

Lunes	Pan tostado con jamón
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 pieza de Jitomate 1 taza de Espinacas 2 rebanada de Pan integral 2 rebanada de Jamón de pavo 50 gramos de Queso cottage light Procedimiento - Tostar el pan. - Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa. - Poner las espinacas y las rebanadas de jamón. - Poner por encima el aguacate, jitomate y sazonar con pimienta al gusto.

Lunes	Pan con alfalfa
Snack 1	
	Ingredientes 1 taza de Germen de alfalfa 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal 1 cucharada sopera de Guacamole 2 rebanada de Tomate 40 gramos de Queso panela Procedimiento - Untar el guacamole al pan integral, el queso, tomate y germen de alfalfa, disfruta.

Lunes	Pescado a la veracruzana
Comida	
	Ingredientes - Jitomate al gusto 1/4 taza de Cebolla y ajo 1/2 taza de Arroz 1 taza de Pimiento morrón picado 1 taza de Fruta picada 8 pieza de Aceitunas 80 gramos de Camarones 240 gramos de Filete de pescado Procedimiento - Preparar una salsa con jitomate, ajo y cebolla. - Agregarla a un sartén junto con el morrón. - Cocinar el filete y camarones a la plancha y servir por encima la salsa, agregar las aceitunas. - Acompañar con arroz. - Comer furta de postre.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado
- 1 pieza de Rice cake
- 1/4 de taza de Frambuesa
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1/4 de taza de Espinaca cocida
- 2 piezas de Clara de huevo
- 100 gramos de Guayaba
- 1 pieza de Huevo fresco
- 102 gramos de Papa cocida
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Incorporar la espinaca y papa picada previamente cocida.
3. Incorporar el huevo y las claras y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto.
4. Acompañar con guayaba.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1/2 pieza de Jitomate
- 2 piezas de Pan integral
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 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.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- | Jugo de limón, Tajín bajo en sodio al gusto
- | 1/2 taza de Zanahoria
- | 1 taza de Mango
- | 1 cucharada sopera de Chía

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo y agua al gusto.

Martes

Comida



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Chile poblano
- | 1/2 taza de elote amarillo desgranado
- | 1 lata de lata de atún en agua
- | 1 pieza de manzana
- | 3 cucharadas soperas de crema ligera
- | 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas
- | 20 gramos de queso panela

Procedimiento

1. Cortar el chile poblano previamente desvenado, en rajas.
2. En un sartén cocinar el chile con el atún.
3. Agregar el queso panela, elote y crema.
4. Servir en tostadas.
5. Postre: manzana picada.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- | Cacao sin azúcar al gusto
- | 1/4 taza de Avena
- | 1/2 taza de Fresas
- | 1 taza de Leche light o vegetal
- | 5 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Martes

Cena



Ensalada con pescado a la plancha

Ingredientes

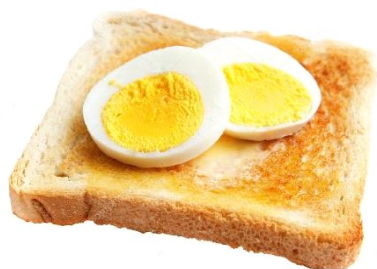
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 cucharada sopera de Aderezo bajo en calorías
- 1 pieza de Jitomate
- 3 taza de Lechuga
- 1 taza de Pepino
- 160 gramos de Filete de pescado a la plancha

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Aderezar con jugo de limón y vinagre balsámico.

Miércoles

Desayuno



Pan con huevo duro y queso panela

Ingredientes

- 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto
- 1 rebanada de pan integral
- 1/2 pieza de manzana
- 40 gramos de queso panela
- 1 pieza de huevo duro

Procedimiento

1. Hervir el huevo.
2. Colocar sobre el pan tostado acompañado de queso panela.
3. Servir acompañado de ensalada de verduras.
4. Postre: manzana.

Miércoles

Snack 1



Mason jar - Smoothie zanahoria y naranja

Ingredientes

- Menta al gusto
- 1/2 taza de Zanahoria
- 1 cucharada sopera de Chía
- 2 pieza de Naranja

Procedimiento

1. Licuar todo con agua y hielo al gusto.

Miércoles

Comida



Salteado de ternera con tallarines

Ingredientes

- 1 taza de Cebolla blanca
- 1 taza de Brocoli
- 1 taza de Champiñones
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 3 cucharada cafetera de Salsa de soya
- 60 gramos de Tallarines
- 105 gramos de Ternera

Procedimiento

1. Lavar y cortar la cebolla , en un sartén agregar el aceite y sofreir la cebolla y el ajo al gusto, integrar el brócoli y dejarlo cocinar 4 min.
2. En un sartén aparte poner a cocer los tallarines y una ves listo agregarlo al guiso de ternera y verduras.

Miércoles

Snack 2



Yogurt con mango y almendras

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

Cena



Club sandwich

Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 taza de Mezcla de verduras
- 2 pieza de Pan integral
- 45 gramos de Milanesa de pollo
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1/2 de pieza de Papa
- 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

- 1) Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanesa de pollo y el pan.
- 2) Acompañar con papitas rebanadas.

Jueves	Granola-Yogurt Bowl
Desayuno	
	Ingredientes 94 gramos de Yogurt sin lácteos 18 gramos de Granola con fruta seca, baja en grasas 4 cucharadas cafetera de Nueces mixtas Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Jueves	Pan con crema de almendras y cacao
Snack 1	
	Ingredientes - cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao), al gusto 1 rebanada de Pan integral 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural) Procedimiento - Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar. - Untar sobre el pan tostado.

Jueves	Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha
Comida	
	Ingredientes - sazonador de pollo al gusto 1/3 de pieza de aguacate 1/2 taza de brócoli 1/2 taza de leche light 1 cucharada de servir de arroz integral 1 taza de uvas 1 pieza de tortilla 1 cucharada de servir de frijoles 2 cucharada cafetera de mantequilla 120 gramos de pechuga de pollo Procedimiento - Entrada: Crema de brócoliCocer el brócoli y licuar con la leche light. - Dejar hervir, agregar mantequilla y el sazónador de pollo al gusto. - Plato fuerte: Pechuga de pollo a la planchaCocer la pechuga de pollo. - Acompañar con arroz, aguacate, frijoles y tortilla. - Postre: 1 taza de uvas.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 2 piezas de Galleta de arroz
- 33 gramos de Atún en agua drenado
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

- Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.

Tuna rice cake

Jueves

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

- 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.
- Mezclar en el sartén la salsa de soya.
- 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

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de Pimiento morrón
- 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)
- 1 de taza de Zanahoria picada
- 1 taza de Espinaca cruda
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1/2 taza de Champiñón rebanado
- 2 cucharadas soperas de guacamole
- 5 piezas de Papa de cambray

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes para la salsa de tomate y verterla en un sartén con aceite de oliva.
- Picar las verduras y agregarlas cuando la salsa esté a punto de ebullición.
- Servir con guacamole.

Picadillo veggie

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/2 pieza de Manzana
- 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 cucharada sopera de Granola baja en grasa
- 4 pieza de Nuez

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Chile poblano
- 1 1/2 taza de elote amarillo desgranado
- 1 lata de lata de atún en agua
- 1 pieza de manzana
- 3 cucharadas soperas de crema ligera
- 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas
- 20 gramos de queso panela

Procedimiento

1. Cortar el chile poblano previamente desvenado, en rajas.
2. En un sartén cocinar el chile con el atún.
3. Agregar el queso panela, elote y crema.
4. Servir en tostadas.
5. Postre: manzana picada.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 Apio, limón y jengibre al gusto
- 1 pieza de Manzana
- 2 taza de Espinacas
- 18 pieza de Pistaches sin sal

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes con agua y hielo al gusto.

Viernes

Cena



Ingredientes

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

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1/2 de pieza 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.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- Apio al gusto
- 1/2 taza de Nopal
- 1 pieza de Naranja
- 1 cucharada sopera de Chía

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes con hielo y agua al gusto.

Sábado	Alambre Tradicional
Comida	
	Ingredientes 1/2 taza de Cebolla 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite 105 gramos de Ternera 1 pieza de Platano 5 piezas de Tortillas delgadas 1 pieza de Pimiento rojo 45 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento - Lavar y cortar los vegetales - En un sartén a fuego medio, asar los vegetales y la carne. - Una ves listo integral el queso Oaxaca y dejar derretir. - Postre: Platano.

Sábado	Huevo duro con jitomate
Snack 2	
	Ingredientes 1 pieza de Guayaba 3/4 de pieza de Huevo cocido 1 pieza de Jitomate bola 1/4 de cucharada cafetera de Aceite 1/2 de taza de Mezcla de verduras 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada Procedimiento - Hervir el huevo por 10 minutos. - Hacer una salsa con el tomate. - En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa. - Partir por la mitad el huevo cocido. - Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.

Sábado	Quesadillas con espinacas
Cena	
	Ingredientes 1 taza de Espinaca 65 gramos de Queso oaxaca ligth 6 pieza de Tortillas delgadas 11/2 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento - Poner a calentar las tortillas y agregar el queso junto con la espinaca. - Acompañar con guacamole.

Domingo

Desayuno



Queso panela guisado

Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 60 gramos de Queso panela
- 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz
- 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.
2. Dejar hervir.
3. Acompañar con tortilla y guacamole.

Domingo

Snack 1



Salchicha, queso panela y tomate

Ingredientes

- 1/2 pieza de Salchicha de pavo
- 1 pieza de manzana
- 4 piezas de Tomate cherry
- 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry.
2. Acompañar con manzana.

Domingo

Comida



Sopa de garbanzos y espinacas

Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 pieza de diente de ajo
- 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 1/2 taza de garbanzo cocido
- 2 piezas de Tomate guaje
- 2 tazas de caldo de verduras
- 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 4 tazas de espinaca cruda picada

Procedimiento

1. En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore.
2. Una vez que estén dorados agregar el caldo de verduras, dejar 15 minutos o hasta que hierva, pasar a la licuadora y condimentar al gusto.
3. Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas.
4. Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.

Domingo

Snack 2



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

Cena



Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 1/4 taza de Pepino
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Jitomate
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 3 taza de Lechuga
- 90 gramos de Molida de res

Procedimiento

1. Preparar la carne molida con salsa casera.
2. Hacer los tacos con el resto de los ingredientes.