

Lunes

Huevo con machacado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de mezcla de verduras
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 11 gramos de Carne de res seca

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.
2. Servir en tacos con aguacate y frijoles.

Lunes

Yogurt con mango y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogur light
- 1 1/2 pieza de Mango de manila
- 1 6 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Rebanar o licuar la fruta.
2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

Lunes

Pollo con champiñones y arroz

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Arroz salvaje cocido
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado
- 1 2 cucharadas sopera de Crema ácida
- 1 112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

1. Cortar el pollo en cubos y cocinarlo.
2. Agregar la crema y champiñones.
3. Acompañar con arroz salvaje.

Lunes

Yogurt bebible con almendras

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

- Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras.

Lunes

Hotcakes de avena

Cena



Ingredientes

- 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 15 gramos de Carne molida de pavo

Procedimiento

- Licuar las hojuelas de avena y reservar.
- En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.
- Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcacke por ambos lados.
- Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Martes

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.

Martes

Pan con queso crema, pera y canela

Snack 1



Ingredientes

- 1 canela en polvo al gusto
- 1 1/2 cucharada sopera de queso crema
- 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 1 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías
- 1 20 gramos de pera finamente picada

Procedimiento

1. Untar el queso crema sobre el pan.
2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

Martes

Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha

Comida



Ingredientes

- 1 sazónador de pollo al gusto
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 taza de brócoli
- 1 1/2 taza de leche light
- 1 1 cucharada de servir de arroz integral
- 1 1 taza de uvas
- 1 120 gramos de pechuga de pollo

Procedimiento

1. Entrada: Crema de brócoli Cocer el brócoli y licuar con la leche light.
2. Dejar hervir y agregar sazónador de pollo al gusto.
3. Plato fuerte: Pechuga de pollo a la plancha Cocer la pechuga de pollo.
4. Acompañar con arroz y aguacate.
5. Postre: 1 taza de uvas.

Martes

Canapés de manzana con queso cottage

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de manzana
- 1 1 cucharada cafetera de coco rallado
- 1 3 cucharadas soperas queso cottage

Procedimiento

1. Lavar la manzana y cortar en laminas.
2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.
3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

Martes

Cena



Tostada francesa con manzana

Ingredientes

- 1 Vainilla y canela al gusto
- 1 1/4 taza de Leche light
- 1 1/2 pieza Manzana verde golden
- 1 1 rebanada de Pan integral
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 7 mitades de Corazón de nuez

Procedimiento

1. Picar la manzana en cubitos y mezclarla con canela (Opcional: Agregar unas gotitas de limón).
2. Batir con un tenedor la clara de huevo con leche, vainilla y canela.
3. Remojar la rebanada de pan en la mezcla de huevo por ambos lados.
4. Colocar en un sartén antiadherente y cocinar por ambos lados.
5. Rellenar con la manzana en cubitos y enrollar (Opcional: Puede cocer la manzana previamente si prefiere que sea suave).
6. Decorar por encima con la nuez picada.

Miércoles

Desayuno



Avena pastel de zanahoria

Ingredientes

- 1 Canela y vainilla al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 7 pieza de Corazón de nuez
- 1 50 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. En una olla con agua, cocer las hojuelas de avena con canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregar la zanahoria rallada y la nuez hasta que termine su cocción.
3. Servir con queso cottage.

Miércoles

Snack 1



Melón con queso cottage y almendras

Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Melón
- 1 2 cucharada sopera de Queso cottage
- 1 5 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles

Comida



Ingredientes

- | 1 1/2 cucharada sopera de Crema
- | 2 cucharada de servir de Lentejas
- | 3 piezas de Tortillas delgaditas
- | 45 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.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

- | 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

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

Miércoles

Cena



Ingredientes

- | 102 gramos de Papa cocida
- | 1/2 de lata de Atún en agua drenado
- | 1 cucharada cafetera de Mayonesa

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes; agregar pimienta y eneldo (opcional).

Jueves	Huarache de nopal con frijoles
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada de servir de Frijoles1 cucharada sopera de crema2 piezas de Nopal15 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Asar los Nopales en comal.Untar los frijoles , espolvorear queso y crema.

Jueves	Yogurt con manzana y crema de cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 pieza de Manzana verde golden1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete2 1/2 cucharadas soperas de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Jueves	Filete de pescado con verduras, papa y pasta
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de pasta integral cocida1/2 pieza de papa mediana1 taza de mezcla de verduras1 cucharada sopera de salsa alfredo1 cucharada cafetera de mantequilla120 gramos de filete de pescado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar el pescado y las verduras.Cocer la pasta en agua y una vez que esté al dente agregar la salsa Alfredo.Cocer la papa y untar la mantequilla encima.

Jueves

Camote con queso

Snack 2



Ingredientes

- 1 53 gramos de Camote cocido
- 1 4 cucharadas cafetera de Queso vegano untable

Procedimiento

1. Cocer el camote con tu método de cocción saludable preferido (hervido, al horno, asado, etc).
2. Montar el camote y coronar con queso vegano de tu preferencia, sal de ajo y finas hierbas* (opcional).

Jueves

Pan tostado con jamón

Cena



Ingredientes

- 1 1 taza de Espinacas
- 1 1 1/2 rebanadas de Pan integral
- 1 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 11/2 cucharada sopera de Queso cottage light
- 1 11/2 cucharada sopera de Aguacate

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 guacamole y sazonar con pimienta al gusto.

Viernes

Huevo estrellado en pan pita

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Espinaca
- 1 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 15 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca.
2. Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso.

Viernes

Avena coco-requesón

Snack 1



Ingredientes

- 1 123 gramos de Avena cocida
- 1 31 gramos de Requesón promedio
- 1 1 cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Servir la avena y agregar requesón, coco, endulzante permitido y canela (opcional).

Viernes

Picadillo con arroz

Comida



Ingredientes

- 1 1 taza de Verduras
- 1 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 75 gramos de Carne molida de res
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

1. Preparar la carne molida con las verduras y la papa
2. Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole

Viernes

Plátano con yogurt griego

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Plátano
- 1 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.

Viernes

Cena



Toast de espinaca

Ingredientes

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

Procedimiento

- Cortar la espinaca en pedacitos.
- Integrar en un plato el huevo, la clara, las espinacas, condimentar al gusto y revolver.
- Remojar el pan en la mezcla.
- Colocar en un sartén y cocinar.

Sábado

Desayuno



Sándwich de ensalada de pollo

Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de verduras
- 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías
- 45 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.

Sábado

Snack 1



Fruta con requesón

Ingredientes

- 3/4 de taza de Fruta picada
- 27 gramos de Requesón promedio
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- Mezclar los ingredientes en un tazón.

Sábado	Caldo de verduras con pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Arroz cocido1 77.5 gramos de Aguacate madiano1 1/2 pieza de Chayote1 1 pieza de Calabacita alargada cruda1 1 taza de Zanahoria picada cruda1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1 1 pieza de Tortilla de maíz Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.3. Acompañar con aguacate y tortilla.

Sábado	Pan con mermelada y queso cottage
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar1 1 rebanada de Pan integral 45kcal1 2 cucharadas soperas Queso cottage1 4 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.2. Acompañar con almendras.

Sábado	Omelette de papa
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Huevo entero fresco1 1 pieza de Clara de huevo1 1/2 de pieza de Papa cocida1 1/4 de pieza de Jitomate bola1 1/2 de taza de Uva1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Domingo	Overnight oats con Durazno							
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="592 348 711 373">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 373 950 426">1 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa</td><td data-bbox="1003 373 1274 426">1 1/3 de taza de Hojuelas de avena</td><td data-bbox="1312 373 1490 426">1 1 pieza de Durazno prisco</td></tr><tr><td data-bbox="630 457 950 510">1 1 1/2 cucharadas soperas de queso cottage</td><td colspan="2" data-bbox="1003 457 1274 489">1 10 piezas de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="592 537 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 562 1453 615">1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt y queso cottage.<li data-bbox="592 615 950 640">2. Dejar reposar en el refrigerador.<li data-bbox="592 640 1112 665">3. Por la mañana, agregar almendras y fruta fresca.		1 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa	1 1/3 de taza de Hojuelas de avena	1 1 pieza de Durazno prisco	1 1 1/2 cucharadas soperas de queso cottage	1 10 piezas de Almendras	
1 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa	1 1/3 de taza de Hojuelas de avena	1 1 pieza de Durazno prisco						
1 1 1/2 cucharadas soperas de queso cottage	1 10 piezas de Almendras							

Domingo	Papitas cambray con queso panela				
<p data-bbox="289 829 397 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="592 968 711 993">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 993 917 1045">1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla</td><td data-bbox="1003 993 1193 1045">1 4 piezas de Papa cambray</td><td data-bbox="1274 993 1518 1045">1 30 gramos de Queso panela</td></tr></table> <p data-bbox="592 1073 727 1098">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1098 1161 1123">1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.<li data-bbox="592 1123 1128 1148">2. Una ves listas agregar mantequilla y queso panela.		1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla	1 4 piezas de Papa cambray	1 30 gramos de Queso panela
1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla	1 4 piezas de Papa cambray	1 30 gramos de Queso panela			

Domingo	Poke bowl							
<p data-bbox="289 1379 397 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="592 1476 711 1501">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 1501 917 1554">1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado</td><td data-bbox="1003 1501 1226 1554">1 3/4 de taza de Arroz cocido</td><td data-bbox="1312 1501 1485 1554">1 90 gramos de Atún fresco</td></tr><tr><td data-bbox="630 1585 889 1638">1 1 cucharada sopera de Queso crema</td><td colspan="2" data-bbox="1003 1585 1274 1638">1 2 cucharadas sopera de Guacamole</td></tr></table> <p data-bbox="592 1665 727 1690">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1690 1177 1715">1. Cocer el atún con el método saludable de tu preferencia.<li data-bbox="592 1715 1063 1740">2. Montar en un bowl con todos los ingredientes.		1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado	1 3/4 de taza de Arroz cocido	1 90 gramos de Atún fresco	1 1 cucharada sopera de Queso crema	1 2 cucharadas sopera de Guacamole	
1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado	1 3/4 de taza de Arroz cocido	1 90 gramos de Atún fresco						
1 1 cucharada sopera de Queso crema	1 2 cucharadas sopera de Guacamole							

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 Canela molida y vainilla al gusto
- 1 1/2 taza de Leche de almendra
- 1 1 cucharada cafetera de Granola
- 1 1 pieza de Almendra triturada
- 1 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

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

Paleta de yogurth con granola

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 30 gramos de Queso de soya
- 1 3/4 de taza de Lechuga
- 1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada

Procedimiento

1. Untar frijoles a las tostadas y coronar con lechuga y queso vegano.

Tostadas veganas