

Lunes

Desayuno



Ingredientes

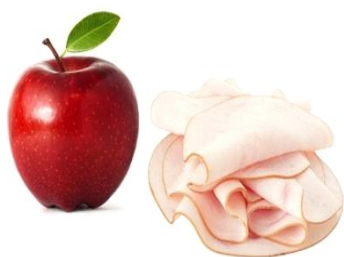
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1/2 taza de Espinacas
- 1/2 pieza de manzana
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 2 rebanada de Pan integral 45 kcal
- 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

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

Lunes

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Lunes

Comida



Ingredientes

- 1 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
- 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.

Lunes

Snack 2



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.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

- Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Quesadillas con aguacate

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 3/4 taza de Cereal Multibran Flakes
- 1 taza de Leche light
- 2 cucharada cafetera de almendra fileteada

Procedimiento

- Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Cereal con leche

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Uva
- 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa
- 40 gramos de Pierna de cerdo
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.
- 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.
- 3) Servir acompañado de uvas.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1/4 taza de Cebolla picada
- 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 taza de Lechuga picada
- 1 pieza de Manzana
- 2 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas
- 20 gramos de Queso panela
- 90 gramos de Pechuga de pollo deshebrada

Procedimiento

1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.
2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.
3. Postre: manzana.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto
- 1/3 taza de Zanahoria
- 1/2 taza de Pepino
- 1/2 taza de Jícama
- 15 pieza de Totopos Susalia

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 pieza de Papa cocida
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1/4 de taza de Frijol promedio cocido

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 .

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 taza de Espinacas
- 2 pieza de Claras de huevo
- 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.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la barra con almendras.

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 salsa verde casera al gusto
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 cucharada sopera de crema light
- 3 piezas de tortilla de maíz
- 30 gramos de queso oaxaca light
- 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.
2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).
3. Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 taza de Brocoli
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 3 pieza de Galletas Habaneras
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla.
2. Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.

Miércoles

Cena



Ingredientes

- 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 15 gramos de Carne molida de pavo

Procedimiento

- 1) Licuar las hojuelas de avena y reservar.
- 2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.
- 4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcacke por ambos lados.
- 5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 3 piezas de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Cortar el queso.
2. Untar las galletas con el guacamole.

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Arroz
- 2 tazas de Verduras al gusto
- 135 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Cocinar la milanesa a la plancha.
2. Acompañar con arroz y verduras.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- | jugo de limón al gusto
- | 1 taza de zanahoria rallada
- | 1 taza de pepino
- | 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso
- | 4 piezas de pistache

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo.
2. Agregar jugo de limón al gusto.

Jueves

Cena



Ingredientes

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

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.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 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.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Jicama picada
- 1 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 pieza de Galletas habaneras
- 1 pieza de Limon
- 3 cucharada 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.

Viernes

Comida



Ingredientes

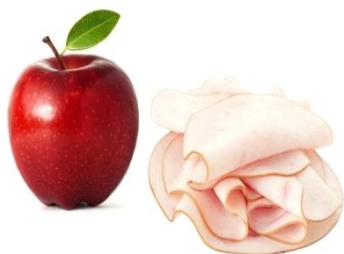
- 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 1/4 de taza de Pasta de codito
- 4 rebanadas de Jamón de pavo
- 3 cucharadas sopera de Crema ácida
- 40 gramos de Queso panela
- 1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 1/3 de taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 cucharadas soperas de queso cottage
- 1 1/3 de taza de Hojuelas de avena
- 10 piezas de Almendras
- 1 pieza de Durazno prisco

Procedimiento

1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt y queso cottage.
2. Dejar reposar en el refrigerador.
3. Por la mañana, agregar almendras y fruta fresca.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado
- 2 piezas de Guayaba
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 pieza de Huevo entero fresco

Procedimiento

1. Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén.
 2. Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida.
- Postre: guayaba.

Tortilla española

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de manzana
- 2 1/2 tazas de Palomitas caseras

Procedimiento

1. Poner el maíz palomero en una olla a fuego bajo y mover constantemente hasta que se hagan las palomitas.
2. Comer las palomitas y acompañarlas con la manzana.

Palomitas con manzana

Sábado

Comida



Pechuga de pollo con ensalada y puré de papa

Ingredientes

- 1 1/2 taza de ensalada mixta
- 1 1/2 cucharada sopera de vinagreta
- 1 pieza de papa
- 1 pieza de manzana
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 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.

Sábado

Snack 2



Plátano con yogurt griego

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.

Sábado

Cena



Avena con plátano y canela

Ingredientes

- Canela al gusto
- 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1/2 pieza de Plátano
- 1 taza de Leche light o vegetal
- 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.

Domingo

Desayuno



Pancakes de avena frutos rojos

Ingredientes

- 1/2 de taza de Hojuelas de avena
- 3 piezas de Clara de huevo
- 9 gramos de Mantequilla
- 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Moler las hojuelas de avena hasta conseguir una harina.
2. Mezclar la avena con las claras, canela y endulzante permitido (opcional).
3. Añadir agua de ser necesario.
4. Hacer pancakes en un sartén con mantequilla.
5. Acompañar con fresas.

Domingo

Snack 1



Manzana con zanahoria y almendras

Ingredientes

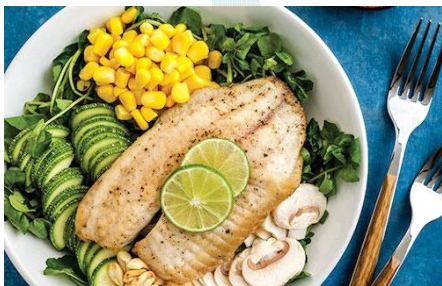
- 1/2 pieza de manzana roja
- 6 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- 8 piezas de almendras

Procedimiento

1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Domingo

Comida



Pescado con ensalada y arroz

Ingredientes

- 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido
- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 3 taza de Lechuga
- 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar
- 100 gramos de Filete de pescado
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano

Procedimiento

1. cocinar el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Domingo

Snack 2

Yogurt con manzana y crema de cacahuete



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

Cena

Overnight oats con chocolate



Ingredientes

- cocoa sin azúcar al gusto
- 1/2 taza de Hojuelas de avena
- 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa
- 4 piezas de fresas
- 9 piezas de Almendras

Procedimiento

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.