

Lunes
Desayuno



Avena con plátano y canela

Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 5 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.

Lunes
Snack 1



Tortitas de papa con pierna de cerdo

Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 24 gramos de Pierna de cerdo
- 1 1/4 de pieza de Huevo fresco
- 1 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.

Lunes
Comida



Pechuga de pollo a la plancha con papas y verduras

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Verduras cocidas
- 1 1 pieza de Papa mediana
- 1 1 rebanada de Pan tostado
- 1 1 1/2 taza de Melón picado
- 1 2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 180 gramos de Pechuga de pollo a la plancha

Procedimiento

1. Cocer la pechuga de pollo a la plancha.
2. Servir acompañado de verduras y papa picada con un poco de mantequilla.
3. Acompañar con una rebanada de pan tostado integral con un poco de mantequilla untada.
4. Servir de postre el Melón picado .

Lunes

Snack 2



Plátano con crema de cacahuete

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Lunes

Cena



Taquitos de huevo con jamón

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Desayuno



Tostada francesa con manzana

Ingredientes

- 1 Vainilla y canela al gusto
- 1 1/4 taza de Leche light
- 1 1/2 pieza Manzana verde golden
- 1 pieza de huevo
- 1 1/2 rebanadas de Pan integral
- 7 mitades de Corazón de nuez

Procedimiento

1. Picar la manzana en cubitos y mezclarla con canela. (Opcional: Agregar unas gotitas de limón).
2. Batir con un tenedor el huevo con leche, vainilla y canela.
3. Remojar las rebanadas de pan en la mezcla de huevo por ambos lados.
4. Colocar en un sartén antiadherente y cocinar por ambos lados.
5. Rellenar con la manzana en cubitos y enrollar (Opcional: Puede cocer la manzana previamente si prefiere que sea suave).
6. Decorar por encima con la nuez picada.

Martes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Batido de almendras

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3/4 taza de Arroz
- 1 2 taza de Verduras al gusto
- 1 3 cucharada sopera de Aderezo light
- 1 150 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Cocinar la milanesa a la plancha.
2. Acompañar con arroz y verduras.

Milanesa de pollo con arroz

Martes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Yogurt con granola y almendras

Martes

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas
- 90 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 3 piezas de Galletas marías
- 5 piezas de Almendras
- 70 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

Miércoles	Fideos de arroz con pollo
Comida	
	Ingredientes 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda 120 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 85 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos Procedimiento - Cortar las verduras en julianas. - Calentar un sartén con aceite a fuego medio y saltear las verduras. - Añadir el pollo y dejar cocinar. - Agregar los fideos de arroz previamente cocidos al sartén y mezclar todo. - Condimentar al gusto con ingredientes permitidos.

Miércoles	Pan tostado con mantequilla de cacahuete
Snack 2	
	Ingredientes 1 pieza de Pan tostado integral 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete Procedimiento - Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Miércoles	Huevo revuelto y licuado de fruta
Cena	
	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	Claras de huevo con salchicha
Desayuno	
	Ingredientes 1/2 cucharada cafetera de Aceite 1 pieza de Salchicha de pavo 2 pieza de Durazno 3 pieza de Claras de huevo 4 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal) Procedimiento - Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras. - Acompañar con tortillas. - Postre: Durazno.

Jueves	Pan tostado con queso cottage y aguacate
Snack 1	
	Ingredientes 1 rebanada de Pan tostado 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole 3 cucharada sopera de Queso cottage Procedimiento - Tostar el pan. - Servir con queso cottage y aguacate.

Jueves	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada
Comida	
	Ingredientes 2/3 de pieza de aguacate 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido 1 taza de ensalada mixta de verduras 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.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

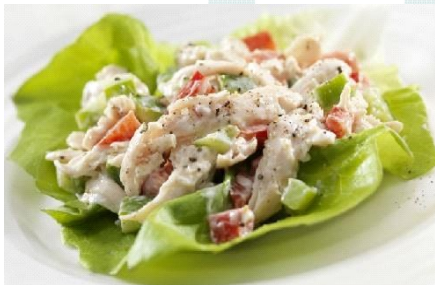
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

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

Jueves

Cena



Ingredientes

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

Viernes

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

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 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto
- 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 taza de fruta picada
- 3 piezas de tortillas de maíz
- 120 gramos de milanesa de pollo en tiras

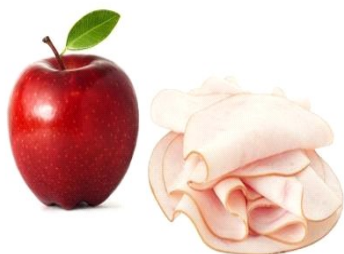
Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.
2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.
3. Postre: Fruta picada.

Fajitas de pollo con frijoles

Viernes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Manzana y jamón de pechuga de pavo

Viernes

Cena



Hotcakes de avena

Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Avena en hojuelas
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 1 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.

Sábado

Desayuno



Mezcla de frutas con yogurt y almendras

Ingredientes

- 1 3/4 de taza de fruta picada
- 1 6 piezas de Almendras
- 1 150 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado

Snack 1



Helado de fruta natural

Ingredientes

- 1 1 1/2 taza de Fruta congelada
- 1 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Sábado

Comida



Filete de pescado con verduras, papa y pasta

Ingredientes

- 1 1/2 taza de pasta integral cocida
- 1 1/2 pieza de papa mediana
- 1 1 taza de mezcla de verduras
- 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 1 pieza de manzana
- 2 cucharada sopera de salsa alfredo
- 1 160 gramos de filete de pescado

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar el pescado y las verduras.
2. Cocer la pasta en agua y una vez que esté al dente agregar la salsa Alfredo.
3. Cocer la papa y untar la mantequilla encima.
4. Postre: manzana.

Sábado

Snack 2



Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Ingredientes

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

Procedimiento

1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Sábado

Cena



Sándwich de atún

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

1. Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 3 cucharadas cafetera de Granola baja en grasa
- 1 3 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 taza de zanahoria
- 1 1 taza de jícama
- 1 10 piezas almendras

Procedimiento

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

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto
- 1 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 1 taza de fruta picada
- 1 3 piezas de tortillas de maíz
- 1 120 gramos de milanesa de pollo en tiras

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.
2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.
3. Postre: Fruta picada.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 Canela molida y vainilla al gusto
- 1 1/2 taza de Leche de almendra
- 1 1 cucharada cafetera de Granola
- 1 5 piezas de Almendra triturada
- 1 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.
2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 2 pieza de Pan integral
- 1 45 gramos de Milanesa de pollo
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1/2 de pieza de Papa
- 1 1 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.