

Lunes	Sándwich de atún
Desayuno	
	Ingredientes 1 2/3 de lata de Atún en agua drenado 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza. Procedimiento 1. Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes.

Lunes	Galletas habaneras con requeson
Snack 1	
	Ingredientes 1 cucharada sopera de Guacamole 3 cucharada sopera de Requeson 4 pieza de Galletas habaneras Procedimiento 1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.

Lunes	Pechuga de pollo con arroz y verduras
Comida	
	Ingredientes 1 taza de Mezcla de verduras 3/4 taza de Arroz cocido 2/3 de pieza de Aguacate hass 112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1 cucharada cafetera de Aceite de canola Procedimiento 1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha. 2. Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 2 piezas de Almendras
- 50 gramos de Yogurt griego

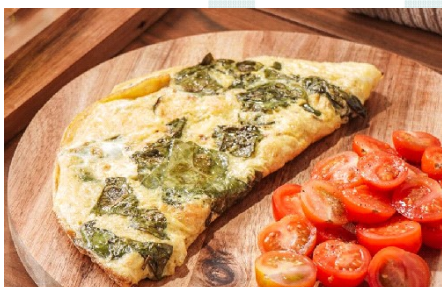
Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Yogurt con granola y almendras

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1/4 de pieza de Jitomate
- 1/2 de taza de Acelga cruda
- 2 piezas de Naranja
- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 2 piezas de Clara de huevo
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Huevo entero fresco

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.
3. Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.
4. Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

Omelette con acelgas y jitomate

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Espinacas
- 2 cucharada cafetera de Ajonjolí
- 3 piezas de Tostadas Horneadas
- 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el pollo.
2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.
3. Desmenuzar el pollo previamente cocido.
4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate y encima el pollo desmenuzado con el ajonjolí.

Tostadas de aguacate con pollo

Martes

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.

Yoghur con avena y nueces

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 2/3 taza de Espagueti
- 1 2/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Calabacita
- 1 1 pieza de Pimiento morrón
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 240 gramos de Camarones

Procedimiento

1. Cortar los vegetales en tiras muy delgadas y mezclar con la pasta.
2. Cocinar los camarones y Sazonar al gusto.
3. Crear una salsa con aguacate, jugo de limón y especias al gusto.
4. Mezclar todo.
5. Acompañar con fruta de postre.

Pasta con aguacate y camarón

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto
- 1 1/3 taza de Zanahoria
- 1 1/2 taza de Pepino
- 1 1/2 taza de Jícama
- 1 1/2 taza de Mango
- 1 15 pieza de Totopos Susalia

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Botanita light

Martes

Cena



Quesadillas griegas

Ingredientes

- 1 Especies italianas al gusto
- 1 1/2 pieza de Ajo picado
- 1 1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas
- 1 1 taza de Espinacas crudas
- 1 1 cucharada sopera de Yogurt griego
- 1 1 1/2 piezas de Tortilla de harina integral
- 1 22.5 gramos de Queso mozzarella light

Procedimiento

1. En un sartén de teflón cocinar el ajo con las espinacas y el tomate.
2. Una vez que estén cocidos los vegetales agregar el queso mozzarella.
3. Formar las quesadillas y cortar por la mitad.
4. Servir acompañadas de un dip natural de yogurt griego con especias.

Miércoles

Desayuno



Espinacas con queso

Ingredientes

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



Smoked salmon rice cake

Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 35 gramos de Salmón ahumado
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 tazas de Lechuga
- 1 1/2 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 6 piezas de Tomates cherry
- 70 gramos de Pasta penne
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén cocinar el pollo y cocinar la pasta.
3. Aderezar la ensalada.

Pollo con ensalada y pasta

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta congelada
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Helado de fruta natural

Miércoles

Cena



Ingredientes

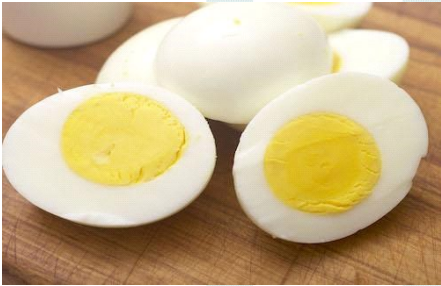
- 1 taza de Brocoli crudo
- 1 pieza de Zanahoria
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 26 gramos de Fettuccini crudo
- 52 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén con agua poner a cocer el fettuccini.
2. En un sartén aparte agregar el aceite y asar lo vegetales.
3. Servir los vegetales anteriormente cocinados sobre la pasta y espolvorear el queso panela.

Fettuccini con verduras

Jueves	Tacos de panela con verduras
Desayuno	
	Ingredientes 1 pieza de Jitomate 1 taza de Espinaca cruda picada 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 60 gramos de Queso panela 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento - Calentar las tortillas y rellenar con queso panela. - Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Jueves	Ensalada de huevo duro
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 taza de Lechuga picada 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado 2 piezas de Clara de huevo cocida 4 piezas de Galletas habaneras Procedimiento - Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema. - Picar las claras en cuadritos, mezclar con el apio y la mayonesa. - Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.

Jueves	Ensalada de atún con verduras y aguacate
Comida	
	Ingredientes - jugo de limón al gusto 1/3 de pieza de aguacate 1 taza de mezcla de verduras 1 pieza de manzana 1 1/3 de pieza de lata de atún en agua 2 cucharadas cafeteras de mayonesa 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras) Procedimiento - En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa. - Acompañar con galletas integrales. - Postre: 1 manzana.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- 3/4 de taza de jícama picada
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

Arándanos, almendras y jícama

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1/2 de pieza de Tortilla de harina
- 1 pieza de Jitomate deshidratado
- 1/2 de cucharada sopera de Aguacate mediano

Procedimiento

- 1) Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- 3) Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.

Quesadillas italianas

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de Espinaca
- 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 25 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca.
2. Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso.

Huevo estrellado en pan pita

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Manzana
- 1 1/2 piezas de Galletas María
- 10 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Galletas, manzana y almendras

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de Cebolla
- 1 pieza de Tomate
- 2 taza de Uvas
- 3 tazas de Lechuga
- 3 tazas de Totopos
- 125 gramos de Carne molida extra magra

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales al gusto. En un sartén, cocinar la carne molida, una vez lista integrarla a los demás ingredientes.
2. combinar la ensalada con los totopos.
3. Postre: Uvas.

Ensalada de carne picada

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal
- 11/2 taza de Germen de alfalfa
- 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Untar el guacamole al pan, integrar el queso, el germen de alfalfa y disfruta.

Pan con alfalfa

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1/2 pieza de Papa
- 1 pieza de Huevo
- 1 taza de Fruta picada
- 2 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

1. Cocinar la papa picada en un sartén, agregar el pico de gallo y huevo.
2. Acompañar con aguacate.
3. Servir fruta como postre.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)
- 1 rebanada de pan integral
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros
- 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 3 piezas de claras de huevo

Procedimiento

1. En un sartén, colocar el aceite.
2. Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.
3. Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de miel
- 1 rebanada de Pan integral
- 1 1/2 piezas de fresa rebanada
- 2 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.

Sábado

Snack 2

Toronja con almendras



Ingredientes

- 1 pieza de Toronja
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Sábado

Cena

Queso flameado con verduras



Ingredientes

- 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 52.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. En un sartén, cocinar las rebanadas de cebolla y espinacas. Agregar el queso y dejar que se derrita.
2. Acompañar con tortillas y guacamole.

Domingo	Tacos mexicanos
Desayuno	
	Ingredientes 1 taza de Uva 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 60 gramos de Molida de res 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 1/2 de pieza de Jitomate Procedimiento - Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto. - Servir en taquitos con la tortilla de maíz. Postre: uvas.

Domingo	Fruta con requesón
Snack 1	
	Ingredientes 3/4 de taza de Fruta picada 27 gramos de Requesón promedio 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento - Mezclar los ingredientes en un tazón.

Domingo	Pescado a la plancha con puré
Comida	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1 pieza de Papa 1 taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal 1 cucharada cafetera de Mantequilla 120 gramos de Filete de pescado 3 piezas de Tostada de maíz horneada 1 cucharada sopera de Crema Procedimiento - Preparar el filete de pescado a la plancha. - Acompañar el pescado con puré de papa con crema y mantequilla, verduras y aguacate.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galletas marías
- 1 5 piezas de Almendras
- 1 60 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

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

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo
- 1 2 pieza de Clara de huevo
- 1 1 1/2 de pieza de Pan integral
- 1 1/4 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.