

Lunes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Elote amarillo cocido
- 1 1/2 pieza de Manzana
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar en un sartén el elote y queso panela.
 2. Poner en el comal las tortillas.
 3. Rellenarlas con el guiso.
- Postre: manzana.

Lunes

Snack 1



Ingredientes

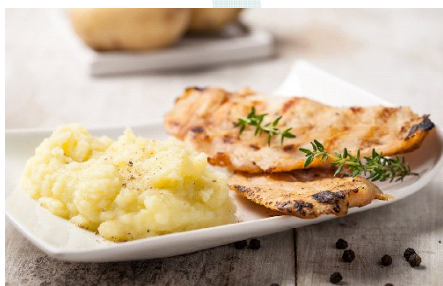
- 2 piezas de Galleta de arroz
- 27 gramos de Salmón ahumado
- 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

Lunes

Comida



Ingredientes

- 90 gramos de Milanesa de pollo
- 1 1/2 de taza de Papa cocida
- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 2 cucharadas cafetera de Aceite
- 1 taza de Mezcla de verduras

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.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- 2 cucharadas soperas Queso cottage
- 4 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
2. Acompañar con almendras.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 70 mililitros de Leche Deslactosada light
- 3/4 de taza de Fruta picada
- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Licuar fruta permitida con leche y servir frío.
2. Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray.
3. Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.

Martes

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.

Martes

Snack 1



Ingredientes

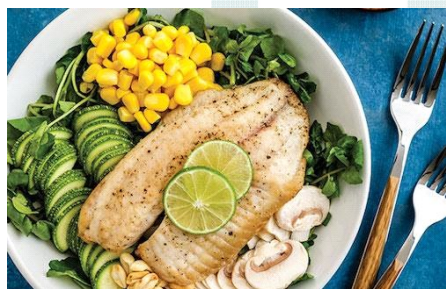
- 1/2 pieza de manzana roja
- 4 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- 7 piezas de almendras

Procedimiento

1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Martes

Comida



Ingredientes

- 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido
- 1 pieza de Tostada de maíz horneada
- 100 gramos de Filete de pescado
- 1 pieza de Jitomate
- 3 taza de Lechuga
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1/2 de cucharada sopera de Aderezo tipo cesar

Procedimiento

1. cocinar el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1/3 de pieza de Papa cocida
- 1 disparo de un segundo de Pam
- 20 gramos de Pierna de cerdo
- 1/4 de pieza de Huevo fresco

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.

Martes

Cena



Ingredientes

- ▮ 1 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 .

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- ▮ 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- ▮ 1/2 taza de Melon
- ▮ 1 cucharada de servir de Frijol molido
- ▮ 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- ▮ 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Untar los frijoles.
3. Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.
4. Cortar el melón en cuadros.

Miércoles

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.

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla blanca
- 1 taza de Pimiento fresco
- 1 pieza de Papa
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 8 piezas de Jitomate cereza
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Cortar y lavar lo vegetales (pimiento, cebolla).
2. Cortar el pollo en cubos, después ir agregándolos al palillo junto con los vegetales.
3. En un comal o a la parrilla poner a cocer las brochetas.
4. Cortar la papa en rodajas y ponerlas a cocer.
5. Una ves listo, poner las rodajas de papa y encima las brochetas.

Miércoles

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.

Miércoles

Cena



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.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Espinacas
- 2 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar las claras al gusto.
2. Rellenar las quesadillas con espinacas y huevo.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 21 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa
- 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y añadir el queso.
2. Acompañar con guacamole.

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Arroz
- 3/4 taza de Fruta
- 1 taza de Salsa verde casera
- 150 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Cocinar el pollo a la plancha y mezclar con la salsa verde.
2. Acompañar con arroz y aguacate.
3. Servir fruta como postre.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 cucharada sopera de Aguacate
- 1 pieza de Pan tostado de 50 calorías

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 pieza de Chile jalapeño
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 3 piezas de Clara de huevo
- 5 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Incorporar el jitomate y chile previamente picados.
3. Incorporar el huevo y cocinar.
4. Formar taquitos y acompañar con naranja.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 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.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Queso cottage light
- 1 taza de Fresas picadas
- 2 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.

Fresas con queso cottage

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Pasta integral
- 1 pieza de Tomate
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 2 tazas de Espinaca cruda
- 120 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Desmenuzar la pechuga de pollo.
2. Picar la espinaca y cortar tomate en cuadritos.
3. Cocer la pasta.
4. Ya que esté lista agregar a un sartén las verduras y el pollo junto con la pasta.

Pasta con pollo y tomate

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Guayaba
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1/2 de pieza de Huevo cocido
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Hervir el huevo por 10 minutos.
- 2) Hacer una salsa con el tomate.
- 3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa.
- 4) Partir por la mitad el huevo cocido.
- 5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.

Huevo duro con jitomate

Viernes	Tacos mexicanos
Cena	
	Ingredientes 1/2 de taza de Uva 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 45 gramos de Molida de res 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 1/2 de pieza de Jitomate Procedimiento - Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto. - Servir en taquitos con la tortilla de maíz. Postre: uvas.

Sábado	Healthy Hash Browns
Desayuno	
	Ingredientes 1/2 de taza de Fruta picada 120 gramos de Papa de agua 3 piezas de Clara de huevo 5 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento - Rallar la papa y exprimir el exceso de agua. - Mezclar la papa con el huevo y condimentar al gusto. - Formar tortitas de papa con la mezcla. - Cocinar hasta que estén doradas en un sartén previamente calentado con aceite o en air fryer. - Acompañar con fruta permitida.

Sábado	Manzana con zanahoria y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 pieza de manzana roja 4 piezas de zanahoria mini (baby carrot) 7 piezas de almendras Procedimiento - Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Sábado

Comida



Pollo en salsa verde con arroz

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Arroz
- 3/4 taza de Fruta
- 1 taza de Salsa verde casera
- 150 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Cocinar el pollo a la plancha y mezclar con la salsa verde.
2. Acompañar con arroz y aguacate.
3. Servir fruta como postre.

Sábado

Snack 2



Plátano con queso cottage y almendra

Ingredientes

- 1/4 de pieza de plátano
- 1 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 2 1/2 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Sábado

Cena



Ensalada de aguacate con atún

Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 1 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 4 piezas de Galletas Habaneras
- 30 gramos de Atún fresco

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con galletas habaneras.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- ▮ Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- ▮ 1/2 pieza de Manzana verde golden
- ▮ 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa
- ▮ 2 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete

Procedimiento

1. Crear capas con el yogurt, crema de cacahuete y manzana.
2. Agregar cacao en polvo al gusto.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- ▮ Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto
- ▮ 1/2 taza de Pepino congelado
- ▮ 1/2 cucharada sopera de Chía
- ▮ 1 taza de Sandía congelada

Procedimiento

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

Domingo

Comida



Ingredientes

- ▮ 1/4 taza de Cebolla picada
- ▮ 2/3 de pieza de Aguacate hass
- ▮ 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- ▮ 1 taza de Lechuga picada
- ▮ 1 pieza de Manzana
- ▮ 2 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas
- ▮ 20 gramos de Queso panela
- ▮ 90 gramos de Pechuga de pollo deshebrada

Procedimiento

1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.
2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.
3. Postre: manzana.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 taza de Avena en Hojuelas
- 1/4 pieza de Plátano
- 5 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Machacar el plátano con un tenedor.
2. Picar las almendras.
3. Mezclar la avena y las almendras junto con el plátano.
4. Colocar en forma de galletas la mezcla sobre un molde con papel de cera.
5. Meter al horno por 15 minutos a 200°C.

Galletas de platano y avena

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/2 pieza de Jitomate bola
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo
- 1 cucharada sopera de guacamole
- 2 rebanadas de Pan integral (45 calorías por pieza)

Procedimiento

1. Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.
2. Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.

Sándwich de huevo