

Lunes	Tostadas de aguacate con pollo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1 taza de Espinacas1 pieza de Tomate2 cucharada cafetera de ajonjolí3 pieza de Tostadas Horneadas45 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén poner a cocinar el pollo.Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.Desmenuzar el pollo previamente cocido.Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate y encima el pollo desmenuzado con el ajonjolí.

Lunes	Galletas marías con yogurt
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3 piezas de Galletas marías5 piezas de Almendras70 gramos de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

Lunes	Ensalada de carne picada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Tomate1 taza de Cebolla1 pieza de Papa2 taza de Uvas3 tazas de Lechuga3 tazas de Totopos3 cucharada sopera de Crema lala light140 gramos de Carne molida extra magra Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar los vegetales al gustoEn un sartén, cocinar la carne molida, una vez lista integrarla a los demás ingredientes.combinar la ensalada con los totopos.Postre: Uvas.

Lunes

Melón y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 15 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Lunes

Taquitos de frijol

Cena



Ingredientes

- 1/4 de taza de Frijol molido
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 3 rebanadas de Jamón de pavo
- 3 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1/2 de pieza de Toronja

Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Martes

Hotcakes de avena

Desayuno



Ingredientes

- 3/4 de taza de Avena en hojuelas
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 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 hotcacke por ambos lados.
- 5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Martes

Mason jar - Boost de vitamina C

Snack 1



Ingredientes

- 1 Jengibre al gusto
- 1 1/2 taza de Fresas
- 1 1 pieza de Naranja
- 1 1 cucharada sopera de Chía
- 1 2 taza de Espinacas

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con agua y hielo al gusto.
2. Agregar al final las semillas de chía y revolver con una cuchara.

Martes

Chuletas de cerdo

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Arroz
- 1 2 taza de Verduras al vapor
- 1 225 gramos de Chuleta de cerdo

Procedimiento

1. Cocinar las chuletas en un sartén antiadherente.
2. Acompañar con arroz, verduras y aguacate.

Martes

Helado de fruta natural

Snack 2



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.

Martes

Quesadillas con aguacate

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Miércoles

Sándwich de espinacas y queso de cabra

Desayuno



Ingredientes

- 1 Espinaca cruda al gusto
- 1 1/2 taza de fresa rebanada
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1 taza de leche light
- 1 2 rebanada de pan integral (50 calorías)
- 1 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.
4. Postre: Mezclar en la licuadora la leche y las fresas (Agregar endulzante sin calorías si se prefiere).

Miércoles

Mason jar - Mango lassi

Snack 1



Ingredientes

- 1 Vainilla y canela al gusto
- 1 1/4 taza de Avena
- 1 1 taza de Mango
- 1 5 pieza de Almendras
- 1 90 gramos de Yogurt light

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes con hielo y agua al gusto.

Miércoles	Filete de res en salsa de tomate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 120 gramos de Filete de res1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 1/4 de taza de Arroz cocido1 1 taza de Uva verde1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda1 1 pieza de Papa cocida1 1 cucharada sopera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Miércoles	Verduras con cacahuete
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Limón al gusto1 1/2 taza de Zanahoria1 1 taza de Pepino1 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal1 3/4 de taza de Jícama Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles	Taquitos de deshebrada
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de verduras al gusto1 1/4 de taza de salsa casera1 2 piezas de tortillas de maíz1 60 gramos de Carne para deshebrar Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.2. Preparar los taquitos con las tortillas.3. Acompañar con salsa casera sin aceite.

Jueves	Huevo con jamón
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite1 1/2 pieza de Jitomate2 rebanadas de Jamón de pavo2 pieza de Clara de huevo2 piezas de Pan integral1/4 de taza de Fruta picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

Jueves	Mason jar - Banana ginger smoothie
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Jengibre al gusto1/4 pieza de Plátano1/2 taza de Amaranto4 pieza de Nuez75 gramos de Yogurt griego sin azúcar Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar todos los ingredientes con hielo y agua al gusto.

Jueves	Tostadas de ceviche de pescado
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)1/2 taza de coctel de frutas (mezcla de frutas)3/4 taza de Jugo de limón1 pieza de Aguacate hass5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas160 gramos de Filete de pescado cortado en cubos Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el pescado en cubos y dejar reposar como mínimo dos horas en el jugo de limón en el refrigerador.Servir en tostadas con aguacate y acompañar con pico de gallo al gusto.

Jueves

Pan con mermelada y queso cottage

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- | 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- | 2 cucharadas soperas Queso cottage
- | 8 piezas de Almendras

Procedimiento

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

Jueves

Fresas con yogurt griego y almendras

Cena



Ingredientes

- | 1/2 taza de Yogur griego sin azúcar
- | 1 taza de Fresa picada
- | 8 piezas de Almendras
- | 50 gramos de Queso cottage

Procedimiento

1. Servir la fruta con queso cottage, yogurt y almendras.

Viernes

Enfrioladas

Desayuno



Ingredientes

- | 1/3 de pieza de aguacate
- | 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite
- | 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- | 60 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.
2. Acompañar con aguacate.

Viernes

Snack con galletas habaneras

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Pepino
- 5 pieza de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Crear un dip de aguacate con pepino.
2. Acompañar con galletas.

Viernes

Atún sellado

Comida



Ingredientes

- 1 1 1/2 de taza de Lechuga
- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 165 gramos de Arroz cocido
- 1 120 gramos de Atún fresco
- 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada

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 tostadas, ensalada fresca y arroz.

Viernes

Snack botanero

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 pieza de Salchicha de pavo
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Pepino
- 1 4 pieza de Aceitunas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Condimentar con jugo de limón, salsa de soja, Tajín Bajo en sodio, etc.

Viernes	Yakimeshi
Cena 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola1 1/2 de taza de Brócoli crudo1 1/2 de pieza de Manzana1 cucharada de servir de Arroz cocido1 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda45 gramos de Milanesa de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar la milanese en cuadritos y cocinar.2. Mezclar en un sartén el arroz con las verduras picadas finamente.3. Por último, agregar el pollo y gotitas de salsa de soya baja en sodio si se desea. Postre: Manzana.

Sábado	Mezcla de frutas con yogurt y almendras
Desayuno 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de taza de fruta picada6 piezas de Almendras150 gramos de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado	Batido de almendras
Snack 1 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar1/4 de taza de Fruta picada2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela* (opcional).

Sábado	Carne de res con elote y verduras
Comida	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto1 1/2 taza de verduras mixtas1 1 pieza de papa mediana1 1 taza de fresa picada2 cucharadas soperas de crema ligera1 180 gramos de medallón de filete de res1 1 pieza de elote amarillo1 1 cucharada cafetera de mantequilla
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Colocar el medallón de filete de res al horno o a la parrilla.2. Acompañar con elote, papa con mantequilla y verduras.3. Postre: Fresas con crema En un tazón colocar las fresas picadas.4. Bañar con la crema ligera.5. Agregar endulzante artificial en caso necesario.

Sábado	Tuna rice cake
Snack 2	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Galleta de arroz33 gramos de Atún en agua drenado1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.

Sábado	Tacos de barbacoa light
Cena	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto1/3 pieza de Aguacate3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas120 gramos de Milanesa de res
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner la milanesa en una vaporera.2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.

Domingo	Sincronizadas	
<p>Desayuno</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de fruta picada 2 rebanadas de Jamón de pavo 30 gramos de queso oaxaca light 1 1 taza de Espinacas 2 cucharadas soperas de guacamole 1 1 pieza de Jitomate guaje 4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza) <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentar las tortillas. 2. Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas). 3. Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa. 4. Postre: fruta picada. 	

Domingo	Melón y almendras	
<p>Snack 1</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1 taza de Melón 15 pieza de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acompañar la fruta con almendras. 	

Domingo	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico	
<p>Comida</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 60 gramos de Quinoa 1 1/2 de pieza de Limón real 140 gramos de Milanesa de pollo cruda 1 1 pieza de Ajonjolí 3 cucharadas cafetera de Aceite de oliva 2 cucharadas cafetera de Vinagreta 1 1 taza de Lechuga 8 piezas de Jitomate cereza 1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado 20 gramos de Queso fresco 1 1 taza de Uva <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón. 2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras. 3) Cortar el queso en cuadritos. 4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico. 5) En un bowl colocar la lechuga picada el el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima. 	

Domingo

Snack 2

Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete



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

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

Domingo

Cena

Taquitos de picadillo



Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 1/4 taza de Pepino
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Jitomate
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 3 taza de Lechuga
- 90 gramos de Molida de res

Procedimiento

- Preparar la carne molida con salsa casera.
- Hacer los tacos con el resto de los ingredientes.