

Lunes

Desayuno



Ingredientes

- 1 2/3 pieza de Aguacate
- 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas
- 90 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Lunes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Melón
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 3 cucharadas sopera de Queso cottage
- 14 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Picar el melón.
2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).

Lunes

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 taza de Arroz cocido
- 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 cucharada cafetera de Aceite de canola

Procedimiento

1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha.
2. Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

Lunes	Parfait de piña		
Snack 2			
	Ingredientes 42 gramos de Piña picada 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado 3 cucharadas sopera de Queso cottage 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado		
	Procedimiento - Picar la piña. - Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).		

Lunes	Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca		
Cena			
	Ingredientes 1/4 taza de cebolla picada 1/3 de pieza de aguacate 1/2 taza de melón picado 1 taza de espinacas 1 rebanada de pan integral 1 cucharada de servir de frijol molido 2 piezas de claras de huevo 30 gramos de queso oaxaca light		
	Procedimiento - En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo. - Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso oaxaca light. - Servir con aguacate y pan integralPostre: melón picado.		

Martes	Quesadillas italianas		
Desayuno			
	Ingredientes 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido 2 piezas de Tortilla de harina 1 pieza de Jitomate deshidratado 1/2 de cucharada sopera de Aguacate mediano		
	Procedimiento - Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto. - Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.		

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto
- 1 1/2 taza de Pepino picado
- 3/4 de taza de Zanahoria
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 90 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.
2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.
3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.
4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Tomate
- 3 Hojas de Lechuga romana
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 90 gramos de Quinoa
- 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En una hola con agua cocinar la quínoa.
2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
3. Integrar los ingredientes en un platón.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 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.

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
- 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1/2 taza de Espinacas
- 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.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1/4 de pieza de plátano machacado
- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 2 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
2. Untar sobre el rice cake.

Miércoles	Salpicón de res
Comida	
	Ingredientes 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 1/3 de pieza de Aguacate madiano 1 pieza de Jitomate bola 6 piezas de Tostada de maíz horneada 132 gramos de Falda de res 3 tazas de Lechuga 1/2 de pieza de Pera Procedimiento - Cocer y deshebrar la falda de res. - En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al gusto y aceite. - Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea. - Acompañar con tostadas y aguacate.

Miércoles	Nachos ligeros con guacamole
Snack 2	
	Ingredientes 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate) 2 cucharadas soperas de Guacamole 20 gramos de queso panela desmoronado 60 gramos de totopos de nopal horneados Procedimiento - Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela. - Servir con totopos horneados.

Miércoles	Hot cakes de manzana
Cena	
	Ingredientes 1/3 taza de Avena 1/2 taza de Yogurt griego sin azúcar 1 pieza de Manzana 2 pieza de Claras de huevo 10 pieza de Almendras Procedimiento - Licuar todos los ingredientes. - Hacer pancakes con la mezcla. - Acompañar con miel de maple sin azúcar y yogurt por encima.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Mezcla de frutas con yogurt y almendras

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- ▮ 1 taza de Melón
- ▮ 15 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Melón y almendras

Jueves

Comida



Ingredientes

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

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.

Milanesa de res con espagueti

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- ▮ 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- ▮ 1 de taza de jícama picada
- ▮ 12 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

Arándanos, almendras y jícama

Jueves

Cena



Ingredientes

- ▮ 1 taza de Pepino sin semilla
- ▮ 1 pieza de Tomate
- ▮ 2 pieza de Pan Tostado
- ▮ 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- ▮ 3 cucharada sopera de Guacamole
- ▮ 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar los vegetales y cortarlos al gusto.
2. En un bowl mezclar el pepino, tomate, guacamole, semillas de hemp y pollo.
3. Acompañar con pan Tostado.

Ensalda de aguacate

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- ▮ 1 taza de Leche light
- ▮ 1 taza de Cereal Multibran Flakes
- ▮ 3 cucharada cafetera de almendra fileteada

Procedimiento

1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Cereal con leche

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- ▮ 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- ▮ 1 de taza de jícama picada
- ▮ 12 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

Arándanos, almendras y jícama

Viernes

Comida



Ingredientes

- ▮ 2 1/2 cucharada sopera de Crema
- ▮ 3 cucharada de servir de Lentejas
- ▮ 3 piezas de Tortillas delgaditas
- ▮ 70 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.
2. Una ves lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

Tacos de lenteja

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- ▮ 1 pieza de Manzana verde
- ▮ 3 cucharadas soperas de Requesón
- ▮ 8 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Procedimiento

1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

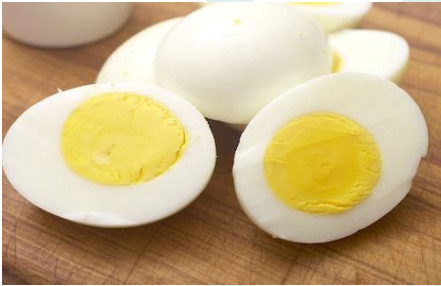
Manzana con requesón y nuez de la india

Viernes	Overnight oats fresa
Cena	
	Ingredientes 1 taza de Leche de almendras sin azúcar 1/2 de taza de Fresa rebanada 1/2 de taza de Avena en hojuelas 3 cucharadas sopera de Queso cottage 1 3/4 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.

Sábado	Muesli
Desayuno	
	Ingredientes 1/2 de taza de Leche de soya 1/4 de taza de Hojuelas de avena 4 cucharadas cafetera de Nueces mixtas 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos 1/4 de taza de Fruta picada Procedimiento - La noche anterior mezclar todos los ingredientes en un bowl o frasco con tapa, dejar reposar toda la noche. - Disfrutar fresco.

Sábado	Rollitos de lechuga con Jamon
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 pieza de Tomate 1 cucharada sopera de Guacamole 2 piezas de Jamon de pavo 3 hojas de Lechuga romana 3 piezas de Galletas habaneras Procedimiento - Extender las hojas de lechuga, rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole. - Acompañar con galletas habaneras.

Sábado	Filete de res en salsa de tomate
Comida	
	Ingredientes 150 gramos de Filete de res 1/2 de pieza de Jitomate bola 1 pieza de Papa cocida 1/2 de taza de Arroz cocido 1 taza de Uva verde 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda Procedimiento 1) Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua. 2) En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate. 3) Preparar arroz cocido con zanahoria.

Sábado	Ensalada de huevo duro
Snack 2	
	Ingredientes 1/2 taza de Lechuga picada 1 cucharada cafetera de Mayonesa 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado 2 piezas de Clara de huevo cocida 5 piezas de Galletas habaneras Procedimiento 1. Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema. 2. Picar las claras en cuadritos, mezclar con el apio y la mayonesa. 3. Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.

Sábado	Sándwich de atún con cottage
Cena	
	Ingredientes - Apio, cilantro, cebolla morada, limón y mostaza al gusto 1/4 taza de Queso cottage light 1/2 lata de Atún 1 cucharada sopera de Mayonesa 1 pieza de Manzana 2 rebanada de Pan integral Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes y servir sobre el pan. 2. Acompañar con manzana como postre.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 taza de Pimiento verde
- 1 pieza de Tomate
- 2 pieza de Pan Tostado
- 3 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

1. Cortar el pimiento y el tomate (al gusto) En un sartén poner los vegetales previamente cortados, agregando la Cucharadita de aceite Agregar las claras de Huevo, tapar y dejarlo cocer.
2. Una ves preparado, acompañar con el pan tostado y aguacate.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Brócoli cocido
- 1 pieza de Huevo cocido
- 2 rebanada de Pan integral 40 kcal
- 4 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Huevo cocido y brócoli

Domingo

Comida



Ingredientes

- 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 80 gramos de Quinoa
- 1 1/2 de taza de Lechuga
- 1 taza de Mezcla de verduras
- 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar

Procedimiento

- 1) Mezclar la lechuga con el pollo en cuadritos, las verduras, quinoa y el aguacate.
- 2) Agregar aderezo.

Ensalada con pollo a la plancha

Domingo

Snack 2



Ingredientes

1 2 piezas de Durazno prisco

1 17 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Durazno y almendras

Domingo

Cena



Ingredientes

1 1 taza de Leche
light

1 1 taza de Cereal
Multigran Flakes

1 3 cucharada cafetera de
almendra fileteada

Procedimiento

1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Cereal con leche