

Lunes	Avena pay de manzana
Desayuno	
	Ingredientes 1 Canela y vainilla al gusto 1 1/3 taza de Avena 1 1 taza de Manzana verde 1 14 pieza de Mitades de corazón de nuez 1 75 gramos de Queso cottage light Procedimiento 1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto. 2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción. 3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.

Lunes	Piña colada
Snack 1	
	Ingredientes 1 1 taza de Leche de coco sin azúcar Silk 1 50 gramos de Piña picada 1 2 cucharadas cafetera de Creama de coco natural 1 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo Procedimiento 1. Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).

Lunes	Lasagna vegetariana
Comida	
	Ingredientes 1 1 taza de salsa marinara (baja en grasa) 1 1 taza de berenjena en rodajas 1 1 taza de espinaca cruda 1 1 taza de champiñón entero crudo 1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva 1 80 gramos de láminas de pasta para lasagna crudas 1 120 gramos de Tofu Procedimiento 1. Cortar la berenjena en rodajas, condimentar con hierbas italianas y aceite de oliva. 2. Iniciar colocando en un molde una capa de salsa marinara, posteriormente una lámina de pasta, encima agregar una capa de tofu desmoronado y la berenjena preparada. 3. Continuar con una capa de espinaca, una capa de champiñón y otra lámina de pasta. 4. Finalizar con una capa de salsa marinara y tofu.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de Papa
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 15 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa
- 100 gramos de Berenjena
- 1 pieza de Jitomate bola

Procedimiento

1. Cortar la berenjena, el tomate y la papa en rodajas.
2. Colocar en capas y espolvorear el queso por encima.
3. Untar la mezcla con aceite y sazonar con algunas hojitas de albahaca y ajo.
4. Hornear a 180 °C por 15 minutos.

Lunes

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

1. En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.
2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso oaxaca light.
3. Servir con aguacate y pan integralPostre: melón picado.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 80 gramos de Queso panela
- 2 piezas 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



Palomitas con dip

Ingredientes

- 22 gramos de Palomitas fat free
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

- Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.
- Servir con palomitas.

Martes

Comida



Tacos de carne

Ingredientes

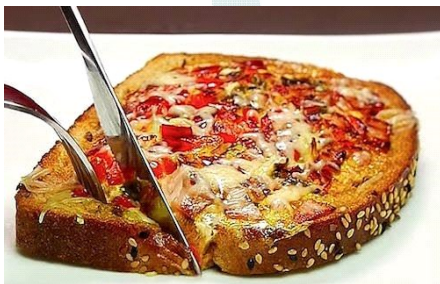
- 4 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 taza de Col cruda picada
- 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 4 piezas de Tortilla de maíz
- 120 gramos de Milanesa de res
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1/2 de cucharada sopera de Crema ligera

Procedimiento

- Cortar la milanesa en cubos y cocinar.
- Rellenar las tortillas con la carne picada.
- Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.

Martes

Snack 2



Omellete en Pan

Ingredientes

- 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Pan integral 45 Kcal
- 3 Piezas de Claras de huevo

Procedimiento

- Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.
- Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.
- Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza, aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.
- Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 94 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 18 gramos de Granola con fruta seca, baja en grasas
- 1 4 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 pieza de Pimiento amarillo
- 1 1/2 taza de Cilantro
- 1 1 taza de Garbanzo
- 1 2 cucharada sopera de Queso cottage
- 1 4 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a asar el pimiento, una vez listo deje enfriar después integrarlo con todos los ingredientes restantes.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 taza de Piña picada
- 1 3/4 taza de Yogurt light
- 1 3 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.

Miércoles	Salsa de queso con calabaza		
Comida	Ingredientes 1/2 pieza de Papa 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo 1/2 pieza de Calabaza 1 taza de Frijol Cocido 1 pieza de Mandarina 1 pieza de Tostada deshidratada 2 cucharada cafetera de Aceite 120 gramos de Queso panela 1/2 pieza de Aguacate 1 cucharada cafetera de Comino 2 piezas de Tomate Procedimiento 1. cocer los tomates en agua, una vez que esta hirviendo ponerlo a licuar y agregar comino, sal y ajo. 2. cortar el queso y la calabaza en cubos ponerlos en sartén y agregar el tomate previamente licuada acompañar con los frijoles, papa, tostada deshidratada y aguacate. 3. postre: Mandarina.		



Miércoles	Dip finas hierbas		
Snack 2	Ingredientes 2 piezas de Tostada de maíz horneada 3 cucharadas sopera de Requesón promedio 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda 1 cucharada sopera de Queso crema Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas. 2. Acompañar con tostadas horneadas y zanahoria.		



Miércoles	Yakimeshi		
Cena	Ingredientes 2 cucharadas cafetera de Aceite de canola 1 1/2 de cucharada de servir de Arroz cocido 1/2 de taza de Brócoli crudo 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda 1/2 de pieza de Manzana 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda 60 gramos de Milanese de pollo Procedimiento 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.		



Jueves	Sushi de nopal
Desayuno	
	Ingredientes 1 cucharada de servir de Frijoles 2 piezas de Nopal 3 piezas de Tortillas delgaditas 4 cucharada cafetera de Crema light 45 gramos de Queso Oaxaca Procedimiento - Lavar el nopal y ponerlo a asar en el comal, al mismo tiempo calentar las tortillas de maíz. Poner el nopal primero en seguida la tortilla, untar los frijoles y poner queso Oaxaca deshebrado. - Enrollar los ingredientes de manera que quede como un sushi, para que no se separen poner palillos. - Acompañar con salsa al gusto.

Jueves	Zanahorias mini con aderezo casero
Snack 1	
	Ingredientes 1 cucharada cafetera de mayonesa 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa 14 piezas de zanahorias mini (baby carrots) Procedimiento - Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto. - Servir como aderezo para las zanahorias mini.

Jueves	Fideos de arroz con pollo
Comida	
	Ingredientes 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda 85 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos 120 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento - Cortar las verduras en julianas. - Calentar un sartén con aceite a fuego medio y saltear las verduras. - Añadir el pollo y dejar cocinar. - Agregar los fideos de arroz previamente cocidos al sartén y mezclar todo. - Condimentar al gusto con ingredientes permitidos.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 2 cucharada cafetera de coco rallado
- 4 1/2 cucharadas soperas de 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.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 80 gramos de queso panela o queso fresco
- 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías

Procedimiento

1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.
2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.
3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.
4. Acompañar con aguacate.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1/2 taza de Lechuga
- 40 gramos de Queso panela light
- 1/2 taza de Fruta picada
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 8 pieza de Galleta salada

Procedimiento

1. Untar con mayonesa las galletas.
2. Poner el jamón, queso y vegetales por encima y cubrir con otro pedazo de galleta.
3. Acompañar con fruta como postre.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta Picada
- 4 piezas de Galletas Marías
- 4 Piezas de Almendras
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación).
2. Kiwi, Blue Berry)Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.
3. Acompañar con almendras.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Edamames
- 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 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.
4. Mezclar los Edamames, con los demas ingredientes.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto
- 5 pieza de Galletas María
- 5 gramos de Nuez picada
- 6 cucharada sopera de Requesón

Procedimiento

1. Licuar el requesón con jugo de limón al gusto.
2. Stevia y un chorrito de vainilla.
3. En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas.
4. Congelar mínimo por 30 minutos.
5. Decorar con nuez picada.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 4 piezas de Tortillas delgadas
- 4 piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Lavar y cortar lo vegetales.
2. Cortar la papa en rodajas y en un sartén ponerlas a cocer a fuego bajo.
3. Una vez cocidas a termino medio poner los vegetales y vaciar el huevo Acompañar con tortilla.

Tortilla de papa

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Mezcla de verduras
- 1 lata de Atún en agua drenado
- 1 cucharada sopera de Aguacate hass
- 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 4 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.

Tostadas de atún

Sábado

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Plátano con queso cottage y almendra

Sábado	Rollitos de pavo con espinacas
Comida	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Arroz 2 taza de Espinacas 180 gramos de Molida de pavo o pollo 1/2 taza de Zanahoria rallada 1 taza de Pepino 3 taza de Lechuga 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile 1 pieza de Jitomate 80 gramos de Queso panela light Procedimiento 1. Acitronar la cebolla y el ajo. 2. Guisar junto con las espinacas y zanahoria. 3. En un trozo de papel film, extender la carne molida, rellenar con el guisado de espinacas y el queso panela. 4. Enrollar la mezcla dentro del papel y apretar bien por los lados para que no se tire. 5. Cocinar a vapor hasta que la carne esté lista. 6. Acompañar con arroz, aguacate y ensalada de pepino con jitomate.



Sábado	Tuna rice cake
Snack 2	Ingredientes 2 piezas de Galleta de arroz 1/4 de taza de Fresa rebanada 33 gramos de Atún en agua drenado 2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento 1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake. 2. Acompañar con fresas.



Sábado	Pan con queso y huevo estrellado
Cena	Ingredientes 1/3 taza de Aguacate 1 pieza de Huevo 60 gramos de Queso Oaxaca light 1/2 taza de Espinacas 1 pieza de Jitomate 1 pieza de Pan tostado integral 1 rebanada de Jamón de pavo Procedimiento 1. Cocinar el huevo estilo estrellado en un sartén antiadherente. 2. Calentar el pan y dejar que el queso se gratine por encima. 3. Servir el resto de los ingredientes sobre el pan.



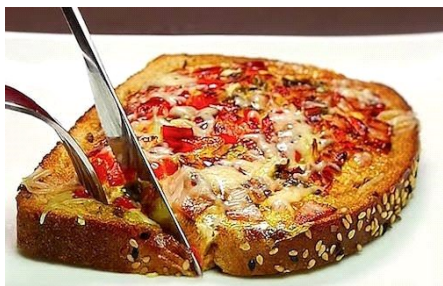
Domingo	Toast de espinaca	
Desayuno		
		
	Ingredientes 1 pieza de Huevo 3 tazas de Espinaca cruda picada 1 taza de Papaya picada 1 pieza de Clara de huevo 1 pieza de Jitomate bola 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías) 1/3 de pieza de Aguacate mediano	
	Procedimiento - Cortar la espinaca en pedacitos. - Integrar en un plato el huevo, la clara, las espinacas, condimentar al gusto y revolver. - Remojar el pan en la mezcla. - Colocar en un sartén y cocinar. Servir con rebanadas de jitomate y aguacate. Postre: papaya.	

Domingo	Piña con yogurt	
Snack 1		
		
	Ingredientes 3/4 taza de Piña picada 3/4 taza de Yogurt light 3 pieza de Almendras	
	Procedimiento Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.	

Domingo	Milanesa de res encebollada	
Comida		
		
	Ingredientes 2/3 de pieza de aguacate 1 cucharada cafetera de aceite de canola 150 gramos de milanesa de res a la plancha 1 taza de cebolla en julianas 1 pieza de manzana 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite 3 piezas tortilla de maíz	
	Procedimiento - En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla. - Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas. - Postre: manzana picada.	

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Pan integral 45 Kcal
- 3 Piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.
2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.
3. Una ves cocinado el pimiento colocar la corteza , aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.
4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1/2 de taza de Arroz cocido
- 60 gramos de Molida de res
- 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Formar albóndiga con la carne.
2. Licuar el jitomate previamente cocido.
3. Cocinar la albóndiga con él jitomate a fuego lento tapado.
4. Acompañar con arroz.