

Lunes	Avena con plátano y canela	
Desayuno		
		
Ingredientes		
1 Canela al gusto	1 1/4 taza de Avena en hojuelas	1 1/2 pieza de Plátano
1 1 taza de Leche light o vegetal	1 6 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.		

Lunes	Naranjas y almendras
Snack 1	
	
Ingredientes	
1 2 piezas de Naranja	1 17 piezas de Almendra
Procedimiento	
1. Acompañar la fruta con almendras.	

Lunes	Pechuga de pollo con arroz y verduras	
Comida		
		
Ingredientes		
1 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras	1 1 taza de Arroz cocido	1 2/3 de pieza de Aguacate hass
1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 1 cucharada cafetera de Aceite de canola	1 10 piezas de Almendra
1 1/2 de pieza de Manzana		
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 1/3 de taza de Mango picado
- 1 1/2 piezas de Pan integral
- 1 cucharada sopera de Queso crema
- 3 cucharadas soperas de Queso cottage

Procedimiento

1. Untar el queso crema en el pan tostado, agregar encima la fruta y el queso cottage.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 3/4 de taza de Lechuga
- 60 gramos de Milanesa de res
- 1 pieza de Mandarina
- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 cucharada sopera de Crema ácida

Procedimiento

1. Cocinar la carne en un sartén con aceite.
2. Picar la carne y montar tostadas junto con la verdura picada.
3. Acompañar con una mandarina.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 pieza de Tomate
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 4 piezas de Tostadas Horneadas

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, tomate y encima el pollo desmenuzado.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 31 gramos de Quesón promedio
- 1 1 cucharada sopera de Semilla de calabaza

Procedimiento

1. Servir las tostadas con el quesón, semillas y sal.

Tostada con dip de quesón

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1 2/3 de pieza de Pierna de pollo con piel cocida
- 1 10 piezas de Papa de cambray
- 1 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico
- 1 1 taza de Uva

Procedimiento

- 1) Precalentar el horno a 200 °C.
- 2) Cortar en piezas grandes los vegetales y las papas.
- 4) Colocar en un molde para hornear junto con la pierna de pollo y un poco de romero. Cocinar con un poco de agua por 30 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido.

Pierna de pollo con pimiento y arroz

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Uva
- 1 2 tazas de Palomitas sin grasa
- 1 50 gramos de Pierna de cerdo
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.
- 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.
- 3) Servir acompañado de uvas.

Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 Lechuga, pepino, tomate al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 2 rebanada de Pan integral
- 1 70 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con los ingredientes.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza Jitomate
- 1 1/2 taza de Pepino
- 1 3 piezas de Tostada de nopal horneada
- 1 82.5 gramos de Atún en agua drenado
- 1 2 piezas de Durazno prisco
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa

Procedimiento

1. Mezclar el atún con el pepino y jitomate picado en cuadritos. Aderezar con jugo de limón y pimienta.
2. Acompañar con rebanaditas de aguacate y tostadas de nopal.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Plátano
- 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.

Miércoles	Pollo con champiñones y arroz
Comida	
	Ingredientes 3/4 de taza de Arroz salvaje cocido 1 cucharada cafetera de Aceite 3 tazas de Champiñon crudo rebanado 6 cucharadas sopera de Crema ácida 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1/4 de taza de Chicharo cocido sin vaina Procedimiento - Cortar el pollo en cubos y cocinarlo. - Agregar la crema y champiñones. - Acompañar con arroz salvaje.

Miércoles	Yogurt con granola y almendras
Snack 2	
	Ingredientes 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa 5 piezas de Almendras 75 gramos de Yogurt griego Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles	Bowl de Verduras asadas con pollo
Cena	
	Ingredientes 1/2 taza de Pimientos 1/2 pieza de Calabaza 1/2 taza de Cebolla 1/2 taza de Brocoli 1/2 pieza de Papa 1 pieza de Tortilla 3 1/2 cucharada sopera de Guacamole 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento - Lavar los vegetales, y cortar al gusto. - En un Sartén poner a cocinar los vegetales junto con el pollo. - Servirlos en un Bowl, y acompañar con guacamole. - Acompañar con tortilla.

Jueves	Quesadilla de queso panela con elote	
Desayuno		
	Ingredientes 1 1/4 de taza de Elote amarillo cocido 1 1/2 pieza de Manzana 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 80 gramos de Queso panela 1 cucharada de servir de Frijol molido Procedimiento - Colocar en un sartén el elote y queso panela. - Poner en el comal las tortillas. - Rellenarlas con frijoles y el guiso. Postre: manzana.	

Jueves	Melón y almendras	
Snack 1		
	Ingredientes 1 taza de Melón 15 pieza de Almendras Procedimiento - Acompañar la fruta con almendras.	

Jueves	Carne de res con elote y verduras	
Comida		
	Ingredientes - endulzante artificial (en caso necesario) al gusto 1/2 taza de verduras mixtas 1 pieza de elote amarillo 1 pieza de papa mediana 1 taza de fresa picada 1 cucharada cafetera de mantequilla 2 cucharadas soperas de crema ligera 180 gramos de medallón de filete de res Procedimiento - Colocar el medallón de filete de res al horno o a la parrilla. - Acompañar con elote, papa con mantequilla y verduras. - Postre: Fresas con cremaEn un tazón colocar las fresas picadas. - Bañar con la crema ligera. - Agregar endulzante artificial en caso necesario.	

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 20 gramos de queso panela desmoronado
- 60 gramos de totopos de nopal horneados

Procedimiento

1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.
2. Servir con totopos horneados.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Lechuga
- 1 pieza de Pan pita Taquero
- 1 pieza de Mandarina
- 3 cucharada soperas de Guacamole
- 70 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Poner a cocer el pollo, calentar la pieza de pan pita.
2. Agregar al pan pita el guacamole, lechuga y el pollo anteriormente preparado.
3. Postre: Mandarina.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de fruta picada
- 1 taza de Espinacas
- 1 pieza de Jitomate guaje
- 2 piezas de tortillas de maíz
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 2 cucharadas soperas de guacamole
- 45 gramos de queso oaxaca light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas.
2. Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas).
3. Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.
4. Postre: fruta picada.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 4 cucharada sopera de Queson
- 1 5 pieza de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el quesón.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Morrón
- 1 1 pieza de Calabacita
- 1 1 taza de Brócoli
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 4 pieza de Tostadas de nopal
- 1 180 gramos de Salmón

Procedimiento

1. Preparar los vegetales y el salmón a la parrilla.
2. Servir con tostadas.
3. Acompañar con fruta y almendras de postre.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de fruta picada
- 1 6 piezas de Almendras
- 1 150 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Mezcla de frutas con yogurt y almendras

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 2 1/2 de taza de Champiñón crudo entero
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 1 pieza de Ajo
- 1 1/4 de taza de Jugo de naranja natural
- 1 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 cucharadas cafetera de Mayonesa vegana
- 1 1/2 de taza de Col morada cruda picada

Procedimiento

- 1) En un sartén cocinar los champiñones con el jugo de naranja y agregar un poco de agua hasta que estén suaves.
- 2) Posteriormente pasarlos a un sartén con un poco de aceite, ajo y hojas de laurel.
- 3) Mezclar la mayonesa con el chipotle en adobo.
- 4) Servir en taquitos acompañados de la salsa de chipotle preparada y col morada.

Tacos de champiñón con aderezo de chipotle

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de plátano
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 1 4 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Plátano con queso cottage y almendra

Sábado	ensalada César		
Comida			
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate hass 1/2 de taza de croutones (bajos en grasa) 1/2 de taza de elote desgranado 1 pieza de pera 3 tazas de lechuga Italiana 6 piezas de jitomate cherry 1 1/2 cucharada sopera de aderezo César 150 gramos de Milanesa de pollo en tiras Procedimiento - Cocer la milanesa de pollo en tiras y reservar. - Cortar los vegetales. - Mezclar en un bowl y agregar los croutones, el aguacate y el aderezo tipo César. - Postre: Una pera.		

Sábado	Salchicha, queso panela y tomate		
Snack 2			
	Ingredientes 3/4 de pieza de Salchicha de pavo 1 pieza de manzana 4 piezas de Tomate cherry 20 gramos de Queso panela Procedimiento - Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry. - Acompañar con manzana.		

Sábado	Sándwich de atún		
Cena			
	Ingredientes 2/3 de lata de Atún en agua drenado 2 cucharadas cafetera de Mayonesa 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza. 1/2 de taza de Mezcla de verduras Procedimiento - Mezclar el atún con mayonesa, los vegetales y servir sobre los panes.		

Domingo

Desayuno



Cereal con leche

Ingredientes

- 1 taza de Cereal Multibran 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.

Domingo

Snack 1



Quesadillas con jamón y espinacas

Ingredientes

- 1/4 de taza de Cebolla
- 1 taza de Espinacas
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 25 gramos de Queso Oaxaca rallado

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.
2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.
3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Domingo

Comida



Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada

Ingredientes

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

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Manzana verde
- 3 cucharadas soperas de Queso
- 8 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Procedimiento

1. Mezclar la manzana con el queso y las almendras.

Manzana con quesón y nuez de la india

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 piezas de Pan Tostado
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 3 cucharada cafetera de Guacamole
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con Pan Tostado.

Ensalada de aguacate con pollo