

Lunes
Desayuno



Ingredientes

- 1/2 pieza de Zanahoria
- 1/2 pieza de Papa
- 1 taza de Brocoli
- 3 piezas de Espárragos
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 48 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. En una vaporera cocinar la papa, zanahoria, brócoli y los espárragos. En un sartén aparte poner a cocer el pollo.
2. En un bowl agregar la cucharada cafetera de mantequilla y agregar los vegetales junto con el pollo.

Lunes
Snack 1



Ingredientes

- 1/2 de taza de Leche de soya
- 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras

Procedimiento

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

Lunes
Comida



Ingredientes

- 1 pieza de Tomate
- 1 pieza de Aguacate
- 2 piezas de Tortillas delgaditas
- 2 1/2 cucharada de servir de Frijoles
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Cocer los frijoles ponerlos en un bowl e integrar los demás ingredientes.
2. Acompañar con tortillas delgaditas.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 taza de Avena
- 1 pieza de Manzana hecha puré

Procedimiento

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

Galletas de manzana con avena

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 1 1/2 de cucharada sopera de Chía

Procedimiento

- Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.
- Refrigerar y dejar reposar durante la noche.
- Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.

Overnight oats fresa

Martes

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Taquitos de huevo con jamón

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 3/4 de taza de Fruta picada
- 27 gramos de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 170 gramos de Papa cocida
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 90 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.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Pan Tostado
- 2 cucharada sopera de Requeson

Procedimiento

1. Agregar requesón a la pieza de pan tostado.

Martes

Cena



Ingredientes

- ▮ Vinagre balsámico y jugo de limón al gusto
- ▮ 1 pieza de Betabel
- ▮ 1 taza Espinacas
- ▮ 90 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Cocinar el betabel y cortar en láminas finas.
2. Aderezar con vinagre balsámico y jugo de limón.

Tiradito de betabel

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- ▮ 1 pieza de Pimiento rojo
- ▮ 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- ▮ 2 cucharada de servir de Arroz
- ▮ 20 gramos de Queso Oaxaca
- ▮ 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar el pimiento, ponerlo en un sartén a asar.
2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
3. Una vez listo vaciar el pollo en el pimiento y espolvorear el queso.
4. Acompañar con Arroz.

Pimiento asado relleno de pollo

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- ▮ 1/2 taza de Brocoli
- ▮ 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- ▮ 3 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

Miércoles

Comida



Rollos de bistec con verduras

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Papa al horno
- 1 1/2 pieza de Calabacita
- 1 1/2 pieza Pimiento morrón
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 1/2 pieza de Tostadas de nopal
- 1 1/2 taza de Fruta picada
- 150 gramos de Milanesa de res

Procedimiento

1. Picar en tiritas delgadas los vegetales y rellenar las milanesas.
2. Hacer rollitos y sujetar con palillos.
3. Cocinar a la plancha.
4. Acompañar con papa al horno con mantequilla y tostadas.

Miércoles

Snack 2



Plátano con crema de cacahuete

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

Cena



Rollitos de jamón rellenos de queso

Ingredientes

- Chile jalapeño al gusto
- 1 1/2 pieza de tomate huaje
- 1 1/2 taza de cebolla
- 1 1/2 pieza de Manzana
- 1 1/2 rebanada de pan integral
- 2 1/2 pieza de Jamón de pavo
- 40 gramos de queso panela

Procedimiento

1. Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua.
2. Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito.
3. Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos.
4. Acompañar con pan integral.
5. Postre: Una manzana.

Jueves	Migas con huevo
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 pieza de Jitomate 1 pieza de Huevo 1 pieza de Clara de huevo 2 pieza de Tostadas de nopal Procedimiento - Quebrar las tostadas y cocinar junto con el huevo. - Acompañar con aguacate y jitomate.

Jueves	Camote con queso
Snack 1	
	Ingredientes 53 gramos de Camote cocido 4 cucharadas cafetera de Queso vegano unttable Procedimiento - Cocer el camote con tu método de cocción saludable preferido (hervido, al horno, asado, etc). - Montar el camote y coronar con queso vegano de tu preferencia, sal de ajo y finas hierbas* (opcional).

Jueves	Alambres de pollo
Comida	
	Ingredientes 2/3 de pieza de Aguacate madiano 1 taza de Cebolla blanca rebanada 1 pieza de Calabacita alargada cruda 1/2 de pieza de Pimiento rojo crudo chico 3 piezas de Tortilla de maíz 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola Procedimiento - Cortar los ingredientes en tiras. - Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales. - Acompañar con tortilla y aguacate.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1/3 de taza de Mango picado
- 1/2 cucharada sopera de Queso crema
- 1 pieza de Pan integral de 40 calorías por pieza
- 3 cucharadas soperas de Queso cottage

Procedimiento

1. Untar el queso crema en el pan tostado, agregar encima la fruta y el queso cottage.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/4 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)
- 1 rebanada de pan integral
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros
- 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- 2 piezas de claras de huevo

Procedimiento

1. En un sartén, colocar el aceite.
2. Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.
3. Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Miel de abeja
- 9 piezas medianas Fresas
- 11/2 taza de leche vegetal o leche light
- 12 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.
2. Acompañar con las almendras.

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

- Jitomate al gusto
- 1/4 taza de Cebolla y ajo
- 1/3 taza de Arroz
- 1 taza de Pimiento morrón picado
- 1 taza de Fruta picada
- 8 piezas de Aceitunas
- 40 gramos de Camarones
- 160 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Preparar una salsa con jitomate, ajo y cebolla.
2. Agregarla a un sartén junto con el morrón.
3. Cocinar el filete y camarones a la plancha y servir por encima la salsa, agregar las aceitunas.
4. Acompañar con arroz.
5. Comer fruta de postre.

Pescado a la veracruzana

Viernes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Palomitas con dip

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 pieza de Papa cocida
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1/4 de taza de Frijol promedio cocido

Procedimiento

1. Picar la papa en cubitos.
2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.
3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.
4. Acompañamos con frijoles .

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- Vegetales (Jitomate, espinacas) al gusto
- 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 2 cucharada cafetera de Queso crema bajo en grasa

Procedimiento

1. Tostar el pan y untar con queso crema.
2. Preparar el sándwich con jamón y vegetales.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto
- 1/4 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	Pollo en salsa con arroz y verduras	
Comida		
	Ingredientes	
	1/2 de taza de Mezcla de verduras 105 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1 pieza de Manzana	1 pieza de Jitomate bola 1/3 de pieza de Aguacate hass 1/2 de pieza de Papa cocida
	1 cucharada de servir de Arroz cocido 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	
	Procedimiento 1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha y cortarla en cubos. 2. Mezclar con las verduras y agregar salsa de tomate al gusto. 3. Acompañar con arroz y rebanaditas de aguacate.	

Sábado	Galletas, manzana y almendras	
Snack 2		
	Ingredientes	
	1/2 pieza de Manzana	1 1/2 piezas de Galletas María 9 piezas de Almendra
	Procedimiento 1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.	

Sábado	Claras de huevo con espárragos	
Cena		
	Ingredientes	
	1 pieza de Naranja 3 pieza de Tortillas delgaditas	3 piezas de Espárragos 3 pieza de Claras de huevo
	3 hojas Lechuga romana 21/3 pieza de Guacamole	
	Procedimiento 1. Lavar y cortar los espárragos. 2. Poner a dorar los espárragos, y agregar las claras de huevo. 3. Poner la hoja de lechuga como cama y agregar encima las claras de huevo con espárragos. 4. Acompañar con Guacamole y tortillas. 5. Postre: Naranja.	

Domingo	Tortitas de espinacas		
Desayuno			
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1 taza de Espinacas 1 pieza de Clara de huevo 1 pieza de Huevo 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas Procedimiento 1. Picar las espinacas, agregar al huevo y batir con un tenedor. 2. Tomar mezcla con una cuchara y poner en un sartén antiadherente. 3. Acompañar con tortillas y aguacate.		

Domingo	Zanahoria con limón y chile		
Snack 1			
	Ingredientes - Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto 3/4 taza de Zanahoria rallada 14 pieza de Cacahuete natural Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes.		

Domingo	Brochetas de camarón con mango		
Comida			
	Ingredientes 1/2 taza de Cebolla 1/2 taza de Arándano seco 1 taza de Pimiento rojo 1 taza de Pimiento verde 1 pieza de Mango 1 taza de Acelgas 1 cucharada cafetera de Aderezo (ranch o mil islas) 1 1/2 taza de Lechuga 80 gramos de Camarón 90 gramos de Milanesa de pollo Procedimiento 1. Saltear todos los vegetales cortados en cubos medianos. 2. Cocer los camarones y el pollo. 3. Poner el mango en cubos a temperatura ambiente. 4. Colocar los ingredientes en brochetas. 5. Acompañar con una ensalada preparada con lechuga, acelgas, arándanos y aderezo.		

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Pan tostado integral de menos de 50 calorías
- 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Domingo

Cena



Ingredientes

- 3/4 de taza de Lechuga
- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 45 gramos de Milanesa de res
- 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- Cocinar la carne en un sartén con aceite.
- Picar la carne y montar tostadas junto con la verdura picada.
- Acompañar con una mandarina.

Tostadas de res