

Lunes	Overnight oats con chocolate
Desayuno	
	Ingredientes 1 cocoa sin azúcar al gusto 1 1/2 taza de Hojuelas de avena 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa 4 piezas de fresas 15 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.

Lunes	Arándanos, almendras y jícama
Snack 1	
	Ingredientes 1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar 1 de taza de jícama picada 12 piezas de Almendras Procedimiento 1. Mezclar los ingredientes.

Lunes	Tiras de pollo buffalo
Comida	
	Ingredientes 1 pieza de Manzana 1 pieza de Elote amarillo entero 1 taza de Jugo de fruta natural 1 1/2 tazas de Apio en tiras 1 1/2 tazas de Zanahoria en tiras 2 1/2 cucharada sopera de Yogurt griego 3 cucharada cafetera de Mayonesa 180 gramos de Milanesa de pollo en tiras 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 una taza de jugo de fruta natural. 5. Aderezo: Mezclar el yogurt griego con la mayonesa, jugo de limón, pimienta y perejil seco. 6. Postre: 1 manzana.

Lunes	Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo
Snack 2	
	Ingredientes 1/2 de taza de Uva 2 1/2 de taza de Palomitas sin grasa 60 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.

Lunes	Rollitos de jamón rellenos de queso
Cena	
	Ingredientes - Chile jalapeño al gusto 1/2 pieza de tomate huaje 1/2 taza de cebolla 1 pieza de Manzana 1 rebanada de pan integral 1 pieza de Naranja 4 piezas de Jamón de pavo 40 gramos de queso panela Procedimiento 1. Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua. 2. Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito. 3. Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos. 4. Acompañar con pan integral. 5. Postre: Colocar en un bowl la manzana picada y los gajos de naranja.

Martes	Sándwich de atún
Desayuno	
	Ingredientes 82.5 gramos de Atún en agua drenado 2 cucharadas cafetera de Mayonesa 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza. 1/2 de taza de Mezcla de verduras 1 pieza de Naranja Procedimiento 1. Mezclar el atún con mayonesa, los vegetales y servir sobre los panes. Postre: Naranja.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- ▮ endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- ▮ 1 taza de fresa picada
- ▮ 1 cucharada sopera de nuez picada
- ▮ 3 cucharadas soperas de yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Fresas con yogurt griego y nuez

Martes

Comida



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Milanesa de pollo con arroz

Martes

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.

Quesadillas con jamón y espinacas

Martes	Papas en salsa
Cena 	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 1/2 pieza de Papa 1/2 pieza de tomate bola 1 taza de espinacas 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 2 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza) 80 gramos de queso panela rallado Procedimiento 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.

Miércoles	Rollitos de jamón rellenos de queso
Desayuno 	Ingredientes - Chile jalapeño al gusto 1/2 pieza de tomate huaje 1/2 taza de cebolla 1 pieza de Manzana 1 rebanada de pan integral 1 pieza de Naranja 4 piezas de Jamón de pavo 40 gramos de queso panela Procedimiento 1. Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua. 2. Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito. 3. Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos. 4. Acompañar con pan integral. 5. Postre: Colocar en un bowl la manzana picada y los gajos de naranja.

Miércoles	Plátano con crema de cacahuete
Snack 1 	Ingredientes 1/2 pieza de Plátano 2 cucharada cafetera de Crema de cacahuete 6 piezas de Almendras Procedimiento 1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Miércoles	Milanesa de pollo con arroz		
Comida			
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1 taza de Arroz 2 taza de Verduras al gusto 3 cucharada sopera de Aderezo light 195 gramos de Milanesa de pollo Procedimiento - Cocinar la milanesa a la plancha. - Acompañar con arroz y verduras.		

Miércoles	Yogurt con manzana y crema de cacahuete		
Snack 2			
	Ingredientes 1/2 pieza de Manzana verde golden 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete 1 cucharada cafetera de granola baja en grasa 50 mililitros de Yogurt griego Procedimiento - Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt, manzana y granola.		

Miércoles	Huevo con jamón		
Cena			
	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 - Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente. - Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo. - Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.		

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Durazno
- 2 pieza de Pan tostado
- 3 pieza de Claras de huevo
- 1 1/2 pieza de Salchicha de pavo

Procedimiento

1. Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.
2. Acompañar con pan tostado.
3. Postre: Durazno.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 rebanada de Pan integral
- 3 cucharadas soperas Queso cottage
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
2. Acompañar con almendras.

Jueves

Comida



Ingredientes

- 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.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos sin aceite
- 1 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- 1 60 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.
2. Acompañar con aguacate.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

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

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

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de Verduras cocidas
- 1 pieza de Papa mediana
- 1 rebanada de Pan tostado
- 1 1/2 taza de Melón picado
- 2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 180 gramos de Pechuga de pollo a la plancha

Procedimiento

1. Cocer la pechuga de pollo a la plancha.
2. Servir acompañado de verduras y papa picada con un poco de mantequilla.
3. Acompañar con una rebanada de pan tostado integral con un poco de mantequilla untada.
4. Servir de postre el Melón picado .

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- 1 de taza de jícama picada
- 12 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Mezcla de verduras
- 1 lata de Atún en agua drenado
- 1 cucharada sopera de Aguacate hass
- 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 4 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.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sábado

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.

Sábado	Milanesa de pollo con arroz
Comida	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1 taza de Arroz 2 taza de Verduras al gusto 3 cucharada sopera de Aderezo light 195 gramos de Milanesa de pollo Procedimiento - Cocinar la milanesa a la plancha. - Acompañar con arroz y verduras.

Sábado	Galletas de manzana con avena
Snack 2	
	Ingredientes 1/3 taza de Avena 1 pieza de Manzana hecha puré 7 pieza de Almendras Procedimiento - Licuar los ingredientes. - Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Sábado	Rollitos de jamón rellenos de queso
Cena	
	Ingredientes - Chile jalapeño al gusto 1/2 pieza de tomate huaje 1/2 taza de cebolla 1 pieza de Manzana 1 rebanada de pan integral 1 pieza de Naranja 4 pieza de Jamón de pavo 40 gramos de queso panela Procedimiento - Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua. - Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito. - Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos. - Acompañar con pan integral. - Postre: Colocar en un bowl la manzana picada y los gajos de naranja.

Domingo

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.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 5 pieza de Galletas María
- 15 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar las galletas con almendras.

Domingo

Snack 2



Quesadillas con jamón y espinacas

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



Papas en salsa

Ingredientes

- ▮ 1/3 de pieza de aguacate
- ▮ 1/2 pieza de Papa
- ▮ 1/2 pieza de tomate bola
- ▮ 1 taza de espinacas
- ▮ 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- ▮ 2 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- ▮ 80 gramos de queso panela rallado

Procedimiento

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.