

Lunes	Cereal con leche
Desayuno	
	Ingredientes 3/4 taza de Cereal Multibran Flakes 1 taza de Leche light 2 cucharada cafetera de almendra fileteada Procedimiento - Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Lunes	Galletas de manzana con avena
Snack 1	
	Ingredientes 1/3 taza de Avena 1 pieza de Manzana hecha puré 2 pieza de Almendras Procedimiento - Licuar los ingredientes. - Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Lunes	Poke bowl
Comida	
	Ingredientes 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado 164 gramos de Arroz cocido 90 gramos de Atún fresco 1 1/2 de cucharada sopera de Queso crema 2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento - Cocer el atún con el método saludable de tu preferencia. - Montar en un bowl con todos los ingredientes.

Lunes	Botanita light	
Snack 2		
	Ingredientes	
	1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto	1 1/3 taza de Zanahoria
	1 1/2 taza de Jícama	1 1/2 taza de Mango
		1 1/2 taza de Pepino
		15 pieza de Totopos Susalia
	Procedimiento	
	1. Mezclar todos los ingredientes.	

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

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 taza de ensalada mixta de verduras
- 1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido
- 1 1 cucharada de servir de frijoles
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 1 taza de melón picado
- 1 1 pieza de tortilla de maíz
- 1 120 gramos de milanesa de pollo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.
2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.
3. Postre: melón picado.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1 1/2 taza de fresa picada
- 1 1 cucharada sopera de nuez picada
- 1 2 cucharadas soperas de yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Martes

Cena



Hotcakes de avena

Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Avena en hojuelas
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 15 gramos de Carne molida de pavo

Procedimiento

- 1) Licuar las hojuelas de avena y reservar.
- 2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.
- 4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcake por ambos lados.
- 5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Miércoles

Desayuno



Crepas de avena con fresas

Ingredientes

- 1 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.

Miércoles

Snack 1



Tortitas de papa con pierna de cerdo

Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 24 gramos de Pierna de cerdo
- 1/4 de pieza de Huevo fresco
- 1 disparo de un segundo de Pam

Procedimiento

- 1) Cocer, pelar la papa y machacarla.
- 2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.
- 3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.

Miércoles

Comida



Milanesa de res con espagueti

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 2 1/2 de cucharada sopera de Crema
- 1 taza de Espagueti integral cocido
- 105 gramos de Milanesa de res
- 1/4 de pieza de Chile poblano
- 2 cucharadas sopera de Leche Lala Light

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.

Miércoles

Snack 2



Elote preparado

Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Crema ligera
- 1 1/2 pieza de Elote entero
- 30 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

Miércoles

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.

Jueves	Healthy Hash Browns	
Desayuno		
	Ingredientes 1/2 de taza de Fruta picada 140 gramos de Papa de agua 2 piezas de Clara de huevo 1 pieza de Huevo fresco 4 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento 1. Rallar la papa y exprimir el exceso de agua. 2. Mezclar la papa con el huevo y condimentar al gusto. 3. Formar tortitas de papa con la mezcla. 4. Cocinar hasta que estén doradas en un sartén previamente calentado con aceite o en air fryer. 5. Acompañar con fruta permitida.	

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 1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez. 2. Agregar endulzante artificial si es necesario.	

Jueves	Picadillo con arroz	
Comida		
	Ingredientes 1 taza de Verduras 1 cucharada de servir de Arroz cocido 3 cucharadas sopera de Guacamole 90 gramos de Molida de res 1/2 de pieza de Papa cocida 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías Procedimiento 1. Preparar la carne molida con las verduras y la papa 2. Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole	

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 3/4 cucharada sopera de Chía
- 1 1 taza de Sandía congelada
- 1 1 taza de Pepino congelado

Procedimiento

1. Licuar la sandía con pepino, jugo de limón, hielos y agua al gusto.
2. Espolvorear con las semillas de chía y Tajín.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Jugo de tomate
- 1 1/4 de taza de Fideo cocido
- 1 1/2 de taza de Frijol promedio cocido
- 1 28 gramos de Queso de soya
- 1 30 gramos de Aguacate hass

Procedimiento

1. Cocer el fideo al gusto con jugo de tomate.
2. En un tazón incorporar el fideo con el frijol y acompañar con queso vegano y aguacate.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 taza de Leche de soya
- 1 2 cucharadas cafetera de Harina de trigo
- 1 1 rebanada de Pan integral
- 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 cucharada sopera de Nuez picada

Procedimiento

1. Mezclar la harina, 1/4 T de leche de soya, endulzante sin calorías de tu preferencia, vainilla, canela y sal en un bowl y mezclar o licuar hasta que queden combinados.
2. Remojar el pan vegano en la mezcla por los dos lados por 30 segundos.
3. Calentar un sartén con aceite y cocinar a fuego medio- alto hasta que quede dorado.
4. Servir con nuez picada, jarabe de maple sin azúcar (opcional) y 3/4 T de leche de soya (agregar café opcional).

Viernes

Snack 1



Jícama, zanahoria y almendras

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de jícama
- 8 piezas almendras

Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

Viernes

Comida



Crema de zanahoria y pollo

Ingredientes

- sazonador de pollo al gusto
- 1/4 de taza de cebolla
- 1/2 taza de leche light o vegetal
- 1/2 taza de caldo de pollo
- 3/4 de taza de papa
- 1 taza de zanahoria
- 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 cucharada sopera de crema light
- 1 taza de pimienta morrón y cebolla
- 1 pieza de tortilla
- 100 gramos de milanesa de pollo

Procedimiento

1. Crema de zanahoria: Picar todas las verduras y poner a hervir en una olla.
2. Una vez que estén cocidas, licuar con el caldo de pollo y la leche.
3. Hervir nuevamente, agregar la mantequilla y sazónador de pollo al gusto.
4. Servir con crema ligera.
5. Fajitas de pollo: Picar el pimienta y la cebolla en tiras y colocar en un sartén antiadherente.
6. Agregar la milanesa de pollo en tiras.
7. Sazonar con pimienta.
8. Acompañar con tortilla.

Viernes

Snack 2



Plátano con crema de cacahuete

Ingredientes

- 1/2 pieza de Plátano
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 7 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 pieza de clara de huevo
- 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Romper las tostadas en trozos.
2. Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner la clara de huevo y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.
3. Acompañar con aguacate.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/4 de taza de Fresa
- 1 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

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Plátano
- 1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Plátano con yogurt griego

Sábado	Milanesa de pollo con puré y ensalada								
Comida									
	Ingredientes <table border="0"> <tr> <td>1 105 gramos de Milanesa de pollo</td> <td>1 1 pieza de Papa cocida</td> <td>1 1 taza de Mezcla de verduras</td> </tr> <tr> <td>1 1 1/2 de taza de Fruta picada</td> <td>1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td> <td></td> </tr> </table> 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.			1 105 gramos de Milanesa de pollo	1 1 pieza de Papa cocida	1 1 taza de Mezcla de verduras	1 1 1/2 de taza de Fruta picada	1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	
1 105 gramos de Milanesa de pollo	1 1 pieza de Papa cocida	1 1 taza de Mezcla de verduras							
1 1 1/2 de taza de Fruta picada	1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite								

Sábado	Rice cake con fresa y cacahuete								
Snack 2									
	Ingredientes <table border="0"> <tr> <td>1 1 pieza de Galletas de arroz</td> <td>1 1/4 de taza de Fresa rebanada</td> <td>1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</td> </tr> <tr> <td>1 2 cucharadas soperas de Requesón promedio</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> Procedimiento 1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.			1 1 pieza de Galletas de arroz	1 1/4 de taza de Fresa rebanada	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete	1 2 cucharadas soperas de Requesón promedio		
1 1 pieza de Galletas de arroz	1 1/4 de taza de Fresa rebanada	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete							
1 2 cucharadas soperas de Requesón promedio									

Sábado	Club sandwich											
Cena												
	Ingredientes <table border="0"> <tr> <td>1 1 cucharada cafetera de Mayonesa</td> <td>1 1 taza de Mezcla de verduras</td> <td>1 2 piezas de Pan integral</td> </tr> <tr> <td>1 45 gramos de Milanesa de pollo</td> <td>1 1 rebanada de Jamón de pavo</td> <td>1 1/4 de pieza de Papa</td> </tr> <tr> <td>1 1/2 de cucharada soperas de Guacamole</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> Procedimiento 1) Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanesa de pollo y el pan. 2) Acompañar con papitas rebanadas.			1 1 cucharada cafetera de Mayonesa	1 1 taza de Mezcla de verduras	1 2 piezas de Pan integral	1 45 gramos de Milanesa de pollo	1 1 rebanada de Jamón de pavo	1 1/4 de pieza de Papa	1 1/2 de cucharada soperas de Guacamole		
1 1 cucharada cafetera de Mayonesa	1 1 taza de Mezcla de verduras	1 2 piezas de Pan integral										
1 45 gramos de Milanesa de pollo	1 1 rebanada de Jamón de pavo	1 1/4 de pieza de Papa										
1 1/2 de cucharada soperas de Guacamole												

Domingo	Miguitas con huevo en salsa								
Desayuno									
	Ingredientes <table border="0"> <tr> <td>1 1/4 de taza de Salsa de chile</td> <td>4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td> <td>1 pieza de Clara de huevo</td> </tr> <tr> <td>1 pieza de Huevo fresco</td> <td>3 disparos de un segundo Aceite en spray</td> <td>1 pieza de Naranja</td> </tr> </table> Procedimiento - En un sartén calentar el aceite. - Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite. - Añadir el huevo y mezclar. - Acompañar con salsa y naranja.			1 1/4 de taza de Salsa de chile	4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 pieza de Clara de huevo	1 pieza de Huevo fresco	3 disparos de un segundo Aceite en spray	1 pieza de Naranja
1 1/4 de taza de Salsa de chile	4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 pieza de Clara de huevo							
1 pieza de Huevo fresco	3 disparos de un segundo Aceite en spray	1 pieza de Naranja							

Domingo	Quesadilla Mozzarella					
Snack 1						
	Ingredientes <table border="0"> <tr> <td>1 pieza de Tortilla de maíz</td> <td>28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa</td> <td>1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</td> </tr> </table> Procedimiento - Calentar las tortillas y añadir el queso. - Acompañar con guacamole.			1 pieza de Tortilla de maíz	28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa	1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
1 pieza de Tortilla de maíz	28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa	1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole				

Domingo	Pollo al chipotle con puré de papa											
Comida												
	Ingredientes <table border="0"> <tr> <td>1 pieza de Chile chipotle seco</td> <td>1 pieza de Papa al horno sin cáscara</td> <td>1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido</td> </tr> <tr> <td>4 cucharadas sopera de Crema ácida</td> <td>120 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td> <td>1/2 de taza de Brócoli crudo</td> </tr> <tr> <td>1 cucharada cafetera de Mantequilla</td> <td>1 taza de Fruta picada</td> <td></td> </tr> </table> Procedimiento - Licuar la crema con chile chipotle cocido y servir sobre el pollo ya cocido. - Acompañar con brócoli y puré de papa con mantequilla. Postre: Fruta picada.			1 pieza de Chile chipotle seco	1 pieza de Papa al horno sin cáscara	1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido	4 cucharadas sopera de Crema ácida	120 gramos de Pechuga de pollo sin piel	1/2 de taza de Brócoli crudo	1 cucharada cafetera de Mantequilla	1 taza de Fruta picada	
1 pieza de Chile chipotle seco	1 pieza de Papa al horno sin cáscara	1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido										
4 cucharadas sopera de Crema ácida	120 gramos de Pechuga de pollo sin piel	1/2 de taza de Brócoli crudo										
1 cucharada cafetera de Mantequilla	1 taza de Fruta picada											

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 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 1/3 de pieza de aguacate
- 1 60 gramos de Queso panela rallado
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite
- 1 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)

Procedimiento

1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.
2. Acompañar con aguacate.

Enfrijoladas