

Lunes	Fruta con yogurt sin lácteos y nuez
Desayuno	
	Ingredientes 1/2 de taza de Fruta picada 75 gramos de Yogurt sin lácteos 1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa 3 cucharadas cafetera de Nuez picada Procedimiento - Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Lunes	Mug Cake Frutos Rojos
Snack 1	
	Ingredientes 27 gramos de Blueberries 1 cucharada sopera de Avena en hojuelas 2 piezas de Clara de huevo 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento - Muele la avena para formar harina. - En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, blueberries, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional). - Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido. - Agregar de topping crema de cacahuete.

Lunes	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada
Comida	
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 1/2 taza de ensalada mixta de verduras 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido 1 cucharada de servir de frijoles 1 cucharada cafetera de aceite de canola 1 taza de melón picado 1 pieza de tortilla de maíz 120 gramos de milanesa de pollo Procedimiento - En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo. - Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla. - Postre: melón picado.

Lunes	Palomitas con dip
Snack 2	
	Ingredientes 18 gramos de Palomitas fat free 3 cucharadas sopera de Quesosón promedio 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento - Mezclar el guacamole y quesosón formando un dip. - Servir con palomitas.

Lunes	Sándwich de pollo y calabaza
Cena	
	Ingredientes - Calabacita al gusto - Tomate al gusto 1 cucharada cafetera de Mayonesa 1 pieza de Manzana 2 piezas de Pan integral de menos de 50 calorías 60 gramos de Milanesa de pollo Procedimiento - Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha. - Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la plancha. - Formar un sándwich con el resto de los ingredientes. - Postre: Una manzana.

Martes	Entomatadas de queso
Desayuno	
	Ingredientes 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 - Preparar la salsa de tomate con los ingredientes. - Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate. - Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado. - Acompañar con aguacate.

Martes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Comida



Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha

Ingredientes

- 1 sazónador 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.

Martes

Snack 2



Almond milk mocha frappuccino

Ingredientes

- 1/2 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras
- 1/2 de taza de Café negro
- 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).
2. Servir en un vaso; acompañar con fresas.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 5 piezas de Galletas Habaneras
- 35 gramos de Atún fresco

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con galletas habaneras.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- Canela al gusto
- 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1/2 pieza de Plátano
- 1 taza de Leche light o vegetal
- 3 piezas de Nuez

Procedimiento

1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.
2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.
3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 8 piezas de Fresa mediana
- 9 piezas de uva
- 28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa

Procedimiento

1. Desinfectar la fruta.
2. En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 salsa verde casera al gusto
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 cucharada sopera de crema light
- 3 piezas de tortilla de maíz
- 30 gramos de queso oaxaca light
- 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.
2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).
3. Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

Cena



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.

Jueves	Sincronizadas		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1 taza de Espinacas	1 pieza de Jitomate guaje	1 cucharada sopera de guacamole
	2 rebanadas de Jamón de pavo	4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)	30 gramos de queso oaxaca light
Procedimiento			
1. Calentar las tortillas.			
2. 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).			
3. Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.			

Jueves	Salty rice cake		
Snack 1			
	Ingredientes		
	2 piezas de Galleta de arroz	1 rebanada de Pechuga de pavo	1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
	1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole		
Procedimiento			
1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.			

Jueves	Tacos de pollo y ensalada fresca		
Comida			
	Ingredientes		
	1 3/4 de taza de Lechuga	1 1/4 de pieza de Jitomate	1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
	1 98 gramos de Pechuga sin piel deshebrada	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 2 cucharadas sopera de Guacamole
	1 3 piezas de Tortilla de maíz	1 1 pieza de Naranja	
	Procedimiento		
1. Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.			
2. Acompañar con ensalada, guacamole y naranja.			

Jueves

Snack 2



Papitas cambray con queso panela

Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- 5 piezas de Papa cambray
- 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

- En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.
- Una ves listas agregar mantequilla y queso panela.

Jueves

Cena



Ensalada de atún y papa

Ingredientes

- 136 gramos de Papa cocida
- 66 gramos de Atún en agua drenado
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa

Procedimiento

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

Viernes

Desayuno



Tacos de panela con verduras

Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Queso panela
- 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

- Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.
- Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la barrita con almendras.

Barrita de cereal y almendras

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1/2 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Pimiento fresco
- 1 pieza de Cebolla
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 60 gramos de Macarron crudo
- 90 gramos de Atun fresco
- 1 pieza de Tomate
- 2 Hojas Laurel

Procedimiento

1. Cocer la pasta en agua, con 1 hoja de laurel.
2. Cortar los vegetales (al gusto) En un sartén aparte poner el aceite, la cebolla, pimiento y el tomate agregando las especias al gusto, una vez listo ponerlo a licuar.
3. la salsa previamente preparada se le agregara el atún.
4. Servir los Macarrones y bañar con las salsa, acompañar con el aguacate.

Macarrones en salsa de tomate con atun

Viernes

Snack 2



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 sopera de Requesón promedio

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Rice cake con fresa y cacahuete

Viernes

Cena



Sándwich de ensalada de pollo

Ingredientes

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

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.
4. Postre: melón picado.

Sábado

Desayuno



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
- 1/4 de pieza de Papa
- 1/2 de 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.

Sábado

Snack 1



Pan Tostado con queso crema y jamón

Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- 1 pieza de Pan Tostado Integral
- 1 pieza de Jamón de pavo
- 2 rebanada de Tomate

Procedimiento

1. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Sábado	Pollo en salsa con elote
Comida 	Ingredientes 3/4 de taza de Elote desgranado 1/2 de pieza de Jitomate guaje o saladet 3 piezas de Tostada de maíz horneada 5 cucharadas sopera de Guacamole 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1/4 de pieza de Chile poblano 1/2 de pieza de Manzana Procedimiento 1) En una olla cocer el pollo y desmenuzarlo. 2) En un sartén preparar salsa de jitomate condimentada al gusto, agregar el pollo y el elote hasta integrar los ingredientes completamente. 3) Acompañar con tostadas y guacamole.

Sábado	Oat milk latte + fruta
Snack 2 	Ingredientes 1/2 de taza de Leche de avena 1/2 de taza de Café negro 1/4 de taza de Fruta picada 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento 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.

Sábado	Ensalada cítrica con pollo
Cena 	Ingredientes 3/4 de taza de Lechuga 1/4 de pieza de Jitomate bola 4 piezas de Tostada de maíz horneada 53 gramos de Pechuga de pollo sin piel a la plancha 2 cucharadas sopera de Guacamole 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva Procedimiento 1. Cocinar el pollo a la plancha. 2. Picar la verdura y montar ensalada con pollo, guacamole y limón (opcional). 3. Acompañar con tostada horneada.

Domingo	Tortilla de papa		
Desayuno			
	Ingredientes 1/2 pieza de Pimiento rojo 1/2 pieza de Papa 1 cucharada cafetera de Aceite 3 piezas de Tortillas delgadas 4 piezas de Claras de huevo Procedimiento 1. Lavar y cortar lo vegetales. 2. Cortar la papa en rodajas y en un sartén ponerlas a cocer a fuego bajo. 3. Una vez cocidas a termino medio poner los vegetales y vaciar el huevo Acompañar con tortilla.		

Domingo	Galletas, manzana y almendras		
Snack 1			
	Ingredientes 1/2 pieza de Manzana 1 1/2 piezas de Galletas María 10 piezas de Almendra Procedimiento 1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.		

Domingo	Tallarines con vegetales		
Comida			
	Ingredientes - salsa teriyaki al gusto 1/2 taza de zanahoria 1/2 pieza de Calabacita 1/2 taza de champiñón cocido 1 1/3 de taza de Tallarin cocido 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva 100 gramos de tofu Procedimiento 1. Cortar los vegetales y saltear en un sartén con aceite de oliva. 2. En una olla a parte, cocinar la pasta con agua hasta que tenga una consistencia al dente. 3. Mezclar los vegetales y tallarines en la olla, agregar el tofu y la salsa teriyaki.		

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.
2. Agregar aguacate.

Quesadilla con aguacate

Domingo

Cena



Ingredientes

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

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.

Crepas de avena con fresas