

Lunes	Cereal con fresas y huevo revuelto
Desayuno	
	Ingredientes 1 taza de Leche de almendras sin azúcar 1/4 de taza de Fresa rebanada 3/4 de taza de Hojuelas de maíz 1 pieza de Huevo entero fresco 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 1/4 de taza de Mezcla de verduras 1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías Procedimiento 1) Preparar el cereal con la leche y las fresas. 2) Acompañar con huevo revuelto y tortilla.

Lunes	Chocolate, galletas marías con queso crema
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 cucharada sopera de Queso crema light 1 taza de leche 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.

Lunes	Rollitos de Lechuga
Comida	
	Ingredientes 1 taza de Cebolla 6 Hojas de Lechuga romana 6 cucharada sopera de Guacamole 60 gramos de Arroz integral 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento 1. Poner a cocer el arroz integral y condimentarlo al gusto. 2. Acitronar la cebolla e ir agregando el pollo y dejarlo cocinar. 3. Extender las hojas de lechuga, rellenar con el pollo desmenuzado y el aguacate. 4. Acompañar con arroz.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 rebanada de Pan tostado de 50 calorías por pieza
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 3 cucharada sopera de Queso cottage

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Servir con queso cottage y aguacate.

Lunes

Cena



Ingredientes

- Soya baja en sodio al gusto
- 1/4 taza de Arroz
- 1 taza de Verduras
- 5 pieza de Almendras picadas
- 120 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Cocinar el pollo en cubos a la plancha y agregar las verduras, almendras y salsa de soya.
2. Acompañar con arroz.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de pieza de Jitomate
- 1/2 de taza de Acelga cruda
- 2 piezas de Naranja
- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 2 piezas de Clara de huevo
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Huevo entero fresco

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.
3. Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.
4. Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto
- 1 rebanada de Pan integral de 50 calorías por pieza
- 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.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Pasta cocida
- 77 gramos de Queso mozzarella
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1/2 de taza de Puré de tomate enlatado

Procedimiento

1. Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.
3. Incorporar en un sartén la pasta, puré de tomate, aceite de oliva y queso tipo mozzarella vegano; cocinar hasta gratinar y servir.

Martes

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

Cena



Ingredientes

- 1 136 gramos de Papa cocida
- 1 66 gramos de Atún en agua drenado
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa

Procedimiento

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

Ensalada de atún y papa

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 1 3 pieza de tortillas de nopal o de maíz de 20 calorías cada una
- 1 40 gramos de camarón fresco
- 1 3 piezas de guayaba

Procedimiento

1. Cocinar los camarones en un sartén antiadherente.
2. Agregar el queso rallado.
3. Servir en taquitos con guacamole.
4. Postre: Guayaba.

Taquitos de camarón y queso

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 1 4 piezas de Zanahoria baby
- 1 12 piezas de Cacahuete

Procedimiento

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

Zanahoria baby con hummus de chipotle

Miércoles	Pollo asado
Comida	
	Ingredientes 1/4 de taza de cebolla cocida 1/2 taza de Salsa casera sin aceite 2/3 de pieza de aguacate hass 3 piezas de Tortillas de maíz 120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel Procedimiento - Asar el pollo. - Consumir con los complementos correspondientes.

Miércoles	Ensalada caprese
Snack 2	
	Ingredientes - Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva 3/4 de pieza de Jitomate bola 1 taza de Arúgula 1 rebanada de Pan tostado integral 20 gramos de Queso panela Procedimiento - Rebanar queso panela y jitomate. - Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. - Acompañar con pan tostado integral.

Miércoles	Omelette con acelgas y jitomate
Cena	
	Ingredientes 1/4 de pieza de Jitomate 1/2 de taza de Acelga cruda 2 piezas de Naranja 1 pieza de Tortilla de maíz 2 piezas de Clara de huevo 2 disparos de un segundo Aceite en spray 1 pieza de Huevo entero fresco Procedimiento - En un sartén calentar el aceite. - Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén. - Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar. - Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

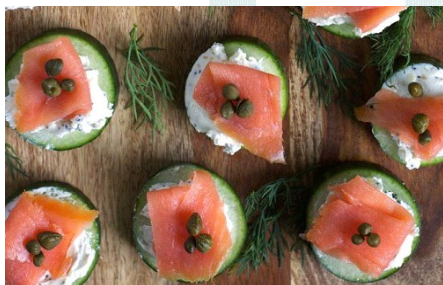
- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 pieza de Clara de huevo
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.
3. Acompañar con tortillas.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 30 gramos de Salmón
- 1/4 de cucharada sopera de Queso crema
- 3/4 de taza de Uva

Procedimiento

- 1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.
- 2) Acompañar con uvas.

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1 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.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

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

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.

Jueves

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Yogurt con fresa, plátano y nuez

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Pimiento
- 1 pieza de Calabaza
- 1 1/2 cucharada de servir de Arroz
- 2 cucharada cafetera de Salsa de soya
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Poner a calentar en un sartén el aceite , agregar el pollo y sofreír 3 min, agregar el pimiento verde y la calabaza, sazonar con ajo al gusto.
2. Mezclar en el sartén la salsa de soya.
3. Pasar el pollo y las verduras a un bowl y mezclar con el arroz y jugo de limón al gusto.

Ensalada caliente de arroz

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de yogurt griego
- 5 piezas de Fresas medianas
- 6 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.
3. Acompañar con almendras.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 130 gramos de Filete de pescado
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 62 gramos de Piña picada
- 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado

Procedimiento

1. Cocinar el pescado a fuego medio con el aceite.
3. Picar y mezclar la piña con el jitomate y pepino.
2. Formar tacos con el pescado, aguacate y verdura.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Crema ligera
- 1 1/2 pieza de Elote entero
- 30 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

Viernes Cena 	Tinga de pollo Ingredientes 1 pieza de Jitomate bola 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada 3 piezas de Tostada de maíz horneada 1 taza de Lechuga 1/3 de pieza de Aguacate madiano Procedimiento - 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 Desayuno 	Hot cakes de manzana Ingredientes 1/4 taza de Yogurt griego sin azúcar 2 pieza de Claras de huevo 1/3 taza de Avena 9 pieza de Almendras 1 pieza de Manzana Procedimiento - Licuar todos los ingredientes. - Hacer pancakes con la mezcla. - Acompañar con miel de maple sin azúcar y yogurt por encima.
Sábado Snack 1 	Quesadilla con aguacate Ingredientes 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light 1/3 de pieza de Aguacate mediano Procedimiento - Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita. - Agregar aguacate.

Sábado	Pollo en salsa con elote
Comida	
	Ingredientes 3/4 de taza de Elote desgranado 1/2 de pieza de Jitomate guaje o saladet 3 piezas de Tostada de maíz horneada 5 cucharadas sopera de Guacamole 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1/4 de pieza de Chile poblano 1/2 de pieza de Manzana Procedimiento 1) En una olla cocer el pollo y desmenuzarlo. 2) En un sartén preparar salsa de jitomate condimentada al gusto, agregar el pollo y el elote hasta integrar los ingredientes completamente. 3) Acompañar con tostadas y guacamole.

Sábado	Galletas de manzana con avena
Snack 2	
	Ingredientes 1/3 taza de Avena 1 pieza de Manzana hecha puré 2 piezas de Almendras Procedimiento 1. Licuar los ingredientes. 2. Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Sábado	Miguitas con huevo en salsa
Cena	
	Ingredientes 1/4 de taza de Salsa de chile 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1 pieza de Clara de huevo 1 pieza 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.

Domingo

Desayuno



Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca

Ingredientes

- 1 1/4 taza de cebolla picada
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 taza de espinacas
- 1 rebanada de pan integral
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 piezas de claras de huevo
- 15 gramos de queso oaxaca light

Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.
2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso Oaxaca light.
3. Servir con aguacate y pan integral.

Domingo

Snack 1



Avena coco-requesón

Ingredientes

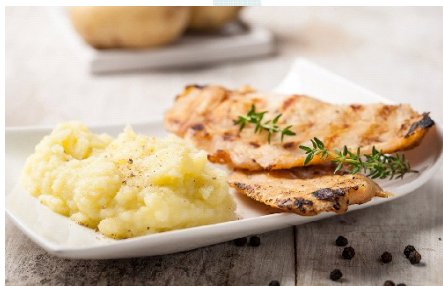
- 164 gramos de Avena cocida
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

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

Domingo

Comida



Milanesa de pollo con puré y ensalada

Ingredientes

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

Procedimiento

- 1) Preparar la milanesa 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.

Domingo	Postre de melón		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 1/4 de taza de Melón	1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado	36 gramos de Queso cottage
	11 piezas de Cacahuete		
	Procedimiento		
	1. Picar el melón. 2. Emplatlar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).		

Domingo	Sincronizadas		
Cena			
	Ingredientes		
	1 taza de Espinacas	1 pieza de Jitomate guaje	1 cucharada sopera de guacamole
	2 rebanadas de Jamón de pavo	4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)	30 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.			