

Lunes	Claras de huevo con espinacas
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 1/2 taza de cóctel de frutas 1 rebanada de pan integral 2 piezas de claras de huevo 2 tazas de espinacas 2 cucharada sopera de leche light o vegetal Procedimiento - En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche. - Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas. - Servir con aguacate y pan integral. - Postre: cóctel de frutas.

Lunes	Barrita de cereal y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías 8 piezas de Almendras Procedimiento - Acompañar la barrita con almendras.

Lunes	Muslos de pollo con zanahoria y papa
Comida	
	Ingredientes 1/2 de pieza de Jitomate bola 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda 100 gramos de Papa cocida 1/2 de taza de Arroz cocido 1 1/2 de pieza de Muslo de pollo crudo sin piel 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento - Moler el jitomate previamente cocido con agua. - Añadir aceite a un sartén grande a fuego medio y agregar el pollo. - Condimentar al gusto con ingredientes permitidos. Sellar el pollo por ambos lados. - Una vez sellado agregar el jitomate licuado y tapar hasta que esté bien cocido. - Añadir papa y zanahoria previamente cocida. - Acompañar con arroz.

Lunes	Mug-Cake
Snack 2	
	Ingredientes 1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto 1 1/4 pieza de Plátano maduro 1 1/2 pieza de Clara de huevo 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.

Lunes	Ensalada de pollo
Cena	
	Ingredientes 1 1/2 taza de Zanahoria picada cruda 1 1/2 taza de Pepino con cáscara rebanado 3 cucharadas sopera de Crema ácida 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1/2 de pieza de Papa cocida Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes.

Martes	Huevo con papas
Desayuno	
	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 .

Martes

Snack 1



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.

Plátano con yogurt griego

Martes

Comida



Ingredientes

- jugo de limón al gusto
- albahaca fresca al gusto
- 2/3 pieza de Aguacate mediano
- 2/3 de taza de soja cocida
- 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- 3 piezas de calabacita alargada
- 12 piezas de Tomate cherry

Procedimiento

1. Preparar la calabacita en forma de pasta, cocer y reservar.
2. Licuar el aguacate con el aceite de oliva hasta obtener una consistencia cremosa.
3. En un bowl, mezclar los ingredientes y agregar jugo de limón y albahaca al gusto.

Zucchini en salsa de aguacate

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 taza de leche light
- 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
- 2 piezas de Galletas marías

Procedimiento

1. Mezclar la leche con el cacao.
2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

Chocolate, galletas marías con queso crema

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Queso panela
- 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.
2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de pieza de Jitomate
- 1/2 de taza de Acelga cruda
- 2 piezas de Naranja
- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 2 piezas de Clara de huevo
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Huevo entero fresco

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.
3. Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.
4. Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 11/2 pieza de Tostadas Horneadas
- 25 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso.
2. Una vez listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.

Miércoles

Fast mix de zanahoria

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.

Miércoles

Tostadas de atún

Cena



Ingredientes

- | 1/2 lata de Atún en agua drenado
- | 1/2 taza de Mezcla de verduras
- | 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- | 1 cucharada sopera de Aguacate hass
- | 3 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas

Procedimiento

1. Cocer las verduras y drenar el atún.
2. Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.
3. Servir en tostadas con aguacate.

Jueves	Machacado con huevo y Agua de melón
Desayuno	
	Ingredientes 1/4 de pieza de Jitomate bola 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1 pieza de Clara de huevo 1 pieza de Chile jalapeño 1 cucharada sopera de Machacado de res 1/2 de taza de Melón picado 5 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento - Rociar un sartén con aceite en spray. - Añadir el machacado y "dorar". - Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo. - Acompañar con tortilla y agua de melón.

Jueves	Jitomate relleno de atún
Snack 1	
	Ingredientes - perejil finamente picado al gusto 1/3 de pieza de lata de atún drenado 1/2 cucharada cafetera de mayonesa 1 pieza de jitomate guaje 2 piezas de naranja Procedimiento - Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara. - Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil. - Postre: naranja.

Jueves	Taquitos de pollo y jícama
Comida	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Pico de gallo 1/2 taza de Zanahoria rallada 1 taza Sandía 1 taza de Pepino picado 6 piezas de Tortilla de jícama 20 gramos de Quinoa 135 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento - Hacer una salsa fresca con sandía picada finamente, pico de gallo y jugo de limón. - Preparar la pechuga a la plancha sazonada al gusto. - Servir los tacos con la tortilla de jícama rellena de pollo, salsa, pepino y zanahoria. - Acompañar con quinoa y aguacate.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada
- 31 gramos de Requesón promedio
- 1/2 de cucharada sopera de Queso crema

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas y acompañar con tostadas horneadas.

Dip finas hierbas

Jueves

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Quesadillas con aguacate

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 pieza de Zanahoria
- 1/2 pieza de Papa
- 1 taza de Brocoli
- 3 piezas de Espárragos
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 48 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. En una vaporera cocinar la papa, zanahoria, brócoli y los espárragos. En un sartén aparte poner a cocer el pollo.
2. En un bowl agregar la cucharada cafetera de mantequilla y agregar los vegetales junto con el pollo.

Ensalada de brocoli con pollo

Viernes

Snack 1



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.

Bocaditos de brocoli

Viernes

Comida



Ingredientes

- | 1 pieza de Pierna de pollo con piel cocida
- | 5 piezas de Papa de cambray
- | 1/4 de taza de Arroz cocido
- | 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico
- | 1 taza de Uva

Procedimiento

- 1) Precalear el horno a 200 °C.
- 2) Cortar en piezas grandes los vegetales y las papas.
- 4) Colocar en un molde para hornear junto con la pierna de pollo y un poco de romero. Cocinar con un poco de agua por 30 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido.

Pierna de pollo con pimiento y arroz

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- | 1 taza de yogurt griego
- | 5 piezas de Fresas medianas
- | 6 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.
3. Acompañar con almendras.

Gotas de yogurt y fresa

Viernes		Tinga de pollo	
Cena			
		Ingredientes	
		1 pieza de Jitomate bola 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada 1 taza de Lechuga 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 2 piezas de Tostada de maíz horneada 1/3 de pieza de Aguacate madiano 1/4 de cucharada cafetera de Aceite	
		Procedimiento - Cocer el pollo en una olla. Reservar el caldo y desmenuzar. - Para el caldo se licúa el jitomate con la mita de la porción de cebolla, el ajo y el chipotle al gusto en una taza de caldo de pollo. - Colocar en un sartén el resto de la porción de cebolla fileteada y sofreír con el aceite, agregar el caldo y el pollo. - Servir en tostadas con aguacate y lechuga.	
Sábado		Avena de chocolate con fresas	
Desayuno			
		Ingredientes	
		- Cacao en polvo sin azúcar al gusto 1/3 taza de Avena 1/2 taza de Leche light o vegetal 1 taza de Fresas picadas 6 pieza de Almendras picadas	
		Procedimiento - Cocinar la avena con leche y agua, agregar el cacao. - Servir con fresas y almendras.	
Sábado		Pan con mermelada y queso cottage	
Snack 1			
		Ingredientes	
		1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar 1 rebanada de Pan integral 45kcal 2 cucharadas soperas Queso cottage 4 piezas de Almendras	
		Procedimiento - Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado. - Acompañar con almendras.	

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1 120 gramos de Filete de pescado
- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 pieza de Papa cocida
- 1 1/2 de pieza de Kiwi
- 2 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar el filete de pescado en un sartén con los vegetales, papa y aceite.
- Postre: Kiwi rebanado.

Sábado

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.

Sábado

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 2 2 pieza de Papa cambray
- 1 1 taza de Pimientos
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Limon
- 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales al gusto.
2. cortar el pollo y ponerlo a cocer, exprimir el limón y agregar los vegetales.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- | Salsa casera sin aceite al gusto
- | 1/4 taza de Cebolla rebanada
- | 1/2 taza de Champiñones picados
- | 2 piezas de Tortillas de maíz
- | 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar en un sartén antiadherente las verduras picadas.
2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.
3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- | 1/4 de taza de Melón
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- | 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- | 7 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Picar el melón.
2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).

Domingo

Comida



Ingredientes

- | 1 1/4 de taza de Pasta cocida
- | 36 gramos de Queso parmesano
- | 5 cucharadas cafetera de Salsa pesto
- | 8 piezas de Jitomate cereza

Procedimiento

1. Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.
2. En un sartén "dorar" los jitomates con el pesto vegano, agregar la pasta y servir con queso tipo parmesano vegano.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 123 gramos de Avena cocida
- 31 gramos de Requesón promedio
- 1 cucharada cafetera de Coco rallado

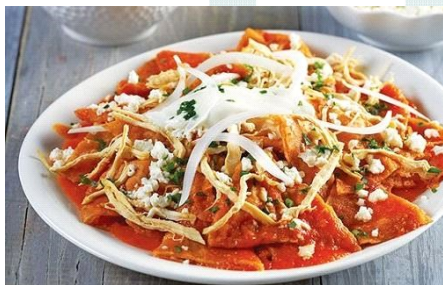
Procedimiento

- Servir la avena y agregar requesón, coco, endulzante permitido y canela (opcional).

Avena coco-requesón

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 3 tazas de Totopos horneados Susalia
- 1 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 30 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

- Colocar en un sartén los totopos.
- Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.
- Integrar el pollo desmenuzado.
- Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.

Chilaquiles light