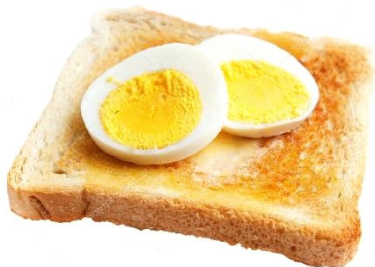


Lunes

Desayuno



Ingredientes

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

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.

Lunes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 pieza de Manzana hecha puré
- 1 2 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes.
2. Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Lunes

Comida



Ingredientes

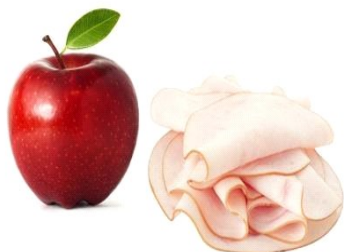
- 1 Salsa casera al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Cebolla rebanada
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 2 pieza de Tortilla de maíz
- 1 2 cucharada sopera de Crema ácida
- 1 3 taza de Lechuga
- 1 180 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y formar los taquitos con el resto de los ingredientes.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

- Consumir frescos.

Manzana y jamón de pechuga de pavo

Lunes

Cena



Ingredientes

- 2/3 taza de Espagueti cocido
- 1 taza de Espinacas picadas
- 2 cucharada cafetera de Crema ácida
- 75 gramos de Pollo desmenuzado

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes y condimentar al gusto.

Espagueti cremoso con pollo

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Clara de huevo
- 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)
- 3 tazas de Espinaca cruda picada
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

- Cortar la espinaca en pedacitos.
 - Integrar en un plato el huevo, la clara, las espinacas, condimentar al gusto y revolver.
 - Remojar el pan en la mezcla.
 - Colocar en un sartén y cocinar.
- Servir con rebanadas de jitomate y aguacate.

Toast de espinaca

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Leche light
- 7 piezas de Fresas Medianas
- 7 Piezas de Almendras

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner a licuar las fresas y la leche.
3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
4. Acompañar con almendras.

Cubitos de Fruta

Martes

Comida



Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 136 gramos de Papa cocida
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 120 gramos de Molida de res
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.
2. Cocinar en un sartén con aceite la carne con la papa previamente cocida y el jitomate.
3. Acompañar con tortillas.

Picadillo fácil

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 taza de Brocoli
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 4 pieza de Galletas Habaneras
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla.
2. Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.

Bocaditos de brocoli

Martes

Cena



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.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Yogurt griego sin azúcar
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 9 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Hacer pancakes con la mezcla.
3. Acompañar con miel de maple sin azúcar y yogurt por encima.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla
- 1 1/2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 25 gramos de Queso Oaxaca rallado

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.
2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.
3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Miércoles	Tacos de carne		
Comida			
	Ingredientes		
	1 4 cucharadas sopera de Guacamole	1 1 taza de Col cruda picada	1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
	1 3 piezas de Tortilla de maíz	1 105 gramos de Milanese de res	1 1 cucharada de servir de Frijol molido
	1 1 cucharada sopera de Crema ligera		
	Procedimiento		
	1. Cortar la milanese en cubos y cocinar.		
	2. Rellenar las tortillas con la carne picada.		
	3. Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.		

Miércoles	Galletas marías con yogurt		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 3 piezas de Galletas marías	1 5 piezas de Almendras	1 60 gramos de Yogurt griego
	Procedimiento		
	1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.		

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

Jueves

Desayuno



Ingredientes

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

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.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Disfruta de un snack saludable.

Mason jar

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de plátano
- 1 taza de ensalada mixta
- 120 gramos de Pechuga de pollo
- 3/4 cucharada sopera de vinagreta
- 1 pieza de manzana
- 1 pieza de papa
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la pechuga de pollo.
2. Preparar el puré de papa con la mantequilla.
3. Servir acompañado de ensalada con vinagreta.
4. Postre: Manzana y plátano picados.

Pechuga de pollo con ensalada y puré de papa

Jueves

Snack 2



Chocolate, galletas marías con queso crema

Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 1 taza de leche light
- 1 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
- 3 piezas de Galletas marías

Procedimiento

1. Mezclar la leche con el cacao.
2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

Jueves

Cena



Sándwich de jamón de pavo

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 1/2 pieza de manzana
- 2 rebanada de Pan integral 45 kcal
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.
2. Postre: manzana.

Viernes

Desayuno



Pancakes de avena frutos rojos

Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Hojuelas de avena
- 3 piezas de Clara de huevo
- 9 gramos de Mantequilla
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Moler las hojuelas de avena hasta conseguir una harina.
2. Mezclar la avena con las claras, canela y endulzante permitido (opcional).
3. Añadir agua de ser necesario.
4. Hacer pancakes en un sartén con mantequilla.
5. Acompañar con fresas.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1/4 de taza de Fruta picada
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela* (opcional).

Batido de almendras

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Pasta cocida
- 77 gramos de Queso mozzarella
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1/2 de taza de Puré de tomate enlatado

Procedimiento

1. Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.
3. Incorporar en un sartén la pasta, puré de tomate, aceite de oliva y queso tipo mozzarella vegano; cocinar hasta gratinar y servir.

Pasta cremosa

Viernes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sweet rice cake

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Frijol molido
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 3 rebanadas de Jamón de pavo
- 3 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1/2 de pieza de Toronja

Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1/2 taza de Lechuga
- 8 pieza de Galleta salada
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Untar con mayonesa las galletas.
2. Poner el jamón, queso y vegetales por encima y cubrir con otro pedazo de galleta.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas

Procedimiento

1. Acompañar los totopos con salsa, jitomate y frijoles.

Sábado	Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha
Comida	
	Ingredientes 1 sazónador de pollo al gusto 1 1/3 de pieza de aguacate 1 1/2 taza de brócoli 1 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 - Entrada: Crema de brócoliCocer el brócoli y licuar con la leche light. - Dejar hervir y agregar sazónador de pollo al gusto. - Plato fuerte: Pechuga de pollo a la planchaCocer la pechuga de pollo. - Acompañar con arroz y aguacate. - Postre: 1 taza de uvas.

Sábado	Yogurt con granola y almendras
Snack 2	
	Ingredientes 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa 5 piezas de Almendras 50 gramos de Yogurt griego Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes.

Sábado	Sándwich de huevo
Cena	
	Ingredientes 1 1/2 pieza de Jitomate bola 1 pieza de Clara de huevo 1 pieza de Huevo 1 cucharada sopera de guacamole 2 rebanadas de Pan integral Procedimiento - Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente. - Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.

Domingo

Desayuno



Quesadillas con frijoles

Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 45 gramos de Queso Oaxaca Lala Light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.
2. Servir con guacamole.

Domingo

Snack 1



Gotas de yogurt y fresa

Ingredientes

- 1 taza de yogurt griego
- 5 piezas de Fresas medianas
- 6 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.
3. Acompañar con almendras.

Domingo

Comida



Pescado a la plancha con puré

Ingredientes

- 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

Procedimiento

1. Preparar el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar el pescado con puré de papa con crema y mantequilla, verduras y aguacate.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 1 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Yoghur con avena y nueces

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 pieza de Plátano maduro
- 1 2 pieza de Clara de huevo
- 1 16 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes, condimentar al gusto con vainilla y canela.
2. Dejar reposar la mezcla mientras la wafflera se calienta.
3. Verter la mezcla en la wafflera y esperar a que se cocine.
4. Opcional, acompañar con miel de maple sin azúcar.

Waffles light