

Lunes	Sándwich de atún
Desayuno	
	Ingredientes 2/3 de lata de Atún en agua drenado 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza. Procedimiento - Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes.

Lunes	Crema de brócoli
Snack 1	
	Ingredientes 3/4 de taza de Leche de soya 2/3 de taza de Brócoli cocido 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana Procedimiento - Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto. - Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).

Lunes	Pechuga de pollo a la plancha con papas y verduras
Comida	
	Ingredientes 1/2 taza de Verduras cocidas 1 pieza de Papa mediana 1 rebanada de Pan tostado 1 taza de Melón picado 2 cucharada cafetera de Mantequilla 120 gramos de Pechuga de pollo a la plancha Procedimiento - Cocer la pechuga de pollo a la plancha. - Servir acompañado de verduras y papa picada con un poco de mantequilla. - Acompañar con una rebanada de pan tostado integral con un poco de mantequilla untada. - Servir de postre el Melón picado .

Lunes	Sweet rice cake
Snack 2	
	Ingredientes 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 - Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.

Lunes	Sincronizadas
Cena	
	Ingredientes 1/2 taza de fruta picada 2 rebanadas de Jamón de pavo 30 gramos de queso oaxaca light 1 taza de Espinacas 2 cucharadas soperas de guacamole 1 pieza de Jitomate guaje 4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza) Procedimiento - 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. - Postre: fruta picada.

Martes	Pan tostado con huevo y tomate
Desayuno	
	Ingredientes 1/2 pieza de Tomate 1 cucharada cafetera de Aceite 2 pieza de Pan tostado 2 pieza de Huevo Procedimiento - En un sartén cocinar el huevo y tomate. - En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 Cocoa sin azúcar al gusto
- 1 4 piezas de Almendras
- 1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 1 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Yogurt con chocolate y fresas

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de cebolla en julianas
- 1 2/3 de pieza de aguacate
- 1 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 1 pieza de manzana
- 1 2 piezas tortilla de maíz
- 1 90 gramos de milanesa de res a la plancha

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.
2. Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.
3. Postre: manzana picada.

Milanesa de res encebollada

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 pieza de Tortilla de maíz
- 1 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

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

Quesadilla Mozzarella

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
- 60 gramos de queso panela o queso fresco

Procedimiento

1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.
2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.
3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.
4. Acompañar con aguacate.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

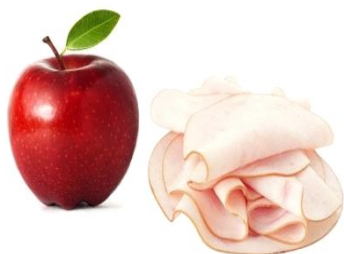
- apio al gusto
- 1/2 pieza de papa picada
- 1 pieza de manzana
- 1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 60 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Cocer la pechuga de pollo y la papa.
2. Una vez que estén bien cocidos, mezclar en un bowl con el apio y la mayonesa.
3. Acompañar con manzana picada.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Miércoles	Pescado en salsa con arroz y verduras
Comida	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Verduras cocidas 2 piezas de Jitomate bola 2 cucharadas sopera de Crema 2 cucharadas de servir de Arroz cocido 140 gramos de Filete de pescado 1/2 de taza de Elote desgranado Procedimiento 1. Preparar el filete de pescado a la plancha. 2. Licuar el tomate y sazonar al gusto. 3. Mezclar el pescado con salsa de tomate y crema. 4. Acompañar con arroz, elote, verduras y rebanaditas de aguacate.

Miércoles	Pudin de chía con fresas
Snack 2	
	Ingredientes 40 gramos de Yogurt sin lácteos 1/4 de taza de Leche de soya 1/4 de taza de Fresa rebanada 2 cucharadas cafetera de Semilla de chía Procedimiento 1. Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar* (opcional). 2. Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver. 3. Dejar reposar en el refrigerador.

Miércoles	Empalmes de frijol con queso
Cena	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 pieza de Jitomate 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 1 1/2 taza de Lechuga 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas 40 gramos de Queso panela light Procedimiento 1. Calentar las tortillas y untar con frijoles. 2. Poner el queso espolvoreado por dentro. 3. Servir con lechuga, jitomate y aguacate.

Jueves	Huevo revuelto y licuado de fruta
Desayuno	
	Ingredientes 1/2 de taza de Leche Deslactosada light 3/4 de taza de Fruta picada 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1 rebanada de Pechuga de pavo 1 pieza de Huevo fresco 3 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento - Licuar fruta permitida con leche y servir frío. - Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray. - Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.

Jueves	Fresas con yogurt griego y nuez
Snack 1	
	Ingredientes - endulzante artificial (en caso necesario) al gusto 1/2 taza de fresa picada 1 cucharada sopera de nuez picada 2 cucharadas soperas de yogurt griego Procedimiento - Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez. - Agregar endulzante artificial si es necesario.

Jueves	Tostadas con pollo y frijoles
Comida	
	Ingredientes 1/4 taza de Cebolla picada 2/3 de pieza de Aguacate hass 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 1 taza de Lechuga picada 1 pieza de Manzana 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas 20 gramos de Queso panela 105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada Procedimiento - Cocer y deshebrar la pechuga de pollo. - Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes. - Postre: manzana.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 piezas de Manzana
- 2 1/2 piezas de Galletas María
- 11 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Galletas, manzana y almendras

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 piezas de Aguacate
- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Clara de huevo
- 3 rebanada de Jamón de pavo
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Poner el jamón a la plancha a que dore un poco.
2. Utilizar el jamón como sustituto de tortilla, rellenar con panela y huevo revuelto.
3. Acompañar con aguacate.

Taquitos de panela Low-Carb

Viernes

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Yogurt con fresa, plátano y nuez

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- 3/4 de taza de jícama picada
- 10 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

Viernes

Comida



Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha

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 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 pieza de tortilla
- 120 gramos de pechuga de pollo

Procedimiento

1. Entrada: Crema de brócoli Cocer 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 plancha Cocer la pechuga de pollo.
4. Acompañar con arroz y aguacate.
5. Postre: 1 taza de uvas.

Viernes

Snack 2



Crema de brócoli

Ingredientes

- 3/4 de taza de Leche de soya
- 2/3 de taza de Brócoli cocido
- 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto.
2. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).

Viernes

Cena



Ingredientes

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

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 taza de Avena
- 1/2 lata de Yogurt griego sin azúcar
- 1 taza de Fresas picadas
- 2 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

1. Licuar la avena para crear harina.
2. Agregar las claras y condimentos al gusto, volver a licuar y dejar reposar.
3. Pasar la mezcla a un sartén antiadherente y hacer tortillas delgadas.
4. Rellenar con yogurt y fresas.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto
- 1/2 pieza de Plátano maduro
- 1 pieza de Clara de huevo
- 18 gramos de Avena

Procedimiento

1. En una taza, machacar el plátano con un tenedor.
2. Agregar la clara, avena y condimentos al gusto.
3. Mezclar bien.
4. Meter al microondas por 2 o 3 minutos.

Sábado

Comida



Caldo de verduras con pollo

Ingredientes

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

Sábado

Snack 2



Yogurt con granola y almendras

Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 5 piezas de Almendras
- 50 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado

Cena



Yogurt con fresa, plátano y nuez

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Domingo	Claras de huevo con espinacas
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 1/2 taza de cóctel de frutas 1 rebanada de pan integral 2 piezas de claras de huevo 2 tazas de espinacas 2 cucharadas soperas de leche light o vegetal 40 gramos de Yogurt griego Procedimiento 1. En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche. 2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas. 3. Servir con aguacate y pan integral. 4. Postre: cóctel de frutas con yogurt griego (utilizar endulzante artificial sin calorías en caso necesario).

Domingo	Yogurt bebible con almendras
Snack 1	
	Ingredientes 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza) 5 piezas de Almendras Procedimiento 1. Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras.

Domingo	Milanesa de res con espagueti
Comida	
	Ingredientes 1/2 de taza de Mezcla de verduras 2 1/2 de cucharada sopera de Crema 161 gramos de Espagueti integral cocido 105 gramos de Milanesa de res 1 1/2 de pieza de Chile poblano 1/4 de taza de Leche Lala Light 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla Procedimiento 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.

Domingo

Snack 2



Palomitas con dip

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Domingo

Cena



Fresas con yogurt griego y almendras

Ingredientes

- 1/2 taza de Yogur griego sin azúcar
- 1 taza de Fresa picada
- 8 piezas de Almendras
- 50 gramos de Queso cottage

Procedimiento

- Servir la fruta con queso cottage, yogurt y almendras.