

Lunes	Club sandwich		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1 cucharada cafetera de Mayonesa	1 taza de Mezcla de verduras	2 pieza de Pan integral
	45 gramos de Milanesa de pollo	1 rebanada de Jamón de pavo	1/4 de pieza de Papa
	1/2 de 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.			

Lunes	Melón con queso cottage y almendras		
Snack 1			
	Ingredientes		
	1 taza de Melón	3 cucharadas soperas de Queso cottage	5 piezas de Almendras
	Procedimiento		
	1. Mezclar todos los ingredientes.		

Lunes	Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha		
Comida			
	Ingredientes		
	sazonador de pollo al gusto	1/3 de pieza de aguacate	1/2 taza de brócoli
	1/2 taza de leche light	1 cucharada de servir de arroz integral	1 taza de uvas
	1 cucharada cafetera de mantequilla	1 pieza de tortilla	120 gramos de pechuga de pollo
Procedimiento			
1. Entrada: Crema de brócoliCocer el brócoli y licuar con la leche light.			
2. Dejar hervir y agregar sazónador de pollo al gusto.			
3. Plato fuerte: Pechuga de pollo a la planchaCocer la pechuga de pollo.			
4. Acompañar con arroz y aguacate.			
5. Postre: 1 taza de uvas.			

Lunes

Snack 2



Yogurt con mango y almendras

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogur light
- 1 1/2 pieza de Mango de manila
- 1 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Rebanar o licuar la fruta.
2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

Lunes

Cena



Pan tostado con pollo

Ingredientes

- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1 pieza de Pan tostado
- 1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 38.7 gramos de Aguacate mediano
- 1 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cocer el pollo y desmenuzarlo.
 2. Untar los frijoles en el pan tostado y colocar encima el pollo desmenuzado con rebanadas de aguacate.
- Postre: Fruta picada.

Martes

Desayuno



Claras de huevo con salchicha

Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Salchicha de pavo
- 1 2 pieza de Durazno
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 3 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal)

Procedimiento

1. Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.
2. Acompañar con tortillas.
3. Postre: Durazno.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Manzana
- 1 1/2 piezas de Galletas María
- 9 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Martes

Comida



Ingredientes

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

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 2 piezas de Tortilla de nopal
- 21 gramos de Queso de soya

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 30 gramos de Queso de soya
- 1 3/4 de taza de Lechuga
- 1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada

Procedimiento

1. Untar frijoles a las tostadas y coronar con lechuga y queso vegano.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 Canela y vainilla al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 5 pieza de Uva pasa sin azúcar
- 1 7 pieza de Corazón de nuez
- 1 75 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. En una olla con agua, cocer las hojuelas de avena con canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregar la zanahoria rallada y la nuez hasta que termine su cocción.
3. Servir con queso cottage y pasas.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Durazno prisco
- 1 7 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Miércoles

Comida



Bowl Arroz con pollo y espinaca

Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 1 taza de Arroz
- 2 taza de Espinaca
- 3 cucharada cafetera de Aceite
- 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.
2. Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.
3. Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.

Miércoles

Snack 2



Canapés de manzana con queso cottage

Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 1 cucharada cafetera de coco rallado
- 3 cucharadas soperas queso cottage

Procedimiento

1. Lavar la manzana y cortar en laminas.
2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.
3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

Miércoles

Cena



Huevo revuelto con champiñones y jugo de naranja

Ingredientes

- 1/2 taza de Jugo de naranja
- 1 taza de Champiñones
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Tortillas delgadas
- 4 piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Lavar y cortar los champiñones En un sartén agregar el aceite y dorar los champiñones.
2. Agregar las claras de huevo y revolver.
3. Una ves listo acompañar con tortillas y jugo de naranja.

Jueves	Hotcakes de avena		
Desayuno			
	Ingredientes 1/2 de taza de Avena en hojuelas 1 pieza de Clara de huevo 1 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 - Licuar las hojuelas de avena y reservar. - En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos. - Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcacke por ambos lados. - Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.		

Jueves	Smoked salmon rice cake		
Snack 1			
	Ingredientes 2 piezas de Galleta de arroz 27 gramos de Salmón ahumado 1 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento - Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).		

Jueves	Pechuga de pollo a la plancha con papas y verduras		
Comida			
	Ingredientes 1/2 taza de Verduras cocidas 1 pieza de Papa mediana 1 rebanada de Pan tostado 1 taza de Melón picado 2 cucharada cafetera de Mantequilla 120 gramos de Pechuga de pollo a la plancha Procedimiento - Cocer la pechuga de pollo a la plancha. - Servir acompañado de verduras y papa picada con un poco de mantequilla. - Acompañar con una rebanada de pan tostado integral con un poco de mantequilla untada. - Servir de postre el Melón picado .		

Jueves

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1 taza de Brocoli crudo
- 1 1 pieza de Zanahoria
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 26 gramos de Fettuccini crudo
- 1 52 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén con agua poner a cocer el fettuccini.
2. En un sartén aparte agregar el aceite y asar lo vegetales.
3. Servir los vegetales anteriormente cocinados sobre la pasta y espolvorear el queso panela.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite
- 1 1 1/2 cucharadas soperas de aguacate
- 1 3 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- 1 40 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

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

Viernes

Snack 1



Ingredientes

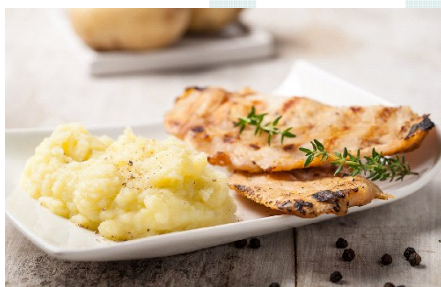
- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 27 gramos de Salmón ahumado
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

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

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 105 gramos de Milanese de pollo
- 1 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 1 pieza de Papa cocida
- 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 taza de Mezcla de verduras

Procedimiento

- 1) Preparar la milanese 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.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 taza de yogurt griego
- 1 5 piezas de Fresas medianas
- 1 6 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.
3. Acompañar con almendras.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 lata de Atún en agua drenado
- 1 1/2 taza de Mezcla de verduras
- 1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 cucharada sopera de Aguacate hass
- 3 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas

Procedimiento

1. Cocer las verduras y drenar el atún.
2. Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.
3. Servir en tostadas con aguacate.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Espinacas
- 1 1/2 rebanadas de Pan integral
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1/2 cucharada sopera de Queso cottage light
- 1 1/2 cucharada sopera de Aguacate

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.
3. Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.
4. Poner por encima el guacamole y sazonar con pimienta al gusto.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

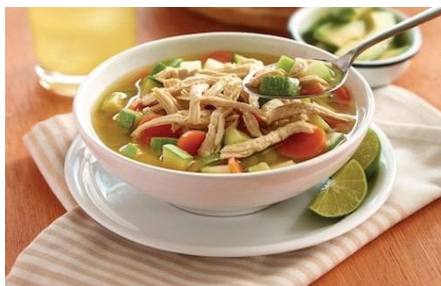
- 1 taza de Melón
- 3 cucharadas soperas de Queso cottage
- 5 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado

Comida



Caldo de verduras con pollo

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Arroz cocido
- 1 77.5 gramos de Aguacate madiano
- 1 1/2 pieza de Chayote
- 1 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1 pieza de Tortilla de maíz

Procedimiento

1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.
2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.
3. Acompañar con aguacate y tortilla.

Sábado

Snack 2



Mousse de papaya

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Papaya picada
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 1 2 cucharadas cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Licuar la papaya con el queso y endulzante permitido (opcional). Agregar un chorrito de agua de ser necesario.
2. Servir frío con toppings de amaranto y coco.

Sábado

Cena



Ensalada de atún y papa

Ingredientes

- 1 102 gramos de Papa cocida
- 1 1/2 de lata de Atún en agua drenado
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes; agregar pimienta y eneldo (opcional).

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 1/3 de taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 cucharadas soperas de queso cottage
- 1 10 piezas de Almendras
- 1 1 pieza de Durazno prisco

Procedimiento

1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt y queso cottage.
2. Dejar reposar en el refrigerador.
3. Por la mañana, agregar almendras y fruta fresca.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

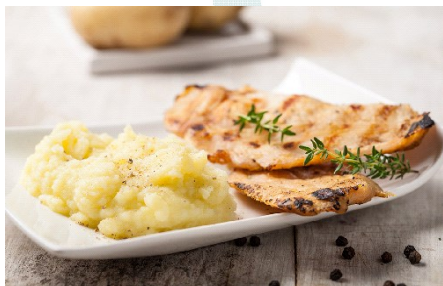
- 2 piezas de Galletas marías
- 5 piezas de Almendras
- 50 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

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

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 105 gramos de Milanese de pollo
- 1 1 pieza de Papa cocida
- 1 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 taza de Mezcla de verduras

Procedimiento

- 1) Preparar la milanese 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.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Leche light
- 6 Piezas de Almendras
- 9 piezas de Fresas Medianas

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner a licuar las fresas y la leche.
3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
4. Acompañar con almendras.

Cubitos de Fruta

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Jamon de pavo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Claras de huevo
- 3 piezas de Espárragos
- 11/2 piezas de Pan tostado

Procedimiento

1. Desinfectar los espárragos, y cortarlos.
2. En un sartén vaciar el aceite y acitronar el jamón, después agregar las claras y los espárragos.
3. Acompañar con pan tostado.