquitos y acompañar con naranja.

Taquitos de huevo a la mexicana