

Lunes

Claras de huevo con salchicha

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Lunes

Naranjas y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 2 piezas de Naranja
- 7 piezas de Almendra

Procedimiento

- Acompañar la fruta con almendras.

Lunes

Ensalada con pollo a la plancha

Comida



Ingredientes

- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 60 gramos de Quinoa
- 1 1/2 de taza de Lechuga
- 1 taza de Mezcla de verduras
- 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar

Procedimiento

- Mezclar la lechuga con el pollo en cuadritos, las verduras, quinoa y el aguacate.
- Agregar aderezo.

Lunes

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.

Lunes

Sándwich de atún

Cena



Ingredientes

- 1 49.5 gramos de Atún en agua drenado
- 1 1 1/4 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1 pieza de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.

Procedimiento

1. Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes.
- Postre: Naranja.

Martes

Quesadillas italianas

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1 pieza de Tortilla de harina
- 1 1 pieza de Jitomate deshidratado
- 1 1/2 de cucharada soperas 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.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- | 1/2 taza de Jicama picada
- | 1/2 taza de Zanahoria picada
- | 1 pieza de Galletas habaneras
- | 1 pieza de Limon
- | 3 cucharada cafetera de Semillas de hemp

Procedimiento

1. Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.
2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Martes

Comida



Ingredientes

- | 1 taza de Mezcla de verduras
- | 3/4 taza de Arroz cocido
- | 2/3 de pieza de Aguacate hass
- | 112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- | 1 cucharada cafetera de Aceite de canola

Procedimiento

1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha.
2. Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- | 1/4 de pieza de Plátano
- | 1/2 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.

Martes

Huevo revuelto y licuado de fruta

Cena



Ingredientes

- 1 70 mililitros de Leche Deslactosada light
- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Licuar fruta permitida con leche y servir frío.
2. Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray.
3. Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.

Miércoles

Omelet a la mexicana

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)
- 1 1 rebanada de pan integral
- 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- 1 2 piezas de claras de huevo

Procedimiento

1. En un sartén, colocar el aceite.
2. Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.
3. Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.

Miércoles

Coctel de frutas y almendras

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles	Chuletas de cerdo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Arroz1 1/3 pieza de Aguacate2 taza de Verduras al vapor180 gramos de Chuleta de cerdo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar las chuletas en un sartén antiadherente.Acompañar con arroz, verduras y aguacate.

Miércoles	Zanahorias mini con aderezo casero
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de cucharada cafetera de mayonesa2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa10 piezas de zanahorias mini (baby carrots) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.Servir como aderezo para las zanahorias mini.

Miércoles	Nachos veganos
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">30 gramos de Queso de soya1 1/2 de pieza de Chile jalapeño1/4 de taza de Frijol promedio cocido20 gramos de Totopos de maíz horneados Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un plato montar los totopos y coronar con todos los toppings.

Jueves	Huevo con papas
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite1/2 pieza de Papa cocida2 piezas de Clara de huevo1/4 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 .

Jueves	Arándanos, almendras y jícama
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar3/4 de taza de jícama picada8 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar los ingredientes.

Jueves	Alambres de pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2/3 de pieza de Aguacate madiano1/2 de pieza de Pimiento rojo crudo chico1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico1 taza de Cebolla blanca rebanada3 piezas de Tortilla de maíz1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola1 pieza de Calabacita alargada cruda120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar los ingredientes en tiras.2. Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales.3. Acompañar con tortilla y aguacate.

Jueves

Snack 2



Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Ingredientes

- 1 pieza de Pan tostado integral de menos de 50 calorías
- 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Jueves

Cena



Avena pastel de zanahoria

Ingredientes

- Canela y vainilla al gusto
- 1/3 taza de Avena
- 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 5 pieza de Uva pasa sin azúcar
- 7 pieza de Corazón de nuez
- 75 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

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

Viernes

Desayuno



Tacos de panela con verduras

Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Queso panela
- 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

- Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.
- Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Viernes

Mason jar

Snack 1



Ingredientes

- 1 Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto

Procedimiento

1. Disfruta de un snack saludable.

Viernes

Rollitos de Lechuga

Comida



Ingredientes

- 1 1 taza de Cebolla
- 1 6 Hojas de Lechuga romana
- 1 6 cucharada sopera de Guacamole
- 1 60 gramos de Arroz integral
- 1 120 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.

Viernes

Coctel de frutas y almendras

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Huevo con machacado

Cena



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.

Sábado

Taquitos de deshebrada

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1 1/4 de taza de salsa casera
- 1 4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías
- 1 60 gramos de Carne para deshebrar

Procedimiento

1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.
2. Preparar los taquitos con las tortillas.
3. Acompañar con salsa casera sin aceite.

Sábado

Verduras con cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1 1/2 taza de Pepino
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 9 piezas de Cacahuete tostado sin sal
- 1 1/2 taza de Jícama

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado	Chuletas de cerdo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Arroz1 1/3 pieza de Aguacate2 taza de Verduras al vapor180 gramos de Chuleta de cerdo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar las chuletas en un sartén antiadherente.Acompañar con arroz, verduras y aguacate.

Sábado	Zanahoria con limón y chile
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto3/4 taza de Zanahoria rallada14 pieza de Cacahuete natural Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes.

Sábado	Huevo con jamón
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada cafetera de Aceite1/2 pieza de Jitomate1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo2 pieza de Clara de huevo1 1/2 de pieza de Pan integral1/4 de taza de Fruta picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

Domingo	Pan tostado con jamón						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 386 862 411">1 taza de Espinacas</td><td data-bbox="987 373 1256 426">1 1/2 rebanadas de Pan integral</td><td data-bbox="1295 373 1471 426">2 rebanada de Jamón de pavo</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 922 510">1 11/2 cucharada sopera de Queso cottage light</td><td colspan="2" data-bbox="987 457 1247 510">1 11/2 cucharada sopera de Aguacate</td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 760 588">1. Tostar el pan.<li data-bbox="597 588 1149 613">2. Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.<li data-bbox="597 613 1089 638">3. Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.<li data-bbox="597 638 1256 663">4. Poner por encima el guacamole y sazonar con pimienta al gusto.	1 taza de Espinacas	1 1/2 rebanadas de Pan integral	2 rebanada de Jamón de pavo	1 11/2 cucharada sopera de Queso cottage light	1 11/2 cucharada sopera de Aguacate	
1 taza de Espinacas	1 1/2 rebanadas de Pan integral	2 rebanada de Jamón de pavo					
1 11/2 cucharada sopera de Queso cottage light	1 11/2 cucharada sopera de Aguacate						

Domingo	Galletas marías con yogurt			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 978 711 1003">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1003 862 1056">2 piezas de Galletas marías</td><td data-bbox="954 1003 1094 1056">5 piezas de Almendras</td><td data-bbox="1235 1003 1471 1056">50 gramos de Yogurt griego</td></tr></table> <p data-bbox="597 1083 727 1108">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1108 1321 1134">1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.	2 piezas de Galletas marías	5 piezas de Almendras	50 gramos de Yogurt griego
2 piezas de Galletas marías	5 piezas de Almendras	50 gramos de Yogurt griego		

Domingo	Pescado a la plancha con puré									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1436 711 1461">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1474 883 1499">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="922 1474 1110 1499">1 pieza de Papa</td><td data-bbox="1182 1461 1500 1514">1 taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal</td></tr><tr><td data-bbox="634 1545 873 1598">1 cucharada cafetera de Mantequilla</td><td data-bbox="922 1545 1127 1598">120 gramos de Filete de pescado</td><td data-bbox="1182 1545 1490 1598">3 piezas de Tostada de maíz horneada</td></tr><tr><td data-bbox="634 1629 862 1682">1 cucharada sopera de Crema</td><td colspan="2"></td></tr></table> <p data-bbox="597 1709 727 1734">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1734 1040 1759">1. Preparar el filete de pescado a la plancha.<li data-bbox="597 1759 1500 1785">2. Acompañar el pescado con puré de papa con crema y mantequilla, verduras y aguacate.	1 1/3 pieza de Aguacate	1 pieza de Papa	1 taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal	1 cucharada cafetera de Mantequilla	120 gramos de Filete de pescado	3 piezas de Tostada de maíz horneada	1 cucharada sopera de Crema		
1 1/3 pieza de Aguacate	1 pieza de Papa	1 taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal								
1 cucharada cafetera de Mantequilla	120 gramos de Filete de pescado	3 piezas de Tostada de maíz horneada								
1 cucharada sopera de Crema										

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la barra con almendras.

Domingo

Cena



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
- 2 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

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