

Lunes	Quesadillas con frijoles	
Desayuno		
	Ingredientes 1 cucharada de servir de Frijol molido 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 45 gramos de Queso Oaxaca Lala Light Procedimiento - Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles. - Servir con guacamole.	

Lunes	Oat milk latte + fruta	
Snack 1		
	Ingredientes 3/4 de taza de Leche de avena 1/2 de taza de Café negro 1/4 de taza de Fruta picada 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento - Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar). - Servir el latte en un vaso con hielos o caliente. - Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.	

Lunes	Tostadas con pollo y frijoles	
Comida		
	Ingredientes 1/4 taza de Cebolla picada 2/3 de pieza de Aguacate hass 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 1 taza de Lechuga picada 1 pieza de Manzana 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas 20 gramos de Queso panela 105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada Procedimiento - Cocer y deshebrar la pechuga de pollo. - Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes. - Postre: manzana.	

Lunes

Snack 2



Mangonadas

Ingredientes

- 1 Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 taza de Mango
- 12 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar el mango con agua y congelar en un molde.
2. Servir con Tajín y acompañar con almendras.

Lunes

Cena



Claros de huevo con espárragos y jamón

Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Pan tostado
- 2 pieza de Jamon de pavo
- 2 piezas de Claras de huevo
- 3 piezas de Espárragos

Procedimiento

1. Desinfectar los espárragos, y cortarlos.
2. En un sartén vaciar el aceite y acitronar el jamón, después agregar las claras y los espárragos.
3. Acompañar con pan tostado.

Martes

Desayuno



Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Snack 1



Ingredientes

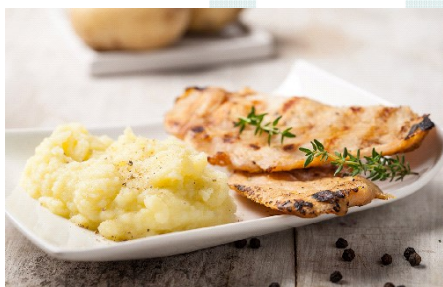
- 1 3/4 de taza de Leche de avena
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 1/2 de taza de Café negro
- 1 1/4 de taza de Fruta picada

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.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 105 gramos de Milanese de pollo
- 1 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 1 pieza de Papa cocida
- 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 taza de Mezcla de verduras

Procedimiento

- 1) Preparar la milanese de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.
 - 2) Hervir la papa en agua para preparar el puré.
 - 3) Preparar una ensalada con los vegetales.
- Postre: Fruta picada.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 1 5 piezas de Almendras
- 1 50 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Martes

Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

Cena



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
- 3 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

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

Miércoles

Pan tostado con jamón

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinacas
- 2 rebanada de Pan integral
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 25 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.
3. Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.
4. Poner por encima el aguacate, jitomate y sazonar con pimienta al gusto.

Miércoles

Uvas congeladas

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Uvas congeladas
- 12 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Pierna de pollo con piel cocida
- 10 piezas de Papa de cambray
- 1/4 de taza de Arroz cocido
- 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico
- 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.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

- Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto

Procedimiento

1. Disfruta de un snack saludable.

Miércoles

Cena



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

1. Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.
2. Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.
3. Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

Jueves	Taquitos de panela Low-Carb	
Desayuno		
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1 pieza de Huevo 1 pieza de Clara de huevo 3 rebanada de Jamón de pavo 40 gramos de Queso panela light Procedimiento 1. Poner el jamón a la plancha a que dore un poco. 2. Utilizar el jamón como sustituto de tortilla, rellenar con panela y huevo revuelto. 3. Acompañar con aguacate.	

Jueves	Melón y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 1 taza de Melón 10 pieza de Almendras Procedimiento 1. Acompañar la fruta con almendras.

Jueves	Pechuga de pollo a la plancha con papas y verduras	
Comida		
	Ingredientes 1/2 taza de Verduras cocidas 1 pieza de Papa mediana 1 rebanada de Pan tostado 1 taza de Melón picado 2 cucharada cafetera de Mantequilla 120 gramos de Pechuga de pollo a la plancha Procedimiento 1. Cocer la pechuga de pollo a la plancha. 2. Servir acompañado de verduras y papa picada con un poco de mantequilla. 3. Acompañar con una rebanada de pan tostado integral con un poco de mantequilla untada. 4. Servir de postre el Melón picado .	

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 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.

Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Jueves

Cena



Ingredientes

- 2 cucharadas sobera de Guacamole
- 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 pieza de Pimiento verde crudo chico
- 60 gramos de Queso panela
- 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz
- 1 pieza de Durazno prisco

Procedimiento

1. Rebanar el queso en lamina y ponerlo a cocer en un sartén antiadherente y dejar que tome un color dorado.
 2. Acompañar con pimiento y cebolla cocinados al sartén.
- Postre: durazno.

Panela asada con verduras

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- Canela al gusto
- 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1/2 pieza de Plátano
- 1 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.

Avena con plátano y canela

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1/4 de pieza de Plátano
- 1 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Plátano con yogurt griego

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 taza de Germen de alfalfa
- 2 piezas de Chile poblano
- 2 cucharadas cafeteras de Aceite
- 3 piezas de Cebolla cambray
- 60 gramos de Quinoa
- 7 1/2 cucharadas soperas de Queson

Procedimiento

1. Poner a cocer la Quinoa en agua.
2. En un sartén acitronar la cebolla con el aceite y el ajo, después agregas los vegetales restantes junto con la quinoa.
3. tatemar el chile, y pelar.
4. rellenar el chile con el preparado de vegetales y quinoa, al final poner como cama el germen de alfalfa y agregar las cucharadas de quesón.

Chile relleno de Quinoa y queson

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto
- 1 rebanada de Pan integral
- 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)

Procedimiento

1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.
2. Untar sobre el pan tostado.

Pan con crema de almendras y cacao

Viernes

Cena



Calabacitas con queso y elote

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.

Sábado

Desayuno



Yogurt con fresa, plátano y nuez

Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/4 de taza de Fresa
- 1 1 taza de Yogurt light
- 1 2 1/2 cucharadas cafeteras de nuez picada

Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

Sábado

Snack 1



Verduras con cacahuete

Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1 1/2 taza de Jícama
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1 taza de Pepino
- 1 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado

Comida



Pollo con ejotes y camote

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 taza de Ejotes
- 1 3 cucharada cafetera de Aceite
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 1 pieza de Camote

Procedimiento

1. Lavar y cortar el camote en tiras.
2. En un sartén asar el pollo, los ejotes y zanahoria.

Sábado

Snack 2



Paleta de yogurth con granola

Ingredientes

- 1 Canela molida y vainilla al gusto
- 1 1/2 taza de Leche de almendra
- 1 5 piezas de Almendra triturada
- 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar
- 1 1 cucharada cafetera de Granola

Procedimiento

1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.
2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de maderaCongelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Sábado

Cena



Huevo con jamón

Ingredientes

- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo
- 1 2 pieza de Clara de huevo
- 1 1 1/2 de pieza de Pan integral
- 1 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.
2. Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.
3. Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

Domingo	Quesadilla flor de calabaza	
Desayuno		
	Ingredientes 1 1/2 taza de Flor de calabaza 1 1/2 taza de Cebolla 1 cucharada cafetera de Aceite 4 piezas de Tortilla delgaditas 45 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento 1. Retirar el tallo, el pistilo y lavar las flores. 2. Agregar un poco de aceite al sartén y añadir la cebolla, dejar acitronar cuando cambie de color agregar la flor de calabaza. 3. Calentar las tortillas, agregar el queso y el preparado de flor.	

Domingo	Helado de fruta natural	
Snack 1		
	Ingredientes 1 1/2 taza de Fruta congelada 7 pieza de Almendras Procedimiento 1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.	

Domingo	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico	
Comida		
	Ingredientes 60 gramos de Quinoa 1/2 de pieza de Limón 120 gramos de Milanesa de pollo cruda 1 pieza de Ajo 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico 1 taza de Lechuga 4 piezas de Jitomate cereza 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado 20 gramos de Queso fresco 1/2 de taza de Uva Procedimiento 1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón. 2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras. 3) Cortar el queso en cuadritos. 4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico. 5) En un bowl colocar la lechuga picada el el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.	

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Toronja
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Toronja con almendras

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 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

1. Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.
2. Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.
3. Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

Huevo con jamón