

Lunes

Desayuno



Licudo Mocha Frappuccino

Ingredientes

- 1 Café soluble y cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 1/3 taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 pieza de Plátano congelado
- 1 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 8 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes, agregar hielo al gusto.

Lunes

Snack 1



Galletas con jamón y queso panela

Ingredientes

- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 cucharada cafetera de Queso crema
- 1 4 piezas de Galletas habaneras integrales
- 1 10 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Lunes

Comida



Bowl Arroz con pollo y espinaca

Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 1 taza de Arroz
- 1 2 taza de Espinaca
- 1 3 cucharada cafetera de Aceite
- 1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.
2. Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.
3. Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.

Lunes	Nachos ligeros con guacamole
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)1 1/2 cucharadas soperas de Guacamole20 gramos de queso panela desmoronado40 gramos de totopos de nopal horneados Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.Servir con totopos horneados.

Lunes	Sincronizadas
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Espinacas1 pieza de Jitomate guaje1 cucharada sopera de guacamole2 rebanadas de Jamón de pavo4 piezas de tortillas de maíz delgadas (20 calorías por pieza)30 gramos de queso oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas.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).Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.

Martes	Quesadillas con frijoles
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada de servir de Frijol molido1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías45 gramos de Queso Oaxaca Lala Light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.Servir con guacamole.

Martes

Rice cake con fresa y cacahuete

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

- Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Martes

Carne de res con elote y verduras

Comida



Ingredientes

- endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1/2 taza de verduras mixtas
- 1/2 pieza de papa mediana
- 1 pieza de elote amarillo
- 1 taza de fresa picada
- 2 cucharadas soperas de crema ligera
- 150 gramos de medallón de filete de res

Procedimiento

- Colocar el medallón de filete de res al horno o a la parrilla.
- Acompañar con elote, papa y verduras.
- Postre: Fresas con crema. En un tazón colocar las fresas picadas.
- Bañar con la crema ligera.
- Agregar endulzante artificial en caso necesario.

Martes

Elote preparado

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Cereal con leche

Cena



Ingredientes

- 1 3/4 taza de Cereal Multibrán Flakes
- 1 1 taza de Leche light
- 1 2 cucharada cafetera de almendra fileteada

Procedimiento

1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Miércoles

Huevo con jamón

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo
- 1 2 pieza de Clara de huevo
- 1 1 1/2 de pieza de Pan integral
- 1 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.
2. Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.
3. Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

Miércoles

Palomitas con dip

Snack 1



Ingredientes

- 1 18 gramos de Palomitas fat free
- 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.
2. Servir con palomitas.

Miércoles	Milanesa de res con espagueti
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Mezcla de verduras1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema1 1 taza de Espagueti integral cocido1 105 gramos de Milanesa de res1 1/4 de pieza de Chile poblano1 2 cucharadas sopera de Leche Lala Light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Preparar la milanesa a la plancha.2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).3) Acompañar con verduras.

Miércoles	Verduras con cacahuete
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Limón al gusto1 1/2 taza de Jícama1 1/2 taza de Zanahoria1 1 taza de Pepino1 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles	Ensalada Capri-Paradiso
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Vinagre balsámico y jugo de limón al gusto1 1/2 taza de Fresas1 1/2 pieza de Manzana1 1 taza de Pepino1 3 taza de Lechuga1 60 gramos de Queso panela light1 75 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Incorporar todos los ingredientes para crear la ensalada.2. Aderezar con vinagre balsámico y jugo de limón.

Jueves	Pancakes de avena frutos rojos
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Hojuelas de avena3 piezas de Clara de huevo9 gramos de Mantequilla1/4 de taza de Fresa rebanada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Moler las hojuelas de avena hasta conseguir una harina.Mezclar la avena con las claras, canela y endulzante permitido (opcional).Añadir agua de ser necesario.Hacer pancakes en un sartén con mantequilla.Acompañar con fresas.

Jueves	Jícama, zanahoria y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de zanahoria1 taza de jícama8 piezas almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).Acompañar con almendras.

Jueves	Picadillo con arroz
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Verduras1 cucharada de servir de Arroz cocido3 cucharadas sopera de Guacamole90 gramos de Molida de res1/2 de pieza de Papa cocida3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar la carne molida con las verduras y la papaServir acompañado de arroz, tortillas y guacamole

Jueves	Oat milk latte + fruta
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Leche de avena1 1/2 de taza de Café negro1 1/4 de taza de Fruta picada1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).2. Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.3. Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.

Jueves	Tacos mexicanos
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Uva1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 60 gramos de Molida de res1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 1/2 de pieza de Jitomate Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz. Postre: uvas.

Viernes	Fruta con yogurt sin lácteos y nuez
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Fruta picada1 75 gramos de Yogurt sin lácteos1 1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa1 3 cucharadas cafetera de Nuez picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Viernes

Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

- Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Viernes

Pechuga de pollo con ensalada y puré de papa

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de ensalada mixta
- 1/2 cucharada sopera de vinagreta
- 1 pieza de papa
- 1 pieza de manzana
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 120 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.

Viernes

Mangonadas

Snack 2



Ingredientes

- Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 taza de Mango
- 12 pieza de Almendras

Procedimiento

- Licuar el mango con agua y congelar en un molde.
- Servir con Tajín y acompañar con almendras.

Viernes

Claras de huevo con cebolla y tomate

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 1/2 pieza de Pan tostado
- 3 pieza de Claras de huevo
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cortar y lavar la cebolla y el tomate.
2. Poner a acitronar la cebolla y después el tomate.
3. Agregar las claras de huevo.
4. Acompañar con pan tostado.

Sábado

Licudo tropical

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Mango picado
- 1 taza de Leche light
- 1 8 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.

Sábado

Plátano con crema de cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 7 pieza de Almendras

Procedimiento

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

Sábado	Pollo con pimientos									
Comida										
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1/2 taza de Ejotes</td><td>1 1/2 taza de Arroz</td><td>1 1/2 pieza de Aguacate</td></tr><tr><td>1 1 pieza de Pimiento amarillo chico</td><td>1 1 pieza de Pimiento rojo chico</td><td>1 1 cucharada cafetera de Aceite</td></tr><tr><td>1 1 pieza de Tortilla</td><td>1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cortar y lavar los pimientos y el pollo.2. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.3. En un sartén aparte poner a cocer el arroz.4. Servir y acompañar con arroz, ejotes, aguacate y tortilla.	1 1/2 taza de Ejotes	1 1/2 taza de Arroz	1 1/2 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Pimiento amarillo chico	1 1 pieza de Pimiento rojo chico	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 1 pieza de Tortilla	1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
1 1/2 taza de Ejotes	1 1/2 taza de Arroz	1 1/2 pieza de Aguacate								
1 1 pieza de Pimiento amarillo chico	1 1 pieza de Pimiento rojo chico	1 1 cucharada cafetera de Aceite								
1 1 pieza de Tortilla	1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel									

Sábado	Rice cake con fresa y cacahuete						
Snack 2							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1 pieza de Galletas de arroz</td><td>1 1/4 de taza de Fresa rebanada</td><td>1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</td></tr><tr><td>1 2 cucharadas sopera de Requesón promedio</td><td></td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.	1 1 pieza de Galletas de arroz	1 1/4 de taza de Fresa rebanada	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete	1 2 cucharadas sopera de Requesón promedio		
1 1 pieza de Galletas de arroz	1 1/4 de taza de Fresa rebanada	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete					
1 2 cucharadas sopera de Requesón promedio							

Sábado	Cereal con leche			
Cena				
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 3/4 taza de Cereal Multibrán Flakes</td><td>1 1 taza de Leche light</td><td>1 2 cucharada cafetera de almendra fileteada</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.	1 3/4 taza de Cereal Multibrán Flakes	1 1 taza de Leche light	1 2 cucharada cafetera de almendra fileteada
1 3/4 taza de Cereal Multibrán Flakes	1 1 taza de Leche light	1 2 cucharada cafetera de almendra fileteada		

Domingo Desayuno	Granola-Yogurt Bowl
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de taza de Yogurt sin lácteos18 gramos de Granola con fruta seca, baja en grasas18 gramos de Nueces mixtas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Domingo Snack 1	Plátano con yogurt griego
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de pieza de Plátano1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete3 cucharadas soperas de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Rebanar el plátano.Servir con el yogurt griego.Agregar mantequilla de cacahuete.

Domingo Comida	Ensalada con pollo a la plancha
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda60 gramos de Quinoa1 1/2 de taza de Lechuga1 taza de Mezcla de verduras1/3 de pieza de Aguacate hass4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar la lechuga con el pollo en cuadritos, las verduras, quinoa y el aguacate.Agregar aderezo.

Domingo	Mug-Cake						
<p data-bbox="284 241 406 273">Snack 2</p> 	<p data-bbox="597 363 706 384">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 388 941 436">1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto</td><td data-bbox="1024 388 1250 436">1 1/2 pieza de Plátano maduro</td><td data-bbox="1300 388 1523 436">1 1 pieza de Clara de huevo</td></tr><tr><td data-bbox="634 468 865 495">1 18 gramos de Avena</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 527 727 548">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 550 1112 573">1. En una taza, machacar el plátano con un tenedor.<li data-bbox="597 575 1089 598">2. Agregar la clara, avena y condimentos al gusto.<li data-bbox="597 600 751 623">3. Mezclar bien.<li data-bbox="597 625 1003 648">4. Meter al microondas por 2 o 3 minutos.	1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto	1 1/2 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 1/2 pieza de Plátano maduro	1 1 pieza de Clara de huevo					
1 18 gramos de Avena							

Domingo	Avena de chocolate con fresas						
<p data-bbox="284 791 406 823">Cena</p> 	<p data-bbox="597 926 706 947">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 951 852 999">1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto</td><td data-bbox="946 951 1226 999">1 1/4 taza de Yogurt griego sin azúcar</td><td data-bbox="1268 951 1474 999">1 1/3 taza de Avena</td></tr><tr><td data-bbox="634 1031 902 1079">1 1/2 taza de Leche light o vegetal</td><td data-bbox="946 1031 1222 1079">1 1 taza de Fresas picadas</td><td data-bbox="1268 1031 1511 1079">1 6 pieza de Almendras picadas</td></tr></table> <p data-bbox="597 1115 727 1136">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1138 1149 1161">1. Cocinar la avena con leche y agua, agregar el cacao.<li data-bbox="597 1163 995 1186">2. Servir con fresas, yogurt y almendras.	1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto	1 1/4 taza de Yogurt griego sin azúcar	1 1/3 taza de Avena	1 1/2 taza de Leche light o vegetal	1 1 taza de Fresas picadas	1 6 pieza de Almendras picadas
1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto	1 1/4 taza de Yogurt griego sin azúcar	1 1/3 taza de Avena					
1 1/2 taza de Leche light o vegetal	1 1 taza de Fresas picadas	1 6 pieza de Almendras picadas					