

Lunes	Taquitos de jicama con requesón
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Zanahoria rallada1 taza de Pepino rallado4 cucharada sopera de Guacamole6 pieza de Tortillas de jicama6 cucharada sopera de Requesón8 pieza de Habaneras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar los vegetales y rallarlos.Tomar una tortilla de jicama e ir agregando la Cucharada sopera de requesón junto con los vegetales.Tomar las galletas habaneras y untar el guacamole.

Lunes	Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de pieza de plátano machacado2 piezas de rice cake (galleta de arroz)2 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.Untar sobre el rice cake.

Lunes	Pechuga de pollo con ensalada y puré de papa
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de plátano1 pieza de manzana1 cucharada sopera de vinagreta1 1/4 de pieza de papa1 1/2 taza de ensalada mixta2 cucharadas cafeteras de Mantequilla150 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar la pechuga de pollo.Preparar el puré de papa con la mantequilla.Servir acompañado de ensalada con vinagreta.Postre: Manzana y plátano picados.

Lunes

Snack 2



Canapés de manzana con queso cottage

Ingredientes

- 1 1/2 piezas de manzana
- 2 cucharada cafetera de coco rallado
- 4 1/2 cucharadas soperas de 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.

Lunes

Cena



Tostadas de atún

Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 3/4 de taza de Mezcla de verduras
- 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas
- 1 lata de Atún en agua drenado

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.

Martes

Desayuno



Tostadas de atún

Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 3/4 de taza de Mezcla de verduras
- 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas
- 1 lata de Atún en agua drenado

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.

Martes

Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

- Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Martes

Picadillo con arroz

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 2 cucharadas de servir de Arroz cocido
- 4 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
- 120 gramos de Molida de res
- 3/4 de pieza de Papa cocida
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

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

Martes

Quesadilla con aguacate

Snack 2



Ingredientes

- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 33 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

- Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.
- Agregar aguacate.

Martes

Quesadillas con aguacate

Cena



Ingredientes

- 1 2/3 pieza de Aguacate
- 1 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 1 90 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Miércoles

Quesadillas con frijoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 de taza de Frijol molido
- 1 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light

Procedimiento

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

Miércoles

Galletas con jamón y queso panela

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 1 2 cucharadas cafeteras de Queso crema
- 1 5 piezas de Galletas habaneras integrales
- 1 20 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.

Miércoles	Caldo de verduras con pollo
Comida	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Arroz cocido1 pieza de Calabacita alargada cruda1 pieza de Tortilla de maíz1/2 de pieza de Papa cocida77.5 gramos de Aguacate madiano1 taza de Zanahoria picada cruda1 1/2 de taza de Melón1/2 pieza de Chayote160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda3 cucharadas cafetera de Coco rallado
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.3. Acompañar con aguacate y tortilla. Postre: melón picado con coco rallado.

Miércoles	Durazno y almendras
Snack 2	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Durazno prisco17 piezas de Almendra
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar la fruta con almendras.

Miércoles	Huevo con papas
Cena	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada cafetera de Aceite1/2 de taza de Frijol promedio cocido3/4 de pieza de Papa cocida1 pieza de Huevo entero fresco1 pieza de Clara de huevo1/2 de taza de Mezcla de verduras
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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 .

Jueves	Granola-Yogurt Bowl
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 94 gramos de Yogurt sin lácteos1 2 cucharadas sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas1 5 cucharadas cafetera de Nueces mixtas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Jueves	Jícama, zanahoria y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de zanahoria1 1 taza de jícama1 15 piezas almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).2. Acompañar con almendras.

Jueves	Alambre Tradicional
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Papa1 1 pieza de Platanó1 1 pieza de Pimiento rojo1 1 taza de Cebolla1 2 cucharada cafetera de Aceite1 6 piezas de Tortillas delgaditas1 60 gramos de Queso Oaxaca light1 140 gramos de Ternera Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar los vegetalesEn un sartén a fuego medio, asar los vegetales y la carne.2. Una ves listo integral el queso Oaxaca y dejar derretir.3. Postre: Platanó.

Jueves

Manzana y jamón de pechuga de pavo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 piezas de manzana
- 4 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Jueves

Ricecake ensalada de huevo duro

Cena



Ingredientes

- 4 piezas de Galletas de arroz
- 2 piezas de Huevo entero fresco
- 18 gramos de Requesón promedio
- 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1/4 de pieza de Papa cocida
- 1/4 de taza de Uva

Procedimiento

- 1) Cocer los huevos en agua, picarlos y mezclar en un bowl con la papa, la mayonesa y requesón. Condimentar al gusto.
- 2) Colocar sobre las galletas de arroz.

Viernes

Hotcakes de avena

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Avena en hojuelas
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 22.5 gramos de Carne molida de pavo

Procedimiento

- 1) Licuar las hojuelas de avena y reservar.
- 2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.
- 4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcake por ambos lados.
- 5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Viernes

Galletas, manzana y almendras

Snack 1



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Manzana
- | 4 piezas de Galletas María
- | 14 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Viernes

Fajitas de pollo con frijoles

Comida



Ingredientes

- | 1 taza de mezcla de verduras al gusto
- | 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- | 1 pieza de aguacate hass
- | 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- | 1 taza de fruta picada
- | 3 piezas de tortillas de maíz
- | 150 gramos de milanesa de pollo en tiras

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.
2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.
3. Postre: Fruta picada.

Viernes

Ensalada de frutas y queso

Snack 2



Ingredientes

- | 3/4 de taza de Fruta picada
- | 40 gramos de Queso fresco
- | 2 1/2 de cucharada cafetera de Semilla de chía
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado

Procedimiento

1. Picar la fruta, acompañar con queso fresco, chía y amaranto.

Viernes

Granola-Yogurt Bowl

Cena



Ingredientes

- | 94 gramos de Yogurt sin lácteos
- | 2 cucharadas soperas de Granola con fruta seca, baja en grasas
- | 5 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Sábado

Cereal con leche

Desayuno



Ingredientes

- | 1 taza de Cereal Multibrán Flakes
- | 1 1/2 taza de Leche light
- | 3 cucharada cafetera de almendra fileteada

Procedimiento

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

Sábado

Avena coco-requesón

Snack 1



Ingredientes

- | 1 taza de Avena cocida
- | 3 cucharadas soperas de Requesón promedio
- | 1 cucharada soperas de Coco rallado
- | 11 mitades de Nuez

Procedimiento

1. Servir la avena y agregar requesón, coco, nuez, endulzante permitido y canela (opcional).

Sábado

Comida



Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada

Ingredientes

- 1 2/3 de pieza de aguacate
- 1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido
- 1 1 taza de ensalada mixta de verduras
- 1 1 cucharada de servir de frijoles
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 1 taza de melón picado
- 1 2 piezas de tortilla de maíz
- 1 150 gramos de milanesa de pollo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.
2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.
3. Postre: melón picado.

Sábado

Snack 2



Galletas marías con yogurt

Ingredientes

- 1 3 piezas de Galletas marías
- 1 5 piezas de Almendras
- 1 90 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

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

Sábado

Cena



Enfrijoladas

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos sin aceite
- 1 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- 1 60 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.

Domingo

Yogurt con chocolate, cacahuete y manzana

Desayuno



Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 1 pieza de Manzana verde golden
- 1 1 taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 3 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete

Procedimiento

1. Crear capas con el yogurt, crema de cacahuete y manzana.
2. Agregar cacao en polvo al gusto.

Domingo

Plátano con crema de cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 2 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 10 pieza de Almendras

Procedimiento

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

Domingo

Poke bowl

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 1 taza de Arroz cocido
- 1 150 gramos de Atún fresco
- 1 3 cucharadas sopera de Queso crema
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 1/3 de taza de Camote cocido

Procedimiento

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

Domingo

Snack 2



Omellete en Pan

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Pan integral 45 Kcal
- 1 3 Piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.
2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.
3. Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza, aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.
4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

Domingo

Cena



Claras de huevo, arroz, quinoa y pimiento

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pimiento
- 1 1 cucharada de servir de Arroz integral
- 1 2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 5 piezas de Claras de huevo
- 1 40 gramos de Quinoa

Procedimiento

1. Lavar y cortar el vegetal.
2. Poner a cocer el arroz y la quinoa en agua.
3. Una vez listo en un sartén agregar el aceite, las claras y los demás ingredientes.