

Lunes

Papitas cambray con queso panela

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- 1 5 piezas de Papa cambray
- 1 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.
2. Una ves listas agregar mantequilla y queso panela.

Lunes

Pierna de pollo con pimiento y arroz

Comida



Ingredientes

- 1 1 pieza de Pierna de pollo con piel cocida
- 1 5 piezas de Papa de cambray
- 1 1/4 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.

Lunes	Sorbet de sandía
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto1 1/2 cucharada sopera de Chía1 1 taza de Sandía congelada1 1 taza de Pepino congelado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar la sandía con pepino, jugo de limón, hielos y agua al gusto.2. Espolvorear con las semillas de chía y Tajín.

Lunes	Ensalada de aguacate
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Pepino sin semilla1 1/2 pieza de Tomate2 cucharada sopera de Guacamole2 cucharada cafetera de Semillas de hemp4 cucharada sopera de Queso cottage1 1/2 pieza de Pan Tostado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar los vegetales y cortarlos al gusto.2. En un bowl mezclar el pepino, tomate, guacamole y semillas de hemp.3. Untar al pan tostado el queso cottage.

Martes	Wrap de Quinoa
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 cucharada cafetera de Aceite1 1 pieza de Calabaza3 pieza de Espárragos3 pieza de Lechuga Romana20 gramos de Quinoa40 gramos de Queso Panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner a cocer la Quinoa (aprox 10 min).2. Cortar la calabaza y los espárragos (Al gusto).3. Poner a cocer los vegetales , y agregar la cucharadita cafetera de aceite.4. Una una vez listo, en un bowl mezclar los vegetales, el queso y el aguacate.5. Separar las hojas de lechuga romana, y servir el preparado.

Martes

Botanita light

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Martes

Yogurt con granola y almendras

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.

Martes

Fresas con yogurt griego y almendras

Cena



Ingredientes

- | 1/2 taza de Yogur griego sin azúcar
- | 1 taza de Fresa picada
- | 7 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Servir la fruta con yogurt y almendras.

Miércoles

Chilaquiles light

Desayuno



Ingredientes

- | 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- | 3 tazas de Totopos horneados Susalia
- | 1 pieza de Jitomate
- | 1 cucharada de servir de Frijol molido
- | 30 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Colocar en un sartén los totopos.
2. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.
3. Integrar el pollo desmenuzado.
4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.

Miércoles

Ensalada caprese

Snack 1



Ingredientes

- | Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.
- | 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- | 1/2 rebanada de Pan tostado integral
- | 3/4 de pieza de Jitomate bola
- | 1 taza de Arúgula
- | 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Rebanar queso panela y jitomate.
2. Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.
3. Acompañar con pan tostado integral.

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 de taza de Mango picado
- 1 2/3 de taza de Arroz cocido
- 1 100 gramos de Tofu, firme
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1 taza de Mezcla de verduras

Procedimiento

1. Horenar el tofu con ajo en polvo, salsa de soya y pimienta a 400° F por 30 min o hasta que esté dorado.
2. Servir en un bowl con todos los ingredientes.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 2 1/2 tazas de Palomitas caseras

Procedimiento

1. Poner el maíz palomero en una olla a fuego bajo y mover constantemente hasta que se hagan las palomitas.
2. Comer las palomitas y acompañarlas con la manzana.

Miércoles

Cena



Pan tostado con salmón y queso crema

Ingredientes

- 1 1 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- 1 60 gramos de Salmón en rebanadas

Procedimiento

1. Tostar el pan y untar con queso crema.
2. Servir por encima rebanadas de salmón.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- | 1/4 pieza de Plátano
- | 1/3 taza de Avena
- | 1/2 taza de Mango picado
- | 1 taza de Leche light

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.

Licuido tropical

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- | 2 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- | 4 piezas de Zanahoria baby
- | 12 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.
2. Acompañar con cacahuete.

Zanahoria baby con hummus de chipotle

Jueves

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

1. En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.
2. Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.
3. Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.

Bowl Arroz con pollo y espinaca

Jueves

Galletas, manzana y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 piezas de Manzana
- 1 1/2 piezas de Galletas María
- 9 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Jueves

Tiradito de betabel

Cena



Ingredientes

- Vinagre balsámico y jugo de limón al gusto
- 1 pieza de Betabel
- 1 taza Espinacas
- 90 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Cocinar el betabel y cortar en láminas finas.
2. Aderezar con vinagre balsámico y jugo de limón.

Viernes

Sándwich de panela

Desayuno



Ingredientes

- Lechuga, pepino, tomate al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- 60 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con los ingredientes.

Viernes

Zanahoria con limón y chile

Snack 1



Ingredientes

- 1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto
- 1 3/4 taza de Zanahoria rallada
- 1 14 pieza de Cacahuete natural

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Viernes

Ensalada con pollo a la plancha

Comida



Ingredientes

- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 60 gramos de Quinoa
- 1 1 1/2 de taza de Lechuga
- 1 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar

Procedimiento

- 1) Mezclar la lechuga con el pollo en cuadritos, las verduras, quinoa y el aguacate.
- 2) Agregar aderezo.

Viernes

Oat milk latte + fruta

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Leche de avena
- 1 1/2 de taza de Café negro
- 1 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).
2. Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.
3. Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.

Viernes	Tinga de pollo
Cena 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Jitomate bola40 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1/4 de cucharada cafetera de Aceite1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada2 piezas de Tostada de maíz horneada1 taza de Lechuga1/3 de pieza de Aguacate madiano Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer el pollo en una olla. Reservar el caldo y desmenuzar.Para el caldo se licúa el jitomate con la mita de la porción de cebolla, el ajo y el chipotle al gusto en una taza de caldo de pollo.Colocar en un sartén el resto de la porción de cebolla fileteada y sofreír con el aceite, agregar el caldo y el pollo.Servir en tostadas con aguacate y lechuga.

Sábado	Queso panela guisado
Desayuno 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Jitomate bola50 gramos de Queso panela1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada1 pieza de Tortilla de maíz1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole1/4 de taza de Fruta picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.Dejar hervir.Acompañar con tortilla y guacamole.

Sábado	Pan Tostado con queso crema y jamón
Snack 1 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa2 rebanada de Tomate1 pieza de Pan Tostado Integral1 pieza de Jamón de pavo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Sábado

Tacos de lenteja

Comida



Ingredientes

- 1 2 cucharada de servir de Lentejas
- 1 2 cucharada sopera de Crema
- 1 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

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

Sábado

Ensalada caprese

Snack 2



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1/2 rebanada de Pan tostado integral
- 1 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 taza de Arúgula
- 1 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Rebanar queso panela y jitomate.
2. Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.
3. Acompañar con pan tostado integral.

Sábado

Toast de espinaca

Cena



Ingredientes

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

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.

Domingo	Ensalada Rusa								
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 323 708 344">Ingredientes</p> <table border="0" data-bbox="634 348 1502 483"><tr><td data-bbox="634 348 868 399">1 1/2 taza de Zanahoria</td><td data-bbox="885 359 1071 386">1 1/2 taza de Apio</td><td data-bbox="1265 359 1471 386">1 1/2 pieza de Papa</td></tr><tr><td data-bbox="634 430 763 480">1 1 taza de Chicharos</td><td data-bbox="885 430 1185 480">1 11/2 cucharada cafetera de Mayonesa</td><td data-bbox="1265 430 1502 480">1 30 gramos de Queso panela</td></tr></table> <p data-bbox="597 514 727 535">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 537 1479 684" style="list-style-type: none">1. Cocine las papas y las zanahorias en agua hirviendo con sal en una cacerola grande a fuego medio alto durante 10 minutos.2. Agregue los chícharos cuando falten 5 minutos para que estén listas.3. Mezcle la mayonesa con sal, tomillo y la pimienta en un recipiente mediano hasta incorporarlos completamente.4. Agregue el apio y los vegetales previamente cocinados.			1 1/2 taza de Zanahoria	1 1/2 taza de Apio	1 1/2 pieza de Papa	1 1 taza de Chicharos	1 11/2 cucharada cafetera de Mayonesa	1 30 gramos de Queso panela
1 1/2 taza de Zanahoria	1 1/2 taza de Apio	1 1/2 pieza de Papa							
1 1 taza de Chicharos	1 11/2 cucharada cafetera de Mayonesa	1 30 gramos de Queso panela							

Domingo	Tiramisú overnight oats								
<p data-bbox="285 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 900 708 921">Ingredientes</p> <table border="0" data-bbox="634 926 1526 1060"><tr><td data-bbox="634 926 868 976">1 1/4 de taza de Leche de soya</td><td data-bbox="927 926 1177 976">1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos</td><td data-bbox="1242 926 1526 976">1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena</td></tr><tr><td data-bbox="634 1008 868 1058">1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía</td><td data-bbox="927 1008 1149 1058">1 1/4 de taza de Café negro</td><td data-bbox="1242 1008 1515 1058">1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar</td></tr></table> <p data-bbox="597 1092 727 1113">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1115 1433 1211" style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes en un jar una noche antes de su consumo (agregar sustituto de azúcar y vainilla*opcional).2. Dejar reposar en refrigeración.3. A la mañana siguiente cubrir con una capa de cacao en polvo.			1 1/4 de taza de Leche de soya	1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos	1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena	1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía	1 1/4 de taza de Café negro	1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
1 1/4 de taza de Leche de soya	1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos	1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena							
1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía	1 1/4 de taza de Café negro	1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar							

Domingo	Bowl de salmón								
<p data-bbox="289 1379 393 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1476 708 1497">Ingredientes</p> <table border="0" data-bbox="634 1501 1502 1635"><tr><td data-bbox="634 1501 909 1551">1 1 taza de Espinaca cruda picada</td><td data-bbox="967 1512 1274 1539">1 164 gramos de Arroz cocido</td><td data-bbox="1333 1501 1502 1551">1 90 gramos de Salmón</td></tr><tr><td data-bbox="634 1583 901 1633">1 2 cucharadas sopera de Guacamole</td><td data-bbox="967 1583 1255 1633">1 2 disparos de un segundo Aceite en spray</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1667 727 1688">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1690 1112 1740" style="list-style-type: none">1. Cocinar el salmón a fuego medio.2. Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.			1 1 taza de Espinaca cruda picada	1 164 gramos de Arroz cocido	1 90 gramos de Salmón	1 2 cucharadas sopera de Guacamole	1 2 disparos de un segundo Aceite en spray	
1 1 taza de Espinaca cruda picada	1 164 gramos de Arroz cocido	1 90 gramos de Salmón							
1 2 cucharadas sopera de Guacamole	1 2 disparos de un segundo Aceite en spray								

Domingo

Snack 2

Papitas cambray con queso panela



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- 1 5 piezas de Papa cambray
- 1 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.
2. Una ves listas agregar mantequilla y queso panela.

Domingo

Cena

Ensalada Capri-Paradiso



Ingredientes

- 1 Vinagre balsámico y jugo de limón al gusto
- 1 1/2 taza de Fresas
- 1 1/2 pieza de Manzana
- 1 1 taza de Pepino
- 1 3 taza de Lechuga
- 1 80 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Incorporar todos los ingredientes para crear la ensalada.
2. Aderezar con vinagre balsámico y jugo de limón.