

Lunes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Pan integral
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 2 pieza de Clara de huevo

Procedimiento

1. Cocinar las claras como huevo revuelto.
2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).
3. Por último, poner por encima el aguacate en rebanadas.

Molletes con huevo

Lunes

Snack 1



Ingredientes

- 1 Cocoa sin azúcar al gusto
- 1 2 piezas de Almendras
- 1 3 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 1 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Yogurt con chocolate y fresas

Lunes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1 taza de Champiñones
- 1 3 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 1 1/2 pieza de Papa
- 1 20 gramos de Queso panela
- 1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner el agua para cocer las papas.
2. En un sartén aparte poner a cocer los champiñones y la cebolla.
3. Quitar un poco de relleno a las papas, agregar mantequilla y rellenar con champiñones, cebolla y el pollo previamente desmenuzado.
4. Rallar el queso y espolvorearlo.

Papa Rellena

Lunes	Mug Cake Frutos Rojos
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 27 gramos de Blueberries1 1/4 de taza de Avena en hojuelas1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete1 1 pieza de Clara de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Muele la avena para formar harina.2. En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, blueberries, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.4. Agregar de topping crema de cacahuete.

Lunes	Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de Aguacate1 1 rebanada de Jamón de pavo1 1 taza de Espinacas crudas1 2 rebanadas de Pan integral (45 calorías por pieza)1 2 piezas de Clara de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar las claras de huevo con jamón.2. Colocar sobre el pan.3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

Martes	Huevo con papas
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite1 1/2 pieza de Papa cocida1 2 piezas de Clara de huevo1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido 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 .

Martes

Snack 1



Pudín de chíá con fruta

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta picada
- 1 1 cucharada sopera de Chíá

Procedimiento

1. Hidratar las semillas de chíá con agua.
2. Servir con fruta picada.
3. * Recuerda tomar suficiente agua durante el día.

Martes

Comida



Tostadas de picadillo

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate mediano
- 1 1 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/3 de taza de Frijol molido
- 1 3 pieza de Tostadas de nopal horneadas
- 1 1 taza de Lechuga
- 1 1/2 de cucharada sopera de Crema
- 1 60 gramos de Molida de res

Procedimiento

- 1) Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.
- 2) Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.
- 3) Servir con aguacate y crema.

Martes

Snack 2



Pan con mermelada y queso cottage

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Claras de huevo con salchicha

Cena



Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Durazno
- 1 pieza de Salchicha de pavo
- 2 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tortillas delgadas (22kcal)

Procedimiento

- Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.
- Acompañar con tortillas.
- Postre: Durazno.

Miércoles

Miguitas con huevo en salsa

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de Salsa de chile
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 3 piezas de Clara de huevo
- 5 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

- En un sartén calentar el aceite.
- Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.
- Añadir el huevo y mezclar.
- Acompañar con salsa y naranja.

Miércoles

Rice cake con fresa y cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Galletas de arroz
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 2 cucharadas sopera de Requesón promedio

Procedimiento

- Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Miércoles	Pescado con salsa de mango		
Comida			
	Ingredientes		
	1 Chipotle sin azúcar, limón al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Zanahoria
	1 1 taza de Mango picado	1 1 taza de Pepino	1 1 pieza de Jitomate
	1 2 pieza de Tostadas de nopal	1 3 taza de Lechuga	1 180 gramos de Filete de pescado
	Procedimiento		
	1. Cocinar el filete de pescado a la plancha.		
	2. Preparar una ensalada de lechuga con vegetales.		
	3. Licuar el mango con sal, pimienta, chipotle y jugo de limón.		
	4. Servir el pescado con la salsa por encima acompañado de ensalada y tostadas.		

Miércoles	Mangonadas		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 Tajín bajo en sodio al gusto	1 1 taza de Mango	1 7 pieza de Almendras
	Procedimiento		
	1. Licuar el mango con agua y congelar en un molde.		
	2. Servir con Tajín y acompañar con almendras.		

Miércoles	Sincronizadas		
Cena			
	Ingredientes		
	1 1 taza de Espinacas	1 1 pieza de Jitomate guaje	1 1 cucharada sopera de guacamole
	1 2 rebanadas de Jamón de pavo	1 4 piezas de tortillas de maíz delgadas (20 calorías por pieza)	1 12 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.		

Jueves	Cupcakes salados
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 taza Hojuelas de avena1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza Pico de gallo1 rebanada de Jamón de pavo1 1/2 taza Espinacas2 pieza de Claras de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar el jamón y espinacas, mezclar con las claras de huevo como si fuera omelette y condimentar al gusto.2. Pasar a un molde de muffins engrasado con aceite en aerosol y hornear por 15 minutos a 180°.3. Acompañar con aguacate.

Jueves	Parfait de piña
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">21 gramos de Piña picada1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage1 cucharada cafetera de Coco rallado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar la piña.2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).

Jueves	Tacos de pollo y ensalada fresca
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de taza de Lechuga1/4 de pieza de Jitomate3 piezas de Tortilla90 gramos de Pechuga sin piel deshebrada1 cucharada cafetera de Aceite2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.2. Acompañar con ensalada y guacamole.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 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

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

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 rebanada de Pan tostado
- 3 tazas de Champiñón crudo entero
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso vegano untable
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Ajo

Procedimiento

- En un sartén a fuego medio saltear los champiñones con el ajo.
- Untar el queso sobre el pan tostado y colocar encima el champiñón preparado y unas hojitas de tomillo.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Leche de soya
- 2 cucharadas cafetera de Harina de trigo
- 1 rebanada de Pan integral
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 2 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

- Mezclar la harina, 1/4 T de leche de soya, endulzante sin calorías de tu preferencia, vainilla, canela y sal en un bowl y mezclar o licuar hasta que queden combinados.
- Remojar el pan vegano en la mezcla por los dos lados por 30 segundos.
- Calentar un sartén con aceite y cocinar a fuego medio- alto hasta que quede dorado.
- Servir con nuez picada, jarabe de maple sin azúcar (opcional) y 3/4 T de leche de soya (agregar café opcional).

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 8 piezas de almendras

Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

Coctel de frutas y almendras

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 2/3 taza de Espagueti
- 1 pieza de Calabacita
- 1 pieza de Pimiento morrón
- 1 taza de Fruta picada
- 200 gramos de Camarones

Procedimiento

1. Cortar los vegetales en tiras muy delgadas y mezclar con la pasta.
2. Cocinar los camarones y Sazonar al gusto.
3. Crear una salsa con aguacate, jugo de limón y especias al gusto.
4. Mezclar todo.
5. Acompañar con fruta de postre.

Pasta con aguacate y camarón

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de leche light
- 1/2 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
- 2 piezas de Galletas marías

Procedimiento

1. Mezclar la leche con el cacao.
2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

Chocolate, galletas marías con queso crema

Sábado

Pan tostado con pollo

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 pieza de Pan tostado
- 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

- Cocer el pollo y desmenuzarlo.
- Untar los frijoles en el pan tostado y colocar encima el pollo desmenuzado con rebanadas de aguacate.

Sábado

Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Pan tostado integral de menos de 50 calorías
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Sábado	Ensalada de atún con verduras y aguacate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 jugo de limón al gusto1 1/3 de pieza de aguacate1 1 pieza de lata de atún en agua1 1 taza de mezcla de verduras1 1 cucharada cafetera de mayonesa1 1 pieza de manzana1 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.2. Acompañar con galletas integrales.3. Postre: 1 manzana.

Sábado	Botanita light
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto1 1/3 taza de Zanahoria1 1/2 taza de Pepino1 1/2 taza de Jícama1 15 pieza de Totopos Susalia Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado	Ensalada de pollo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema ácida1 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1 1/2 de pieza de Papa cocida Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.

Domingo	Tostadas de rajás						
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 338 711 361">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 373 870 426">1 3/4 de pieza de Chile poblano</td><td data-bbox="922 373 1214 426">1 3 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio</td><td data-bbox="1268 363 1479 436">1 2 disparos de un segundo Aceite en spray</td></tr><tr><td data-bbox="634 468 862 520">1 2 piezas de Tostada de maíz horneada</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 575">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 575 1000 598">1. Asar el chile poblano y cortar en rajás.<li data-bbox="597 598 1089 621">2. En un sartén calentar el aceite y añadir el chile.<li data-bbox="597 621 1138 644">3. Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).<li data-bbox="597 644 1036 667">4. Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.	1 3/4 de pieza de Chile poblano	1 3 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio	1 2 disparos de un segundo Aceite en spray	1 2 piezas de Tostada de maíz horneada		
1 3/4 de pieza de Chile poblano	1 3 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio	1 2 disparos de un segundo Aceite en spray					
1 2 piezas de Tostada de maíz horneada							

Domingo	Mug-Cake						
<p data-bbox="285 829 399 865">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 913 711 936">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 936 938 989">1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto</td><td data-bbox="1024 936 1252 989">1 1/4 pieza de Plátano maduro</td><td data-bbox="1305 936 1523 989">1 1 pieza de Clara de huevo</td></tr><tr><td data-bbox="634 1020 862 1052">1 18 gramos de Avena</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1077 727 1100">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1100 1114 1123">1. En una taza, machacar el plátano con un tenedor.<li data-bbox="597 1123 1089 1146">2. Agregar la clara, avena y condimentos al gusto.<li data-bbox="597 1146 748 1169">3. Mezclar bien.<li data-bbox="597 1169 1003 1192">4. Meter al microondas por 2 o 3 minutos.	1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto	1 1/4 pieza de Plátano maduro	1 1 pieza de Clara de huevo	1 18 gramos de Avena		
1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto	1 1/4 pieza de Plátano maduro	1 1 pieza de Clara de huevo					
1 18 gramos de Avena							

Domingo	Rajás con atún, panela y crema									
<p data-bbox="289 1379 396 1415">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1400 711 1423">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1423 841 1476">1 1/2 pieza de Chile poblano</td><td data-bbox="883 1423 1159 1476">1 1/2 taza de elote amarillo desgranado</td><td data-bbox="1203 1423 1471 1476">1 1 lata de lata de atún en agua</td></tr><tr><td data-bbox="634 1507 764 1560">1 1 pieza de manzana</td><td data-bbox="883 1507 1159 1560">1 2 cucharadas soperas de crema ligera</td><td data-bbox="1203 1507 1520 1560">1 2 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas</td></tr><tr><td data-bbox="634 1591 797 1644">1 10 gramos de queso panela</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1673 727 1696">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1696 1187 1719">1. Cortar el chile poblano previamente desvenado, en rajás.<li data-bbox="597 1719 1024 1743">2. En un sartén cocinar el chile con el atún.<li data-bbox="597 1743 1016 1766">3. Agregar el queso panela, elote y crema.<li data-bbox="597 1766 805 1789">4. Servir en tostadas.<li data-bbox="597 1789 862 1812">5. Postre: manzana picada.	1 1/2 pieza de Chile poblano	1 1/2 taza de elote amarillo desgranado	1 1 lata de lata de atún en agua	1 1 pieza de manzana	1 2 cucharadas soperas de crema ligera	1 2 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas	1 10 gramos de queso panela		
1 1/2 pieza de Chile poblano	1 1/2 taza de elote amarillo desgranado	1 1 lata de lata de atún en agua								
1 1 pieza de manzana	1 2 cucharadas soperas de crema ligera	1 2 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas								
1 10 gramos de queso panela										

Domingo

Snack 2



Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Uva
- 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa
- 30 gramos de Pierna de cerdo
- 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.

Domingo

Cena



Overnight oats con chocolate

Ingredientes

- 1/4 de taza de Hojuelas de avena
- 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa
- cocoa sin azúcar al gusto
- 4 piezas de fresas
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt, cocoa y un chorrito de agua.
2. Dejar reposar en el refrigerador.
3. Por la mañana, agregar almendras y la fruta fresca antes de servir.