

Lunes	Mezcla de frutas con yogurt y almendras
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de fruta picada1 6 piezas de Almendras1 150 gramos de Yogurt griego <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.

Lunes	Smoked salmon rice cake
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Galleta de arroz1 35 gramos de Salmón ahumado1 2 cucharadas sopera de Guacamole1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Montar un rice cake con aguacate, pepino, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

Lunes	Alambre Tradicional
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Cebolla1 1 pieza de Platano1 1 pieza de Pimiento rojo1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite1 3 piezas de Tortillas delgaditas1 60 gramos de Queso Oaxaca light1 105 gramos de Ternera <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar los vegetalesEn un sartén a fuego medio, asar los vegetales y la carne.2. Una ves listo integral el queso Oaxaca y dejar derretir.3. Postre: Platano.

Lunes	Galletas con jamón y queso panela
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 rebanada de Jamón de pavo2 cucharada cafetera de Queso crema5 piezas de Galletas habaneras integrales20 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Lunes	Gratinado de brocoli
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Pimiento rojo1 pieza de Papa1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla2 taza de Brocoli60 gramos de Queso oaxaca Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar los vegetales al gusto. En una vaporera poner los vegetales previamente cortados, cocinar 5 a 10 min junto con la mantequilla.Una vez listos pasarlos a un platoondo y espolvorear el queso y dejar que se derrita.

Martes	Healthy Hash Browns
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Fruta picada190 gramos de Papa de agua3 piezas de Clara de huevo1 pieza de Huevo fresco5 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Martes

Jícama, zanahoria y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de jícama
- 10 piezas almendras

Procedimiento

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

Martes

Fajitas de pollo con frijoles

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto
- 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 taza de fruta picada
- 3 piezas de tortillas de maíz
- 120 gramos de milanesa de pollo en tiras

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.
2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.
3. Postre: Fruta picada.

Martes

Plátano con queso cottage y almendra

Snack 2



Ingredientes

- 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.

Martes

Ensalada de pollo con papa

Cena



Ingredientes

- 1 apio al gusto
- 3/4 pieza de papa picada
- 1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada
- 1 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.

Miércoles

Quesadillas veganas con espinaca

Desayuno



Ingredientes

- 20 gramos de Queso de soya
- 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 65 gramos de Frijol promedio cocido
- 3 piezas de Tortilla de nopal
- 4 cucharadas cafetera de Salsa de ajonjolí

Procedimiento

1. Calentar la tortilla y añadir el queso con frijoles y espinacas.
2. Acompañar con salsa.

Miércoles

Batido de almendras

Snack 1



Ingredientes

- 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 cucharada sopera de Mantequilla de almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela* (opcional).

Miércoles	Pollo con ejotes y camote
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Zanahoria1 taza de Ejotes1 pieza de Camote1 cucharada sopera de Aderezo ranch1 cucharada de servir de Lnetejas1 1/2 cucharada cafetera de Aceite120 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar el camote en tiras.En un sartén asar el pollo, los ejotes y zanahoria.Acompañar con lentejas.

Miércoles	Bocaditos de brocoli
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Brocoli1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla4 pieza de Galletas Habaneras40 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla.Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.

Miércoles	huevo con salchicha y pan
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de huevo1 de pieza de salchicha de pavo1 rebanada pan integral1 pieza de manzana1 taza de mezcla de verduras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.Posteriormente agregar el huevo con las verduras y condimentar al gusto.Servir acompañado de pan tostado.Postre: manzana.

Jueves	Avena pay de manzana
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Canela y vainilla al gusto1 1/3 taza de Avena1 1 taza de Manzana verde1 14 piezas de Mitades de corazón de nuez1 75 gramos de Queso cottage light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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 cuadrillos y dejamos que termine su cocción.3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.

Jueves	Dip finas hierbas
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Tostada de maíz horneada1 3 cucharadas soperas de Requesón promedio1 1 cucharada soperas de Queso crema1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas.2. Acompañar con tostadas horneadas y zanahoria.

Jueves	Bowl de salmón
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Espinaca cruda picada1 235 gramos de Arroz cocido1 150 gramos de Salmón1 2 cucharadas soperas de Guacamole1 2 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el salmón a fuego medio.2. Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 33 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

- Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.
- Agregar aguacate.

Quesadilla con aguacate

Jueves

Cena



Ingredientes

- 170 gramos de Papa cocida
- 66 gramos de Atún en agua drenado
- 2 cucharadas cafetera de Mayonesa

Procedimiento

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

Ensalada de atún y papa

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de huevo
- 1 de pieza de salchicha de pavo
- 1 rebanada pan integral
- 1 pieza de manzana
- 1 taza de mezcla de verduras

Procedimiento

- En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.
- Posteriormente agregar el huevo con las verduras y condimentar al gusto.
- Servir acompañado de pan tostado.
- Postre: manzana.

huevo con salchicha y pan

Viernes

Snack 1



Canapés de manzana con queso cottage

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.

Viernes

Comida



Pollo con champiñones y arroz

Ingredientes

- | 3/4 de taza de Arroz salvaje cocido
- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 3 tazas de Champiñón crudo rebanado
- | 6 cucharadas sopera de Crema ácida
- | 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- | 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 1/4 de taza de Chícharo cocido sin vaina

Procedimiento

1. Cortar el pollo en cubos y cocinarlo.
2. Agregar la crema y champiñones.
3. Acompañar con arroz salvaje.

Viernes

Snack 2



Crema de brócoli

Ingredientes

- | 1 taza de Leche de soya
- | 2/3 de taza de Brócoli cocido
- | 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto.
2. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).

Viernes

Yogurt con chocolate, cacahuete y manzana

Cena



Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 pieza de Manzana verde golden
- 3 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete

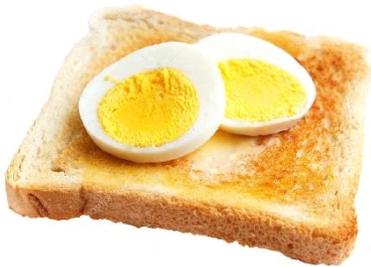
Procedimiento

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

Sábado

Pan con huevo duro y queso panela

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto
- 1 pieza de huevo duro
- 1 rebanada de pan integral
- 1 pieza de manzana
- 40 gramos de queso panela

Procedimiento

1. Hervir el huevo.
2. Colocar sobre el pan tostado acompañado de queso panela.
3. Servir acompañado de ensalada de verduras.
4. Postre: manzana.

Sábado

Jícama, zanahoria y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de jícama
- 10 piezas almendras

Procedimiento

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

Sábado	Pollo con champiñones y arroz
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de Arroz salvaje cocido1 6 cucharadas sopera de Crema ácida1 1/4 de taza de Chicharo cocido sin vaina1 1 cucharada cafetera de Aceite1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1 3 tazas de Champiñon crudo rebanado1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el pollo en cubos y cocinarlo.2. Agregar la crema y champiñones.3. Acompañar con arroz salvaje.

Sábado	Barrita de cereal y almendras
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías1 13 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar la barrita con almendras.

Sábado	Quesadilla en tortilla de nopal
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Verdura Mixta1 6 pieza de Tortilla de nopal1 1/2 pieza de Aguacate1 60 gramos de Queso Oaxaca light1 1 pieza de Naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una ves listas, agregar el aguacate y acompañar con las verduras mixtas.2. Postre: 1 Naranja.

Domingo	Enfrijoladas
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate2 cucharadas de servir de Frijoles molidos sin aceite4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)60 gramos de Queso panela rallado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.Acompañar con aguacate.

Domingo	Postre de melón
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Melón1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado3 cucharadas soperas de Queso cottage14 piezas de Cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar el melón.Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).

Domingo	Picadillo con arroz
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Mezcla de verduras2 cucharadas de servir de Arroz cocido4 1/2 de cucharada soperas de Guacamole120 gramos de Molida de res3/4 de pieza de Papa cocida3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar la carne molida con las verduras y la papaServir acompañado de arroz, tortillas y guacamole

Domingo

Snack 2



Avena coco-requesón

Ingredientes

- 1 164 gramos de Avena cocida
- 1 31 gramos de Requesón promedio
- 1 1 cucharada sopera de Coco rallado
- 1 8 mitades de Nuez de la india sin sal en mitades

Procedimiento

1. Servir la avena y agregar requesón, coco, nuez, endulzante permitido y canela (opcional).

Domingo

Cena



Claras de huevo con espárragos

Ingredientes

- 1 1 pieza de Naranja
- 1 2 pieza de Tortillas
- 1 3 hojas Lechuga romana
- 1 4 pieza de Claras de huevo
- 1 4 pieza de Guacamole
- 1 6 piezas de Espárragos

Procedimiento

1. Lavar y cortar los espárragos.
2. Poner a dorar los espárragos, y agregar las claras de huevo.
3. Poner la hoja de lechuga como cama y agregar encima las claras de huevo con espárragos.
4. Acompañar con Guacamole y tortillas.
5. Postre: Naranja.