

Lunes	Avena con plátano y canela
Desayuno	
	Ingredientes 1 Canela al gusto 1 1/4 pieza de Plátano 1 1/4 taza de Avena en hojuelas 3/4 taza de Leche light o vegetal 3 piezas de Nuez Procedimiento - Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela. - Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez. - Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Lunes	Arándanos, almendras y jícama
Snack 1	
	Ingredientes 1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar 1 1/2 taza de jícama picada 8 piezas de Almendras Procedimiento - Mezclar los ingredientes.

Lunes	Rajas con atún, panela y crema
Comida	
	Ingredientes 1 1/2 pieza de Chile poblano 1 1/2 taza de elote amarillo desgranado 1 lata de lata de atún en agua 1 pieza de manzana 2 cucharadas soperas de crema ligera 2 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas 10 gramos de queso panela Procedimiento - Cortar el chile poblano previamente desvenado, en rajas. - En un sartén cocinar el chile con el atún. - Agregar el queso panela, elote y crema. - Servir en tostadas. - Postre: manzana picada.

Lunes

Snack 2



Pan tostado con queso cottage y aguacate

Ingredientes

- 1 rebanada de Pan tostado de 50 calorías por pieza
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 3 cucharada sopera de Queso cottage

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Servir con queso cottage y aguacate.

Lunes

Cena



Avena con plátano y canela

Ingredientes

- Canela al gusto
- 1/4 pieza de Plátano
- 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 3/4 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.

Martes

Desayuno



Revueltos de huevo y tomate

Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 3 piezas de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.
3. Acompañar con tortillas y naranja.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla blanca
- 1 1/2 taza de Brocoli
- 1 1/2 taza de Champiñones
- 3 cucharada cafetera de Salsa de soya
- 11/2 cucharada cafetera de Aceite
- 50 gramos de Tallarines
- 80 gramos de Ternera

Procedimiento

1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.
2. Acompañar con fresas.

Tuna rice cake

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla blanca
- 1 1/2 taza de Brocoli
- 1 1/2 taza de Champiñones
- 3 cucharada cafetera de Salsa de soya
- 11/2 cucharada cafetera de Aceite
- 50 gramos de Tallarines
- 80 gramos de Ternera

Procedimiento

1. Lavar y cortar la cebolla , en un sartén agregar el aceite y sofreir la cebolla y el ajo al gusto, integrar el brócoli y dejarlo cocinar 4 min.
2. En un sartén aparte poner a cocer los tallarines y una ves listo agregarlo al guiso de ternera y verduras.

Salteado de ternera con tallarines

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 2 piezas de Galletas marías
- 2 piezas de Almendras
- 50 gramos de Yogurt griego

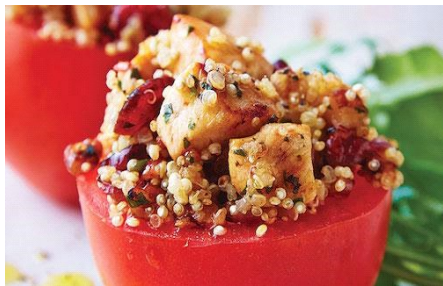
Procedimiento

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

Galletas marías con yogurt

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Tomate
- 11/2 cucharada cafetera de Aceite de soya
- 25 gramos de Quinoa
- 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel

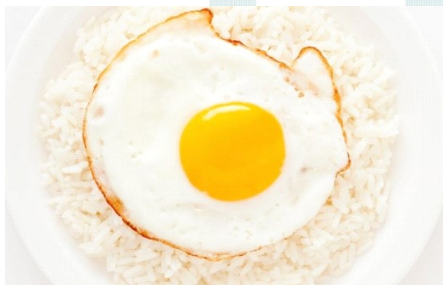
Procedimiento

1. Lavar el tomate, Cortarlo por la mitad y ahuecarlo.
2. Cortar el pollo en cubos finos.
3. En un sartén agregar el pollo, cucharadas de soya y los condimentos al gusto.
4. Una vez listo rellenar los tomates.

Jitomate relleno de pollo y quinoa

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 70 gramos de Arroz cocido
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Cocinar el huevo al gusto en un sartén.
2. Montar sobre arroz.

Arroz con huevo

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa
- 8 piezas de zanahorias mini (baby carrots)

Procedimiento

1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.
2. Servir como aderezo para las zanahorias mini.

Zanahorias mini con aderezo casero

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Arroz
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Cebolla y ajo
- 1 taza de Fruta picada
- 3 pieza de Chile guajillo
- 125 gramos de Pulpo cocido

Procedimiento

1. Picar finamente los dientes de ajo, cebolla y chile guajillo.
2. Dejar que suelten su sabor en un sartén.
3. Agregar el pulpo y dejar reposar.
4. Acompañar con arroz.
5. Servir fruta como postre.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

- 2 pieza de Tostadas Susalia
- 2 cucharada sopera de Hummus

Procedimiento

1. Sirva el hummus sobre las tostadas. *Se puede acompañar con pico de gallo.

Miércoles

Cena



Ingredientes

- Espinaca cruda al gusto
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 2 rebanada de pan integral (50 calorías)
- 2 cucharada sopera de queso de cabra suave

Procedimiento

1. Mezclar las espinacas con el queso de cabra (cocinar en un sartén si se prefiere caliente).
2. Agregar el guacamole a la mezcla.
3. Formar un sándwich con el pan integral.

Jueves	Tacos de panela con verduras		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1 pieza de Jitomate 49.6 gramos de Queso panela	1 taza de Espinaca cruda picada 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole	3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
	Procedimiento 1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela. 2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.		

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

Jueves	Atún sellado		
Comida			
	Ingredientes		
	3/4 de taza de Lechuga 90 gramos de Atún fresco	1/4 de pieza de Jitomate bola 1 cucharada cafetera de Aceite	3/4 de taza de Arroz cocido 2 cucharadas sopera de Guacamole
	Procedimiento 1. Calienta un sartén con aceite a fuego medio. 2. Sellar el atún por los lados, el tiempo dependerá del grosor del atún y gusto de la persona (aproximadamente 2min por lado). 3. Acompañar con ensalada fresca y arroz.		

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de jicama
- 1 taza de zanahoria
- 5 piezas almendras

Procedimiento

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

Jueves

Cena



Ingredientes

- cilantro, sal y pimienta al gusto
- 1/4 taza de Cebolla
- 1/4 taza de Elote desgranado
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Tomate huaje
- 3 piezas de Calabaza mediana
- 15 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. En un sartén de teflón cocer los vegetales.
2. Mezclar en un bowl con aguacate rebanado y salpimentar al gusto.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
- 50 gramos de Queso panela
- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate, guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.
2. Dejar hervir.
3. Acompañar con tortilla y guacamole.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 canela en polvo al gusto
- 1/2 cucharada sopera de queso crema
- 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías
- 20 gramos de pera finamente picada

Procedimiento

1. Untar el queso crema sobre el pan.
2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

Pan con queso crema, pera y canela

Viernes

Comida



Ingredientes

- 100 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 50 gramos de Quinoa
- 1 1/2 de taza de Lechuga
- 1 taza de Mezcla de verduras
- 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 2 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

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 3 pieza de Galletas habaneras
- 1 1/2 cucharada sopera de Requeson

Procedimiento

1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.

Galletas habaneras con requeson

Viernes

Cena



Bowl de Verduras asadas con pollo

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pimientos
- 1 1/2 taza de Brocoli
- 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1/2 pieza de Calabaza
- 1/2 pieza de Papa
- 1/2 taza de Cebolla
- 2 1/2 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Lavar los vegetales, y cortar al gusto.
2. En un Sartén poner a cocinar los vegetales junto con el pollo.
3. Servirlos en un Bowl, y acompañar con guacamole.

Sábado

Desayuno



Ensalada de pollo con papa

Ingredientes

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

Sábado

Snack 1



Nopal asado relleno de queso panela

Ingredientes

- 1/2 taza de Elote amarillo
- 60 gramos de Queso panela
- 2 piezas de Nopal
- 2 cucharada cafetera de Crema ligh

Procedimiento

1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenas con queso panela.
2. Agregar elote y crema.

Sábado

Comida



Ensalada de atún con verduras y aguacate

Ingredientes

- 1 jugo de limón al gusto
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 pieza de lata de atún en agua
- 1 1 taza de mezcla de verduras
- 1 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 1 pieza de manzana
- 1 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)

Procedimiento

1. En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.
2. Acompañar con galletas integrales.
3. Postre: 1 manzana.

Sábado

Snack 2



Pan tostado con queso cottage y aguacate

Ingredientes

- 1 1 rebanada de Pan tostado de 50 calorías por pieza
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 3 cucharada sopera de Queso cottage

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Servir con queso cottage y aguacate.

Sábado

Cena



Pollo oriental

Ingredientes

- 1 Soya baja en sodio al gusto
- 1 1/4 taza de Arroz
- 1 1 taza de Verduras
- 1 2 pieza de Almendras picadas
- 1 90 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Cocinar el pollo en cubos a la plancha y agregar las verduras, almendras y salsa de soya.
2. Acompañar con arroz.

Domingo

Desayuno



Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 taza de Espinacas crudas
- 2 rebanadas de Pan integral (45 calorías por pieza)
- 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. Cocinar las claras de huevo con jamón.
2. Colocar sobre el pan.
3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

Domingo

Snack 1



Elote preparado

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Domingo

Comida



Pescado en salsa de aguacate

Ingredientes

- Jugo de limón y especias al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Papa al horno
- 1 taza de Fruta
- 2 taza de Espinacas, cilantro
- 200 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Licuar las espinacas con cilantro, limón, especias y aguacate para crear la salsa.
2. Añadir agua si es necesario.
3. Cocinar el filete de pescado a la plancha y servir la salsa por encima.
4. Acompañar con papa al horno y fruta de postre.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

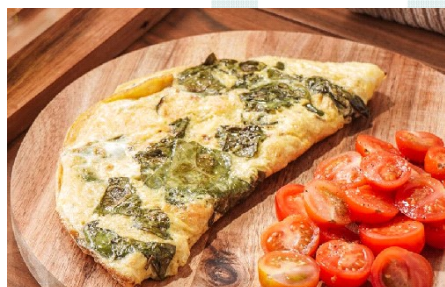
- 1 1/2 pieza de Calabaza
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Habaneras
- 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.
2. Acompañar con galletas habaneras.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate
- 1 1/2 de taza de Acelga cruda
- 1 pieza de Naranja
- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 3 piezas de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Batir las claras con sal y pimienta y verter en el sartén.
3. Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.
4. Acompañar con tortilla de maíz y naranja.