

Lunes	Papitas con morrón
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 3/4 taza de Pico de gallo 1 pieza de Pimiento verde chico 1 pieza de Papa 4 rebanada de Jamón de pavo Procedimiento 1. Picar la papa en cubos pequeños, cocinar junto con el morrón, pico de gallo y jamón. 2. Acompañar con aguacate.

Lunes	Plátano con crema de cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 pieza de Plátano 2 cucharada cafetera de Crema de cacahuete 10 pieza de Almendras Procedimiento 1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Lunes	Pollo con calabaza y esquite
Comida	
	Ingredientes 1/2 pieza de Aguacate 1 pieza de Calabaza 1 pieza de Tomate 1 taza de Cebolla blanca 1 taza de Elote amarillo desgranado 2 cucharada cafetera de Aceite 3 pieza de Tortilla 135 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento 1. Lavar y cortar la calabaza y la cebolla (al gusto). 2. En un sartén agregar el aceite y acitronar la cebolla, después agregar el pollo, tomate y al final la calabaza y el elote. 3. Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 2 rebanadas de Pechuga de pavo
- 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 1 pieza de Naranja

Procedimiento

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

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de verduras
- 1 1 taza de melón picado
- 1 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías
- 1 2 cucharadas cafeteras de Mayonesa
- 1 75 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo.
2. En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa.
3. Formar un sándwich con las rebanadas de pan.
4. Postre: melón picado.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Frambuesa
- 1 1 1/2 de taza de Avena cocida
- 1 1/4 de taza de Queso cottage
- 1 3 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 1 pieza de Clara de huevo

Procedimiento

1. Cocinar la avena a fuego medio y agregar canela y endulzante permitido (opcional).
2. Emplatlar la avena, añadir el queso cottage y toppings de frambuesa y crema de cacahuete.
3. Acompañar con un huevo revuelto y una clara.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- | 1 1/2 piezas de manzana
- | 2 cucharada cafetera de coco rallado
- | 4 1/2 cucharadas soperas de 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.

Canapés de manzana con queso cottage

Martes

Comida



Ingredientes

- | 1 pieza de Manzana
- | 1 1/2 tazas de Apio en tiras
- | 3 cucharada cafetera de Mayonesa
- | 1 pieza de Elote amarillo entero
- | 1 1/2 tazas de Zanahoria en tiras
- | 180 gramos de Milanesa de pollo en tiras
- | 1 taza de Jugo de fruta natural
- | 2 1/2 cucharada sopera de Yogurt griego

Procedimiento

1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.
2. Una vez listo el pollo, bañar con la salsa estilo búfalo.
3. Cortar los vegetales.
4. Servir acompañado de una pieza de elote amarillo y uan taza de jugo de fruta natural.
5. Aderezo: Mezclar el yogur griego con la mayonesa, jugo de limón, pimienta y perejil seco.
6. Postre: 1 manzana.

Tiras de pollo buffalo

Martes

Snack 2



Ingredientes

- | Canela al gusto
- | 1/4 taza de Yogur griego sin azúcar
- | 8 pieza de Almendras
- | 1/2 pieza de Pera

Procedimiento

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

Pera al horno

Martes

Cena



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Tomate
- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 2 pieza de Huevo
- | 2 1/2 pieza de Pan tostado
- | 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.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- | 1/2 pieza de Jitomate
- | 2 rebanadas de Jamón de pavo
- | 3 piezas de Clara de huevo
- | 2 piezas de Pan integral
- | 3/4 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

Snack 1



Ingredientes

- | 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 33 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- | 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.
2. Agregar aguacate.

Miércoles

Comida



Filete de pescado con papa y zanahoria

Ingredientes

- 1 200 gramos de Filete de pescado
- 2 piezas de Papa cocida
- 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1/2 de pieza de Kiwi

Procedimiento

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

Miércoles

Snack 2



Tuna rice cake

Ingredientes

- 2 piezas de Galleta de arroz
- 1/2 de lata de Atún en agua drenado
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 pieza de Mandarina

Procedimiento

1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.
2. Acompañar con mandarina.

Miércoles

Cena



Huevos motuleños

Ingredientes

- 1/4 de taza de Chicharos
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 rebanada de jamón de pavo
- 2 piezas de Huevo
- 4 piezas de Tostada de maíz o nopal horneada

Procedimiento

1. Cocinar el huevo estilo estrellado en una sartén antiadherente y posteriormente dorar el jamón.
2. Untar las tostadas con frijoles y poner encima el huevo y jamón.
3. Agregar los chícharos.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- ▮ Canela al gusto
- ▮ 1/4 taza de Avena en hojuelas
- ▮ 1/2 pieza de Plátano
- ▮ 1 taza de Leche light o vegetal
- ▮ 9 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.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Jueves

Comida



Ingredientes

- ▮ 1/4 taza de Cebolla y ajo
- ▮ 1/2 taza de Ejotes
- ▮ 1 pieza de Jitomate
- ▮ 1 taza de Elote
- ▮ 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- ▮ 1 taza de Uvas congeladas
- ▮ 14 piezas de Almendras
- ▮ 40 gramos de Queso panela light
- ▮ 210 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Preparar el relleno guisando el ajo con cebolla, jitomate y queso panela.
2. Agregar el relleno a la milanesa de pollo, enrollar y asegurar con un palillo.
3. Acompañar con ejotes y elote con mantequilla.
4. Comer la fruta y almendras como postre.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de jícama
- 15 piezas almendras

Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

Jícama, zanahoria y almendras

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 taza de Mezcla de verduras
- 2 piezas de Pan integral
- 60 gramos de Milanesa de pollo
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1/2 de pieza de Papa
- 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1/2 de taza de Fruta picada

Procedimiento

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

Club sandwich

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 2 1/2 de pieza de Tortilla de maíz
- 100 gramos de Queso panela
- 2 cucharadas soperas de Guacamole

Procedimiento

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

Tacos de panela con verduras

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto
- 1 1/4 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Mango
- 1 taza de Pepino
- 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 60 gramos de Atún fresco

Procedimiento

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

Viernes

Comida



Chile relleno de camarón y queso panela

Ingredientes

- 1 salsa de tomate casera al gusto
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 cucharada de servir de arroz integral
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 pieza de chile poblano
- 2 cucharada cafetera de mantequilla
- 2 pieza de tortilla
- 60 gramos de queso panela
- 160 gramos de camarón

Procedimiento

1. Poner al fuego el chile poblano y desvenarlo.
2. Rellenar con el camarón y queso panela.
3. Servir con salsa de tomate casera.
4. Acompañar con arroz, frijoles, tortilla y aguacate.

Viernes

Snack 2



Ensalada de frutas y queso

Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 40 gramos de Queso fresco
- 2 1/2 de cucharada cafetera de Semilla de chía
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado

Procedimiento

1. Picar la fruta, acompañar con queso fresco, chía y amaranto.

Viernes

Cena



Ingredientes

- ▮ Apio, cilantro, cebolla morada, limón y mostaza al gusto
- ▮ 1/4 taza de Queso cottage light
- ▮ 1/2 lata de Atún
- ▮ 1 cucharada sopera de Mayonesa
- ▮ 1 pieza de Manzana
- ▮ 2 rebanada de Pan integral

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes y servir sobre el pan.
2. Acompañar con manzana como postre.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- ▮ 1/2 de pieza de Jitomate bola
- ▮ 2 piezas de Tortilla de maíz
- ▮ 3 piezas de Clara de huevo
- ▮ 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- ▮ 1 pieza de Huevo fresco
- ▮ 2 piezas de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.
3. Acompañar con tortillas y naranja.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- ▮ Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto
- ▮ 1/4 pieza de Aguacate
- ▮ 1/2 taza de Zanahoria rallada
- ▮ 1/2 taza de Mango
- ▮ 1 taza de Pepino
- ▮ 60 gramos de Atún fresco

Procedimiento

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

Sábado	Bowl de salmón		
Comida			
	Ingredientes		
	1 taza de Espinaca cruda picada 2 cucharadas sopera de Guacamole	235 gramos de Arroz cocido 2 disparos de un segundo Aceite en spray	150 gramos de Salmón
	Procedimiento - Cocinar el salmón a fuego medio. - Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.		

Sábado	Edamames con ajonjolí		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí	2 tazas de edamames	
	Procedimiento - Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos. - Ecurrir. - Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.		

Sábado	Yakimeshi		
Cena			
	Ingredientes		
	2 cucharadas cafetera de Aceite de canola 1/2 de taza de Brócoli crudo 1/2 de pieza de Manzana	1 1/2 de cucharada de servir de Arroz cocido 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda	1/2 de taza de Zanahoria picada cruda 60 gramos de Milanese de pollo
	Procedimiento - Picar la milanese en cuadritos y cocinar. - Mezclar en un sartén el arroz con las verduras picadas finamente. - Por último, agregar el pollo y gotitas de salsa de soja baja en sodio si se desea. Postre: Manzana.		

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Verdura Mixta
- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Naranja
- 6 pieza de Tortilla de nopal
- 75 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una ves listas, agregar el aguacate y acompañar con las verduras mixtas.
2. Postre: 1 Naranja.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

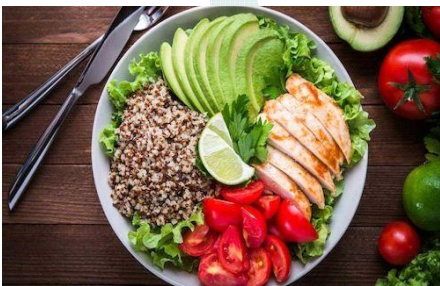
- 1 1/2 cucharada cafetera de miel
- 1 1/2 rebanada de Pan integral
- 1 1/2 piezas de fresa rebanada
- 3 cucharadas soperas de Queso ricotta

Procedimiento

1. Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta.
2. Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Tomate
- 2 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 6 Hojas de Lechuga romana
- 100 gramos de Quinoa
- 200 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar la quinoa.
2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
3. Integrar los ingredientes en un platón.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 de taza de Cebolla
- 1 taza de Espinacas
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 25 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.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 taza de Avena en hojuelas
- 3 cucharadas sopera de Queso cottage
- 2 cucharadas sopera de Chía

Procedimiento

- 1) Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.
- 2) Refrigerar y dejar reposar durante la noche.
- 3) Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.