

Lunes	Quesadillas con frijoles
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada de servir de Frijol molido1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías30 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.Servir con guacamole.

Lunes	Mousse de papaya
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Papaya picada1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage2 cucharadas cafetera de Coco rallado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar la papaya con el queso y endulzante permitido (opcional). Agregar un chorrito de agua de ser necesario.Servir frío con toppings de amaranto y coco.

Lunes	Tostadas de carnitas de atún
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">6 piezas de Tostada de maíz horneada90 gramos de Atún fresco1 cucharada cafetera de Aceite2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar el atún.Montar tostadas con guacamole, tiras de pepino y atún.

Lunes

Snack 2



Yogurt con mango y almendras

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

Cena



Toast de champiñón con queso vegano

Ingredientes

- 1 1 rebanada de Pan tostado
- 1 3 tazas de Champiñón crudo entero
- 1 1 pieza de Ajo
- 1 1 cucharada sopera de Queso vegano unttable
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) En un sartén a fuego medio saltear los champiñones con el ajo.
- 2) Untar el queso sobre el pan tostado y colocar encima el champiñón preparado y unas hojitas de tomillo.

Martes

Desayuno



huevo con salchicha y pan

Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de salchicha de pavo
- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 1 pieza de huevo
- 1 1 rebanada pan integral

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.
2. Posteriormente agregar el huevo y condimentar al gusto.
3. Servir acompañado de pan tostado.
4. Postre: 1/2 manzana.

Martes

Snack 1



Manzana con requesón y nuez de la india

Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de Manzana verde
- 1 2 cucharadas soperas de Requesón
- 1 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Procedimiento

1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Martes

Comida



Caldo de verduras con pollo

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Arroz cocido
- 1 77.5 gramos de Aguacate madiano
- 1 1/2 pieza de Chayote
- 1 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1 pieza de Tortilla de maíz

Procedimiento

1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.
2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.
3. Acompañar con aguacate y tortilla.

Martes

Snack 2



Plátano con queso cottage y almendra

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de plátano
- 1 1 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 1 2 1/2 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Martes

Tostadas de aguacate con pollo

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 2 cucharada cafetera de Ajonjolí
- 1 3 pieza de Tostadas Horneadas
- 1 30 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el pollo.
2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.
3. Desmenuzar el pollo previamente cocido.
4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate y encima el pollo desmenuzado con el ajonjolí.

Miércoles

Huevo montado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Tostadas de nopal

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.
2. Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.
3. Acompañar con salsa casera.

Miércoles

Copa de mamey con yoghur y cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1 38 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 35 gramos de Mamey
- 1 7 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Licuar el mamey con el yoghur hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Distribuye cacahuates en la base de tu vaso o bowl, agrega la mezcla de mamey y yoghur, maple sugar free* (opcional) y añade ralladura de naranja* encima (opcional).

Miércoles	Pescado a la plancha con puré
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1/3 pieza de Aguacate 1 pieza de Papa 1/2 de taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal 1 cucharada cafetera de Mantequilla 120 gramos de Filete de pescado 2 piezas de Tostada de maíz horneada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar el filete de pescado a la plancha.2. Acompañar el pescado con puré de papa y mantequilla, verduras y aguacate.

Miércoles	Elote preparado
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Elote entero 1 cucharada cafetera de Crema ligera 30 gramos de Queso panela rallado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

Miércoles	Pan tostado con pollo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 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 <ol style="list-style-type: none">1. Cocer el pollo y desmenuzarlo.2. Untar los frijoles en el pan tostado y colocar encima el pollo desmenuzado con rebanadas de aguacate.

Jueves

Desayuno



Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate

Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 taza de Espinacas crudas
- 2 rebanadas de Pan integral (45 calorías por pieza)
- 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

- Cocinar las claras de huevo con jamón.
- Colocar sobre el pan.
- Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

Jueves

Snack 1



Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Ingredientes

- 1/4 pieza de Manzana verde golden
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 2 1/2 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

- Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Jueves

Comida



Fideos de arroz con pollo

Ingredientes

- 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda
- 50 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos
- 90 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada
- 2 cucharadas cafetera de Aceite

Procedimiento

- Cortar las verduras en julianas.
- Calentar un sartén con aceite a fuego medio y saltear las verduras.
- Añadir el pollo y dejar cocinar.
- Agregar los fideos de arroz previamente cocidos al sartén y mezclar todo.
- Condimentar al gusto con ingredientes permitidos.

Jueves

Snack 2



Palomitas con dip

Ingredientes

- 1 13 gramos de Palomitas fat free
- 1 32 gramos de Requesón promedio
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

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

Jueves

Cena



Sándwich de ensalada de pollo

Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de verduras
- 1 45 gramos de pechuga de pollo desmenuzada
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías

Procedimiento

1. Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo.
2. En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa.
3. Formar un sándwich con las rebanadas de pan.

Viernes

Desayuno



Taquitos de huevo con jamón

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras
- 1 1/4 de taza de salsa casera sin aceite
- 1 1 pieza de huevo
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 pieza de guayaba
- 1 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.
2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.
3. Postre: Guayaba.

Viernes

Yogurt bebible con almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 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.

Viernes

Tacos de lenteja

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

- En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.
- Una vez lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

Viernes

Helado de fruta natural

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Fruta congelada
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Viernes

Cena



Ingredientes

- | 1/2 lata de Atún en agua drenado
- | 1/2 taza de Mezcla de verduras
- | 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- | 1 cucharada sopera de Aguacate hass
- | 3 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas

Procedimiento

1. Cocer las verduras y drenar el atún.
2. Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.
3. Servir en tostadas con aguacate.

Tostadas de atún

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- | 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- | 1/3 de taza de Hojuelas de avena
- | 1 pieza de Durazno prisco
- | 1 1/2 cucharadas soperas de queso cottage
- | 10 piezas de Almendras

Procedimiento

1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt y queso cottage.
2. Dejar reposar en el refrigerador.
3. Por la mañana, agregar almendras y fruta fresca.

Overnight oats con Durazno

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Manzana
- | 1 1/2 piezas de Galletas María
- | 8 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Galletas, manzana y almendras

Sábado	Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 sazónador de pollo al gusto1 1/3 de pieza de aguacate1 1/2 taza de leche light1 1 cucharada de servir de arroz integral1 120 gramos de pechuga de pollo1 1/2 taza de brócoli1 1 taza de uvas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Entrada: Crema de brócoliCocer 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 planchaCocer la pechuga de pollo.4. Acompañar con arroz y aguacate.5. Postre: 1 taza de uvas.

Sábado	Plátano con yogurt griego
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de pieza de Plátano1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Rebanar el plátano.2. Servir con el yogurt griego.3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Sábado	Gratinado de brocoli
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Brocoli1 1 pieza de Pimiento rojo1 1 cucharada cafetera de Mantequilla1 4 pieza de Papa Cambray1 30 gramos de Queso oaxaca Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar los vegetales al gustoEn una vaporera poner los vegetales previamente cortados, cocinar 5 a 10 min junto con la mantequilla.2. Una ves listos pasarlos a un plato ondo y espolvorear el queso y dejar que se derrita.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 1/2 pieza de Manzana verde golden
- 1 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 2 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete

Procedimiento

1. Crear capas con el yogurt, crema de cacahuete y manzana.
2. Agregar cacao en polvo al gusto.

Domingo

Snack 1



Quesadilla Mozzarella

Ingredientes

- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 21 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y añadir el queso.
2. Acompañar con guacamole.

Domingo

Comida



Milanesa de pollo con puré y ensalada

Ingredientes

- 1 90 gramos de Milanesa de pollo
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 2 cucharadas 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

Snack 2



Barrita de cereal y almendras

Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 1 7 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la barrita con almendras.

Domingo

Cena



Ensalada de atún y papa

Ingredientes

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

Procedimiento

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