

Lunes	Sándwich de espinacas y queso de cabra
Desayuno	
	Ingredientes 1 Espinaca cruda al gusto 1 cucharada sopera de Guacamole 2 rebanada de pan integral (50 calorías) 2 cucharada sopera de queso de cabra suave Procedimiento 1. Mezclar las espinacas con el queso de cabra (cocinar en un sartén si se prefiere caliente). 2. Agregar el guacamole a la mezcla. 3. Formar un sándwich con el pan integral.

Lunes	Cubitos de Fruta
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 taza de Leche light 6 Piezas de Almendras 8 piezas de Fresas Medianas Procedimiento 1. Lavar y desinfectar las fresas. 2. Poner a licuar las fresas y la leche. 3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min. 4. Acompañar con almendras.

Lunes	Pollo con champiñones y arroz
Comida	
	Ingredientes 1/2 de taza de Arroz salvaje cocido 1 cucharada cafetera de Aceite 1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado 2 cucharadas sopera de Crema ácida 112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías Procedimiento 1. Cortar el pollo en cubos y cocinarlo. 2. Agregar la crema y champiñones. 3. Acompañar con arroz salvaje.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Melón
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 7 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Picar el melón.
2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1/2 taza de Jugo de naranja
- 1 taza de Champiñones
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Tortillas delgaditas
- 3 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 vez listo acompañar con tortillas y jugo de naranja.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- Canela al gusto
- 1/4 pieza de Plátano
- 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 3/4 taza de Leche light o vegetal
- 3 piezas de Nuez

Procedimiento

1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.
2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.
3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 rebanada de Pan tostado de 50 calorías por pieza
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 3 cucharada sopera de Queso cottage

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Servir con queso cottage y aguacate.

Martes

Comida



Crema de zanahoria y pollo

Ingredientes

- sazonador de pollo al gusto
- 1/4 de taza de cebolla
- 1/2 taza de leche light o vegetal
- 1/2 taza de caldo de pollo
- 3/4 de taza de papa
- 1 taza de zanahoria
- 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 cucharada sopera de crema light
- 1 pieza de manzana
- 60 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Picar todas las verduras y poner a hervir en una olla.
2. Una vez que estén cocidas, licuar con el caldo de pollo y la leche.
3. Hervir nuevamente, agregar la mantequilla y sazónador de pollo al gusto.
4. Servir con la pechuga de pollo desmenuzada y la crema.
5. Postre: 1 manzana.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 de taza de Papaya picada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 2 cucharadas cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Licuar la papaya con el queso y endulzante permitido (opcional). Agregar un chorrito de agua de ser necesario.
2. Servir frío con toppings de amaranto y coco.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 2 cucharadas sopera de Hojuelas de avena
- 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 5 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Rociar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el huevo, dejar cocinar; cuando esté cocido añadir pechuga de pavo y espinaca y formar un omelette.
3. Acompañar con avena con fresas.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite
- 1 1/2 cucharadas soperas de aguacate
- 3 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- 40 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.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 de taza de Leche de soya
- 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela* (opcional).

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de pasta integral cocida
- 1 1/2 pieza de papa mediana
- 1 1 taza de mezcla de verduras
- 1 1 cucharada sopera de salsa alfredo
- 1 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 120 gramos de filete de pescado

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar el pescado y las verduras.
2. Cocer la pasta en agua y una vez que esté al dente agregar la salsa Alfredo.
3. Cocer la papa y untar la mantequilla encima.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galletas marías
- 1 4 piezas de Almendras
- 1 50 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

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

Miércoles

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Frijol molido
- 1 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 3 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 2 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Leche de soya
- 2/3 de taza de Brócoli cocido
- 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto.
2. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 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

Procedimiento

1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha, de preferencia sin aceite.
2. Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Fruta congelada
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

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

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/2 lata de Atún en agua drenado
- 1/2 taza de Mezcla de verduras
- 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 cucharada sopera de Aguacate hass
- 3 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas

Procedimiento

- Cocer las verduras y drenar el atún.
- Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.
- Servir en tostadas con aguacate.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de mezcla de verduras
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 11 gramos de Carne de res seca

Procedimiento

- Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.
- Servir en tacos con aguacate y frijoles.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- 2 cucharadas soperas Queso cottage
- 4 piezas de Almendras

Procedimiento

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

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Arroz cocido
- 77.5 gramos de Aguacate madiano
- 1/2 pieza de Chayote
- 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 pieza de Tortilla de maíz

Procedimiento

1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.
2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.
3. Acompañar con aguacate y tortilla.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 3/4 de 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.

Viernes

Cena



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

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Tostadas de nopal

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.
2. Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.
3. Acompañar con salsa casera.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Elote entero
- 1 cucharada cafetera de Crema ligera
- 30 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Verduras
- 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 75 gramos de Carne molida de res
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 2 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

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 de taza de Yogur light
- 1/2 pieza de Mango de manila
- 6 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Rebanar o licuar la fruta.
2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

Sábado

Cena



Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 taza de Espinacas crudas
- 2 rebanadas de Pan integral (45 calorías por pieza)
- 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. Cocinar las claras de huevo con jamón.
2. Colocar sobre el pan.
3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

Domingo

Desayuno



Taquitos de queso panela y champiñón

Ingredientes

- 1 Salsa casera sin aceite al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1 1/2 taza de Champiñones picados
- 1 2 pieza de Tortillas de maíz
- 1 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.

Domingo

Snack 1



Energy balls

Ingredientes

- 1 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 1 cucharada cafetera de Cococa en polvo

Procedimiento

1. Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena).
2. Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.

Domingo

Comida



Tacos de lenteja

Ingredientes

- 1 1 1/2 cucharada sopera de Crema
- 1 2 cucharada de servir de Lentejas
- 1 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 45 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.
2. Una vez lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

Domingo

Snack 2



Yogurt bebible con almendras

Ingredientes

- 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)
- 2 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras.

Domingo

Cena



Toast de espinaca

Ingredientes

- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Clara de huevo
- 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)
- 3 tazas de Espinaca cruda picada

Procedimiento

1. Cortar la espinaca en pedacitos.
2. Integrar en un plato el huevo, la clara, las espinacas, condimentar al gusto y revolver.
3. Remojar el pan en la mezcla.
4. Colocar en un sartén y cocinar.