

Lunes

Ensalada de aguacate con atún

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 5 piezas de Galletas Habaneras
- 35 gramos de Atún fresco

Procedimiento

- Lavar y cortar los vegetales.
- En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
- En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con galletas habaneras.

Lunes

Rice cake con fresa y cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Galletas de arroz
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 2 cucharadas sopera de Requesón promedio

Procedimiento

- Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Lunes

Parrillada de vegetales con salmón

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de Morrón
- 1 pieza de Calabacita
- 1 taza de Brócoli
- 1 taza de Fruta picada
- 4 pieza de Tostadas de nopal
- 150 gramos de Salmón

Procedimiento

- Preparar los vegetales y el salmón a la parrilla.
- Servir con tostadas.
- Acompañar con fruta de postre.

Lunes

Pay de limón

Snack 2



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto
- 1 5 piezas de Galletas María
- 1 6 cucharada sopera de Requesón

Procedimiento

1. Licuar el requesón con jugo de limón al gusto.
2. Stevia y un chorrito de vainilla.
3. En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas.
4. Congelar mínimo por 30 minutos.

Lunes

Yogurt con frutos rojos

Cena



Ingredientes

- 1 1 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)
- 1 10 piezas Almendras
- 1 50 gramos de Queso cottage light
- 1 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar el yogurt griego con el queso cottage.
2. Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla.
3. Usar de topping las almendras picadas.

Martes

Taquitos de huevo con jamón

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras
- 1 1/4 de taza de salsa casera sin aceite
- 1 1 pieza de huevo
- 1 1 pieza de guayaba
- 1 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 1 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.

Martes

Batido de almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Leche de soya
- 1 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela* (opcional).

Martes

Milanesa de pollo con arroz

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3/4 taza de Arroz
- 1 2 taza de Verduras al gusto
- 1 3 cucharada sopera de Aderezo light
- 1 150 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

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

Martes

Verduras con aderezo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 1/2 taza de Verduras
- 1 5 cucharada sopera de Aderezo

Procedimiento

1. Acompañar las verduras con aderezo.

Martes

Cena



Quesadillas con frijoles

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

Desayuno



Espinacas con queso

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Verduras (Cebolla, chile)
- 2 taza de Espinacas
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Cocinar las verduras en un sartén, agregar las espinacas y el queso.
2. Dejar que se gratine.
3. Acompañar con tortillas y aguacate.

Miércoles

Snack 1



Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo

Ingredientes

- 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.

Miércoles	Filete de res en salsa de tomate	
Comida		
		
Ingredientes		
1 120 gramos de Filete de res	1 1/2 de pieza de Jitomate bola	1 1 pieza de Papa cocida
1 1/4 de taza de Arroz cocido	1 1 taza de Uva verde	1 1 cucharada sopera de Aceite
1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda		
Procedimiento		
1) Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua.		
2) En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate.		
3) Preparar arroz cocido con zanahoria.		

Miércoles	Salchicha, queso panela y tomate	
Snack 2		
		
Ingredientes		
1 1/2 pieza de Salchicha de pavo	1 1/2 pieza de manzana	1 4 piezas de Tomate cherry
1 20 gramos de Queso panela		
Procedimiento		
1. Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry.		
2. Acompañar con manzana.		

Miércoles	Club sandwich	
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 Milanese 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, milanese de pollo y el pan.		
2) Acompañar con papitas rebanadas.		

Jueves	Club sandwich
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada cafetera de Mayonesa45 gramos de Milanesa de pollo1/2 de cucharada sopera de Guacamole1 taza de Mezcla de verduras1 rebanada de Jamón de pavo2 pieza de Pan integral1/4 de pieza de Papa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanesa de pollo y el pan.Acompañar con papitas rebanadas.

Jueves	Salchicha, queso panela y tomate
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Salchicha de pavo20 gramos de Queso panela1/2 pieza de manzana4 piezas de Tomate cherry Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry.Acompañar con manzana.

Jueves	Fideos de arroz con pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Zanahoria picada cruda100 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite70 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar las verduras en julianas.Calentar un sartén con aceite a fuego medio y saltear las verduras.Añadir el pollo y dejar cocinar.Agregar los fideos de arroz previamente cocidos al sartén y mezclar todo.Condimentar al gusto con ingredientes permitidos.

Jueves	Arándanos, almendras y jícama
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar 3/4 de taza de jícama picada 8 piezas de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar los ingredientes.

Jueves	Quesadillas con frijoles
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 cucharada de servir de Frijol molido 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 45 gramos de Queso Oaxaca Lala Light <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.2. Servir con guacamole.

Viernes	Huevo revuelto y licuado de fruta
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 de taza de Leche Deslactosada light 3/4 de taza de Fruta picada 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1 rebanada de Pechuga de pavo 1 pieza de Huevo fresco 3 disparos de un segundo Aceite en spray <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Licuar fruta permitida con leche y servir frío.2. Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray.3. Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.

Viernes

Rice cake con fresa y cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Galletas de arroz
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 2 cucharadas sopera de Requesón promedio

Procedimiento

- Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Viernes

Picadillo con arroz

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Verduras
- 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 3 cucharadas sopera de Guacamole
- 90 gramos de Molida de res
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

- Preparar la carne molida con las verduras y la papa
- Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole

Viernes

Parfait de piña

Snack 2



Ingredientes

- 21 gramos de Piña picada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 36 gramos de Queso cottage
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

- Picar la piña.
- Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).

Viernes

Huevo con machacado

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de mezcla de verduras
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 3 piezas de Tortilla de maiz de 20 calorías por pieza
- 1 11 gramos de Carne de res seca

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.
2. Servir en tacos con aguacate y frijoles.

Sábado

Tostadas de rajás

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 pieza de Chile poblano
- 1 21 gramos de Requesón promedio
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 30 gramos de Pechuga sin piel deshebrada

Procedimiento

1. Asar el chile poblano y cortar en rajás.
2. En un sartén calentar el aceite y añadir el chile y el pollo previamente cocido.
3. Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).
4. Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.

Sábado

Canapés de manzana con queso cottage

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 pieza de manzana
- 1 1 cucharada cafetera de coco rallado
- 1 3 cucharadas soperas 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.

Sábado

Plátano con queso cottage y almendra

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de plátano
- 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 1 3 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Sábado

Migas con huevo

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Quebrar las tostadas y cocinar junto con el huevo.
2. Acompañar con aguacate y jitomate.

Domingo	Papas en salsa	
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 283 711 304">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 310 868 548" style="list-style-type: none"> 1/3 de pieza de aguacate 1 taza de espinacas 40 gramos de queso panela rallado <p data-bbox="597 579 727 600">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 604 1328 726" style="list-style-type: none">1. Cocer el tomate y licuar para hacer una salsa.2. Condimentar al gusto.3. Picar la papa en cubitos y cocinar en un sartén antiadherente.4. Una vez bien cocida agregar la salsa de tomate y las espinacas.5. Servir acompañado de queso panela rallado, aguacate, frijoles y tortilla.	<ul data-bbox="906 321 1485 464" style="list-style-type: none"> 1/2 pieza de Papa 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 1/2 pieza de tomate bola 1 pieza de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)

Domingo	Tostada con dip de requesón	
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 980 711 1001">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 1008 868 1056" style="list-style-type: none"> 2 piezas de Tostada de maíz horneada <p data-bbox="597 1087 727 1108">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1113 1149 1134" style="list-style-type: none">1. Servir las tostadas con el requesón, guacamole y sal.	<ul data-bbox="922 1008 1502 1056" style="list-style-type: none"> 3 cucharadas sopera de Requesón promedio 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Domingo	Bowl Arroz con pollo y espinaca	
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1453 711 1474">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 1480 922 1608" style="list-style-type: none"> 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo 3 cucharada cafetera de Aceite <p data-bbox="597 1640 727 1661">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1665 1490 1766" style="list-style-type: none">1. En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.2. Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.3. Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.	<ul data-bbox="987 1480 1469 1608" style="list-style-type: none"> 1 taza de Arroz 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel 2 taza de Espinaca

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 taza de Leche light
- | 7 Piezas de Almendras
- | 9 piezas de Fresas Medianas

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner a licuar las fresas y la leche.
3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
4. Acompañar con almendras.

Cubitos de Fruta

Domingo

Cena



Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1 pieza de Jitomate
- | 1 taza de Pepino
- | 1 1/2 cucharada sopera de Aderezo bajo en calorías
- | 3 taza de Lechuga
- | 160 gramos de Filete de pescado a la plancha

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Aderezar con jugo de limón y vinagre balsámico.

Ensalada con pescado a la plancha