

## Lunes

## huevo con salchicha y pan

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de salchicha de pavo
- 1 1 pieza de huevo
- 1 1 rebanada pan integral
- 1 1 pieza de manzana

#### Procedimiento

1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.
2. Posteriormente agregar el huevo y condimentar al gusto.
3. Servir acompañado de pan tostado.
4. Postre: manzana.

## Lunes

## Yoghur con avena y nueces

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- 1 1 cucharada cafetera de Nueces mixtas

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

## Lunes

## Pechuga de pollo con ensalada y puré de papa

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de ensalada mixta
- 1 1/2 cucharada sopera de vinagreta
- 1 1 pieza de papa
- 1 1 pieza de manzana
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 120 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.

## Lunes

### Snack 2



## Canapés de manzana con queso cottage

#### Ingredientes

- | 1 pieza de manzana
- | 1 cucharada cafetera de coco rallado
- | 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.

## Lunes

### Cena



## Taquitos de queso panela y champiñón

#### 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.

## Martes

### Desayuno



## Huevo con papas

#### 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

## Canapés de manzana con queso cottage



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

- Lavar la manzana y cortar en laminas.
- En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.
- Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

## Martes

### Comida

## Pechuga de pollo a la plancha con papas y verduras



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Martes

### Snack 2

## Galletas marías con yogurt



#### Ingredientes

- 2 piezas de Galletas marías
- 5 piezas de Almendras
- 50 gramos de Yogurt griego

#### Procedimiento

- Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

## Martes

## Claras de huevo con espinacas

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 taza de cóctel de frutas
- 1 1 rebanada de pan integral
- 1 2 pieza de claras de huevo
- 1 2 tazas de espinacas
- 1 2 cucharada sopera de leche light o vegetal

#### Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche.
2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas.
3. Servir con aguacate y pan integral.
4. Postre: cóctel de frutas.

## Miércoles

## Huevos motuleños

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Chicharos
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 rebanada de jamón de pavo
- 1 2 pieza 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.

## Miércoles

## Melón con queso cottage y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Melón
- 1 3 cucharadas soperas de Queso cottage
- 1 5 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 1/2 taza de ensalada mixta de verduras</li><li>1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido</li><li>1 1 cucharada de servir de frijoles</li><li>1 1 cucharada cafetera de aceite de canola</li><li>1 1 taza de melón picado</li><li>1 120 gramos de milanesa de pollo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.</li><li>2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada y aguacate.</li><li>3. Postre: melón picado.</li></ol>

Miércoles	Plátano con queso cottage y almendra
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 de pieza de plátano</li><li>1 1 cucharada cafetera de almendra fileteada</li><li>1 2 1/2 cucharadas soperas de queso cottage</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.</li></ol>

Miércoles	Gratinado de brocoli
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 pieza de Pimiento rojo</li><li>1 1 cucharada cafetera de Mantequilla</li><li>1 2 taza de Brocoli</li><li>1 5 pieza de Papa Cambray</li><li>1 35 gramos de Queso oaxaca</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar y cortar los vegetales al gustoEn una vaporera poner los vegetales previamente cortados, cocinar 5 a 10 min junto con la mantequilla.</li><li>2. Una ves listos pasarlos a un plato ondo y espolvorear el queso y dejar que se derrita.</li></ol>

Jueves	Granola-Yogurt Bowl
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 de taza de Yogurt sin lácteos</li><li>1 cucharada sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas</li><li>2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar todos los ingredientes en un bowl.</li></ol>

Jueves	uvas cubiertas de yogurt y chia
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de Yogurt griego</li><li>1/2 cucharada sopera de Chia</li><li>9 piezas medianas Uvas</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar las uvas y cubrirlas con yogurt y chia.</li><li>Dejarlas congelar una noche antes.</li></ol>

Jueves	Fajitas de pollo con frijoles
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de mezcla de verduras al gusto</li><li>1/2 cucharada cafetera de aceite de canola</li><li>2/3 de pieza de aguacate hass</li><li>1 cucharada de servir de frijoles molidos</li><li>3 piezas de tortillas de maíz</li><li>90 gramos de milanesa de pollo en tiras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.</li><li>Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.</li></ol>

## Jueves

## Plátano con yogurt griego

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Plátano
- 1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

## Jueves

## Gratinado de brocoli

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 2 taza de Brocoli
- 1 5 pieza de Papa Cambray
- 1 35 gramos de Queso oaxaca

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales al gusto. En una vaporera poner los vegetales previamente cortados, cocinar 5 a 10 min junto con la mantequilla.
2. Una vez listos pasarlos a un plato hondo y espolvorear el queso y dejar que se derrita.

## Viernes

## Claras de huevo con salchicha

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Salchicha de pavo
- 1 2 pieza de Durazno
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 3 pieza de Tortillas delgadas (22kcal)

#### Procedimiento

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

## Viernes

## Yoghur con avena y nueces

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- 1 1 cucharada cafetera de Nueces mixtas

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

## Viernes

## Poke bowl

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 164 gramos de Arroz cocido
- 1 90 gramos de Atún fresco
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso crema
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Cocer el atún con el método saludable de tu preferencia.
2. Montar en un bowl con todos los ingredientes.

## Viernes

## Galletas con jamón y queso panela

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 cucharada cafetera de Queso crema
- 1 4 piezas de Galletas habaneras integrales
- 1 10 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

## Viernes

## Quesadillas con frijoles

### Cena



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Sábado

## 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.

## Sábado

## Plátano con crema de cacahuete

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1/2 pieza de Plátano
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 2 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Sábado	Papa Rellena
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Champiñones</li><li>1 taza de Cebolla</li><li>11/2 pieza de Papa</li><li>20 gramos de Queso panela</li><li>3 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla</li><li>100 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén poner el agua para cocer las papas.</li><li>En un sartén aparte poner a cocer los champiñones y la cebolla.</li><li>Quitar un poco de relleno a las papas, agregar mantequilla y rellenar con champiñones, cebolla y el pollo previamente desmenuzado.</li><li>Rallar el queso y espolvorearlo.</li></ol>

Sábado	Papitas cambray con queso panela
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 cucharada sopera de Mantequilla</li><li>5 piezas de Papa cambray</li><li>30 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.</li><li>Una vez listas agregar mantequilla y queso panela.</li></ol>

Sábado	Tostada con ensalda de atun
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Espinacas</li><li>2 piezas de Tostadas</li><li>3 piezas de Espárragos</li><li>3 cucharada sopera de Guacamole</li><li>5 piezas de Papa cambray</li><li>45 gramos de Atun fresco</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar y desinfectar las espinacas, cortarlas al gusto.</li><li>En un bowl integrar las espinacas el aguacate y el atún.</li><li>Agregar a las tostadas el preparado previamente realizado.</li><li>Acompañar con espárragos y papa.</li></ol>

## Domingo

### Desayuno



## Huevo revuelto con champiñones y jugo de naranja

#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Jugo de naranja
- 1 1 taza de Champiñones
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Tortillas delgadas
- 4 piezas de Claras de huevo

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar los champiñones En un sartén agregar el aceite y dorar los champiñones.
2. Agregar las claras de huevo y revolver.
3. Una ves listo acompañar con tortillas y jugo de naranja.

## Domingo

### Snack 1



## Pan con queso crema, pera y canela

#### Ingredientes

- 1 canela en polvo al gusto
- 1 1/2 cucharada sopera de queso crema
- 1 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías
- 1 1 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 1 20 gramos de pera finamente picada

#### Procedimiento

1. Untar el queso crema sobre el pan.
2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

## Domingo

### Comida



## Picadillo con arroz

#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Domingo

### Snack 2

## Canapés de manzana con queso cottage



#### Ingredientes

- | 1 pieza de manzana
- | 1 cucharada cafetera de coco rallado
- | 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.

## Domingo

### Cena

## Club sandwich



#### Ingredientes

- | 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- | 1 taza de Mezcla de verduras
- | 2 pieza de Pan integral
- | 45 gramos de Milanesa de pollo
- | 1 rebanada de Jamón de pavo
- | 1/4 de pieza de Papa
- | 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

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