

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

Cena



Claras de huevo con espinacas

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

Desayuno



Huevos motuleños

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

Snack 1



Melón con queso cottage y almendras

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	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de aguacate1 1/2 taza de ensalada mixta de verduras1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido1 1 cucharada de servir de frijoles1 1 cucharada cafetera de aceite de canola1 1 taza de melón picado1 120 gramos de milanesa de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada y aguacate.3. Postre: melón picado.

Miércoles	Plátano con queso cottage y almendra
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de plátano1 1 cucharada cafetera de almendra fileteada1 2 1/2 cucharadas soperas de queso cottage Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Miércoles	Gratinado de brocoli
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Pimiento rojo1 1 cucharada cafetera de Mantequilla1 2 taza de Brocoli1 5 pieza de Papa Cambray1 35 gramos de Queso oaxaca Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar los vegetales al gustoEn una vaporera poner los vegetales previamente cortados, cocinar 5 a 10 min junto con la mantequilla.2. Una ves listos pasarlos a un plato ondo y espolvorear el queso y dejar que se derrita.

Jueves	Granola-Yogurt Bowl
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de taza de Yogurt sin lácteos1 cucharada sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Jueves	uvas cubiertas de yogurt y chia
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Yogurt griego1/2 cucharada sopera de Chia9 piezas medianas Uvas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar las uvas y cubrirlas con yogurt y chia.Dejarlas congelar una noche antes.

Jueves	Fajitas de pollo con frijoles
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de mezcla de verduras al gusto1/2 cucharada cafetera de aceite de canola2/3 de pieza de aguacate hass1 cucharada de servir de frijoles molidos3 piezas de tortillas de maíz90 gramos de milanesa de pollo en tiras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.

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

Cena



Quesadillas con frijoles

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

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.

Sábado

Snack 1



Plátano con crema de cacahuete

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	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Champiñones1 taza de Cebolla11/2 pieza de Papa20 gramos de Queso panela3 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla100 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén poner el agua para cocer las papas.En un sartén aparte poner a cocer los champiñones y la cebolla.Quitar un poco de relleno a las papas, agregar mantequilla y rellenar con champiñones, cebolla y el pollo previamente desmenuzado.Rallar el queso y espolvorearlo.

Sábado	Papitas cambray con queso panela
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 cucharada sopera de Mantequilla5 piezas de Papa cambray30 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.Una vez listas agregar mantequilla y queso panela.

Sábado	Tostada con ensalda de atun
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Espinacas2 piezas de Tostadas3 piezas de Espárragos3 cucharada sopera de Guacamole5 piezas de Papa cambray45 gramos de Atun fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y desinfectar las espinacas, cortarlas al gusto.En un bowl integrar las espinacas el aguacate y el atún.Agregar a las tostadas el preparado previamente realizado.Acompañar con espárragos y papa.

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 delgaditas
- 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.