

Lunes	Tacos mexicanos
Desayuno	
	Ingredientes 1 taza de Uva 3/4 de cucharada cafetera de Aceite 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1/2 de pieza de Jitomate 75 gramos de Molida de res Procedimiento - Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto. - Servir en taquitos con la tortilla de maíz. Postre: uvas.

Lunes	Plátano con yogurt griego
Snack 1	
	Ingredientes 1/4 de pieza de Plátano 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuate 3 cucharadas soperas de Yogurt griego Procedimiento - Rebanar el plátano. - Servir con el yogurt griego. - Agregar mantequilla de cacahuate.

Lunes	Enchiladas suizas
Comida	
	Ingredientes - salsa verde casera al gusto 1 cucharada de servir de frijol molido 30 gramos de queso oaxaca light 1/3 de pieza de aguacate 2 cucharada sopera de crema light 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada 1 taza de Ensalada mixta (lechuga, pepino, tomate) 4 piezas de tortilla de maíz Procedimiento - Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida. - Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite). - Agregar la salsa casera, queso, crema y aguacate. - Acompañar con ensalada y frijoles.

Lunes

Snack 2



Zanahoria baby con hummus de chipotle

Ingredientes

- 1 3 1/2 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 1 6 piezas de Zanahoria baby
- 1 14 piezas de Cacahuete

Procedimiento

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

Lunes

Cena



Tostadas de aguacate con pollo

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 4 pieza de Tostadas Horneadas
- 1 11/2 taza de Espinacas
- 1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

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

Desayuno



Sándwich de ensalada de pollo

Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de verduras
- 1 1/2 taza de melón picado
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías
- 1 75 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo.
2. En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa.
3. Formar un sándwich con las rebanadas de pan.
4. Postre: melón picado.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 3 1/2 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 1 6 piezas de Zanahoria baby
- 1 14 piezas de Cacahuete

Procedimiento

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

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla blanca
- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Calabaza
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 1 taza de Elote amarillo desgranado
- 1 2 pieza de Tortilla
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y cortar la calabaza y la cebolla (al gusto).
2. En un sartén agregar el aceite y acitronar la cebolla, después agregar el pollo, tomate y al final la calabaza y el elote.
3. Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 36 gramos de Requesón promedio
- 1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido
- 2 piezas de Tortilla de harina
- 1 pieza de Jitomate deshidratado
- 1/2 de cucharada sopera de Aguacate mediano

Procedimiento

- 1) Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- 3) Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 3 piezas de Clara de huevo
- 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 taza de Uva
- 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

2. Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.
 3. Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.
 4. Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.
 5. Servir acompañado de jitomate.
- Postre: Uvas.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1/2 taza de fresa picada
- 1 cucharada sopera de nuez picada
- 3 cucharadas soperas de yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Arroz
- 2 taza de Verduras al gusto
- 3 cucharada sopera de Aderezo light
- 195 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Cocinar la milanesa a la plancha.
2. Acompañar con arroz y verduras.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 pieza de Papa
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 2 taza de Brocoli
- 60 gramos de Queso oaxaca

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales al gustoEn una vaporera poner los vegetales previamente cortados, cocinar 5 a 10 min junto con la mantequilla.
2. Una ves listos pasarlos a un platoondo y espolvorear el queso y dejar que se derrita.

Jueves	Huevo estrellado en pan pita		
Desayuno			
	Ingredientes 1/2 taza de Espinaca 1 pieza de Pan pita arabe taquero 1 pieza de Huevo fresco 1 pieza de Mandarina 2 cucharada sopera de Guacamole 35 gramos de Queso panela Procedimiento - En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca. - Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso. - Postre: Mandarina.		

Jueves	Piña colada		
Snack 1			
	Ingredientes 1 taza de Leche de coco sin azúcar Silk 50 gramos de Piña picada 2 cucharadas cafetera de Creama de coco natural 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo Procedimiento - Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).		

Jueves	Bowl Arroz con pollo y espinaca		
Comida			
	Ingredientes 1/2 taza de Edamames 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 - En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto. - Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar. - Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas. - Mezclar los Edamames, con los demas ingredientes.		

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- | 1 rebanada de Pan integral
- | 3 cucharadas soperas Queso cottage
- | 8 piezas de Almendras

Procedimiento

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

Jueves

Cena



Ingredientes

- | 1/4 de taza de Salsa de chile
- | 6 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 1 pieza de Clara de huevo
- | 2 piezas de Huevo fresco
- | 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- | 1 pieza de Naranja

Procedimiento

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

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- | 1/4 de taza de Salsa de chile
- | 6 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 1 pieza de Clara de huevo
- | 2 piezas de Huevo fresco
- | 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- | 1 pieza de Naranja

Procedimiento

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

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)
- 5 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Consumir el yogurt bien refrigerado, acompañar con almendras y manzana.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 150 gramos de Filete de res
- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 pieza de Papa cocida
- 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 taza de Uva verde
- 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda

Procedimiento

- 1) Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua.
- 2) En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate.
- 3) Preparar arroz cocido con zanahoria.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta congelada
- 12 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 1/3 de taza de frijol molido
- 1/3 de pieza de aguacate
- 2 rebanadas de pan integral de 50 calorías
- 40 gramos de queso panela desmoronado

Procedimiento

1. Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

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

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Leche light
- 7 piezas de Fresas Medianas
- 10 Piezas de Almendras

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner a licuar las fresas y la leche.
3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
4. Acompañar con almendras.

Sábado	Pechuga de pollo con ensalada y puré de papa
Comida	
	Ingredientes 1/2 pieza de plátano 3/4 cucharada sopera de vinagreta 1 taza de ensalada mixta 1 pieza de manzana 1 1/4 de pieza de papa 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla 150 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento - 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.

Sábado	Berry smoothie bowl
Snack 2	
	Ingredientes 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos 60 gramos de Blueberries congeladas 1 cucharada sopera de Semilla de hemp Procedimiento - Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.

Sábado	Pan tostado con huevo y tomate
Cena	
	Ingredientes 1/2 pieza de Tomate 1 cucharada cafetera de Aceite 2 piezas de Huevo 2 1/2 piezas de Pan tostado 15 gramos de Queso panela Procedimiento - En un sartén cocinar el huevo y tomate. - En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.

Domingo

Desayuno



Claras de huevo en salsa

Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 3 piezas de Tostada de nopal horneada
- 3 piezas de Clara de huevo
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción.
2. Acompañar con frijoles y aguacate.

Domingo

Snack 1



Yogurt con chocolate y fresas

Ingredientes

- Cocoa sin azúcar al gusto
- 6 piezas de Almendras
- 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 60 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Domingo

Comida



Picadillo fácil

Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 136 gramos de Papa cocida
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 150 gramos de Molida de res
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.
2. Cocinar en un sartén con aceite la carne con la papa previamente cocida y el jitomate.
3. Acompañar con tortillas.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 cucharada cafetera de Cococa en polvo

Procedimiento

- Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena).
- Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.

Energy balls

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de verduras
- 1/2 taza de melón picado
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías
- 75 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

- Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo.
- En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa.
- Formar un sándwich con las rebanadas de pan.
- Postre: melón picado.

Sándwich de ensalada de pollo