

Lunes	Huevo montado en papa y espinaca
Desayuno	
	Ingredientes 1/4 de taza de Espinaca cocida 1 1/2 de pieza de Guayaba 85 gramos de Papa cocida 1 pieza de Clara de huevo 1 pieza de Huevo fresco 2 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento - En un sartén calentar el aceite. - Incorporar la espinaca y papa picada previamente cocida. - Incorporar el huevo y la clara y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto. - Acompañar con guayaba.

Lunes	Yogurt bebible con almendras
Snack 1	
	Ingredientes 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza) 5 piezas de Almendras Procedimiento - Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras.

Lunes	Pollo con calabaza y esquite
Comida	
	Ingredientes 1/2 taza de Cebolla blanca 1/2 pieza de Aguacate 1/2 cucharada cafetera de Aceite 1 pieza de Calabaza 1 pieza de Tomate 1 pieza de Tortilla 1 taza de Elote amarillo desgranado 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento - Lavar y cortar la calabaza y la cebolla (al gusto). - En un sartén agregar el aceite y acitronar la cebolla, después agregar el pollo, tomate y al final la calabaza y el elote. - Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Pan tostado integral
- 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1/4 de taza de Zanahoria picada
- 1/2 taza de Pimiento morrón
- 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)
- 1 taza de Espinaca cruda
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1/2 taza de Champiñón rebanado
- 2 cucharadas soperas de guacamole
- 5 piezas de Papa de cambray

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes para la salsa de tomate y verterla en un sartén con aceite de oliva.
2. Picar las verduras y agregarlas cuando la salsa esté a punto de ebullición.
3. Servir con guacamole.

Picadillo veggie

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 5 piezas de Papa de cambray
- 60 gramos de Bistec de res
- 46.5 gramos de Aguacate mediano
- 1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico

Procedimiento

1. Picar la milanesa en cuadritos.
2. Cocinar la carne y rellenar las tortillas, acompañar con aguacate y papa

Bistec ranchero

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado
- 1 pieza de Rice cake
- 1/4 de taza de Frambuesa
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 280 gramos de Filete de pescado
- 3/4 taza de Arroz
- 1 taza de Verduras al vapor

Procedimiento

1. Colocar el filete de pescado en un refractario.
2. Servir las verduras por encima y condimentar al gusto.
3. Hornear por 20 minutos.
4. Acompañar con arroz y aguacate.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 pieza de Manzana verde golden
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Martes

Cena



Licudo de fresa con almendras

Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Miel de abeja
- 7 pieza de Almendras
- 7 mitades Nuez
- 1 1/2 taza de leche vegetal o leche light
- 14 piezas medianas Fresas

Procedimiento

1. Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.
2. Acompañar con las almendras y las nueces.

Miércoles

Desayuno



Cereal con leche

Ingredientes

- 1 taza de Leche light
- 1 taza de Cereal Multigran Flakes
- 3 cucharada cafetera de almendra fileteada

Procedimiento

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

Miércoles

Snack 1



Pay de limón

Ingredientes

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

Procedimiento

1. Licuar el requeson 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.

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Pasta cocida
- 49 gramos de Queso parmesano
- 5 cucharadas cafetera de Salsa pesto
- 8 piezas de Jitomate cereza

Procedimiento

1. Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.
2. En un sartén "dorar" los jitomates con el pesto vegano, agregar la pasta y servir con queso tipo parmesano vegano.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 taza de Jicama picada
- 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 pieza de Limon
- 2 piezas de Galletas habaneras
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp

Procedimiento

1. Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.
2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Miércoles

Cena



Ingredientes

- 1/2 pieza de Zanahoria
- 1/2 pieza de Papa
- 1 taza de Brocoli
- 1 pieza de Tostada deshidratada
- 2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 3 piezas de Espárragos
- 60 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. En una vaporera cocinar la papa, zanahoria, brócoli y los espárragos. En un sartén aparte poner a cocer el pollo.
2. En un bowl agregar la cucharada cafetera de mantequilla y agregar los vegetales junto con el pollo.
3. Acompañar con Tostada deshidratada.

Jueves	Huevo con jamón
Desayuno	
	Ingredientes 1 cucharada cafetera de Aceite 1/2 pieza de Jitomate 1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo 2 pieza de Clara de huevo 1 1/2 de pieza de Pan integral 1/4 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	Pan Tostado con queso crema y jamón
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa 1 pieza de Pan Tostado Integral 1 pieza de Jamón de pavo 2 rebanada de Tomate Procedimiento - Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Jueves	Bowl Arroz con pollo y espinaca
Comida	
	Ingredientes 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo 1 taza de Arroz 2 taza de Espinaca 3 cucharada cafetera de Aceite 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento - En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto. - Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar. - Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto
- 1 1/4 taza de Claras de huevo
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 pieza de Manzana verde

Procedimiento

1. Licuar la avena con las claras de huevo, condimentar al gusto.
2. Cortar la manzana en círculos y quitar el centro.
3. Pasar las rebanadas de manzana por la mezcla de avena.
4. Colocar en un sartén antiadherente y dejar que se cocine por ambos lados.
5. Acompañar con un poco de miel de maple sin azúcar.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1 pieza de Pan tostado
- 1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 38.7 gramos de Aguacate mediano
- 1 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cocer el pollo y desmenuzarlo.
 2. Untar los frijoles en el pan tostado y colocar encima el pollo desmenuzado con rebanadas de aguacate.
- Postre: Fruta picada.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 cilantro, sal y pimienta al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla
- 1 1/4 taza de Elote desgranado
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Fruta picada
- 1 1 pieza de Tomate huaje
- 1 3 piezas de Calabaza mediana
- 1 30 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. En un sartén de teflón cocer los vegetales.
2. Mezclar en un bowl con aguacate rebanado y salpimentar al gusto.
3. Postre: Fruta picada.

Viernes

Galletas, manzana y almendras

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Viernes

Sweet rice cake

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado
- 1 pieza de Rice cake
- 1 1/4 de taza de Frambuesa
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Espinacas
- 1 pieza de Tomate
- 2 cucharada cafetera de ajonjolí
- 3 pieza 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.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de Espinaca cocida
- 1 1/2 de pieza de Guayaba
- 85 gramos de Papa cocida
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Incorporar la espinaca y papa picada previamente cocida.
3. Incorporar el huevo y la clara y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto.
4. Acompañar con guayaba.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto

Procedimiento

1. Disfruta de un snack saludable.

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 taza de Arroz cocido
- 120 gramos de Salmón
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Cocinar el salmón a fuego medio.
2. Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 taza de Queso cottage light
- 1 taza de Fresas picadas
- 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.

Sábado

Cena



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

Desayuno



Ingredientes

- ▮ apio al gusto
- ▮ 1/2 pieza de papa picada
- ▮ 1 pieza de manzana
- ▮ 1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- ▮ 60 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Cocer la pechuga de pollo y la papa.
2. Una vez que estén bien cocidos, mezclar en un bowl con el apio y la mayonesa.
3. Acompañar con manzana picada.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Rice cake con fresa y cacahuete

Domingo

Comida



Ingredientes

- ▮ salsa verde casera al gusto
- ▮ 1/3 de pieza de aguacate
- ▮ 2 cucharada sopera de crema light
- ▮ 4 piezas de tortilla de maíz
- ▮ 30 gramos de queso oaxaca light
- ▮ 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.
2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).
3. Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.

Enchiladas suizas

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa
- 14 piezas de zanahorias mini (baby carrots)

Procedimiento

1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.
2. Servir como aderezo para las zanahorias mini.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 pieza de Pimiento verde chico
- 1 pieza de Papa
- 2 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Picar la papa en cubos pequeños, cocinar junto con el morrón, pico de gallo y jamón.
2. Acompañar con aguacate.