

Lunes	Tacos de barbacoa light
Desayuno	
	Ingredientes 1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas 1 110 gramos de Milanesa de res Procedimiento 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.

Lunes	Rice cake con fresa y cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes 1 1 pieza de Galletas de arroz 1 1/4 de taza de Fresa rebanada 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete 1 2 cucharadas sopera de Requesón promedio Procedimiento 1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Lunes	Pescado a la plancha con puré
Comida	
	Ingredientes 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1 pieza de Papa 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla 1 120 gramos de Filete de pescado 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada Procedimiento 1. Preparar el filete de pescado a la plancha. 2. Acompañar el pescado con puré de papa y mantequilla, verduras y aguacate.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- 1 1/2 taza de jícama picada
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 2 piezas de Clara de huevo
- 15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 1/2 de taza de Champiñon crudo entero
- 1 rebanada de Tocino
- 1 rebanada de Pan integral

Procedimiento

- 1) En un sartén colocar el tocino, la cebolla hasta que esté traslúcida, los champiñones al final y reservar.
- 2) En un bowl colocar el huevo, batir y condimentar al gusto.
- 3) Colocar la mezcla de huevo en un sartén antiadherente y una vez que esté casi listo el omelet, colocar de relleno los champiñones, cebolla, tocino y queso en un lado del omelet y doblar por la mitad.
- 4) Adornar con cebollín picado al gusto.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Durazno
- 1 pieza de Salchicha de pavo
- 2 pieza de Claras de huevo
- 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 7 piezas de Fresa mediana
- 1 8 piezas de uva
- 1 22 gramos de queso mozzarella bajo en grasa

Procedimiento

1. Desinfectar la fruta.
2. En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.

Brochetas de frutas con queso

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 5 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 82.5 gramos de Falda de res
- 1 1 1/2 de taza de Lechuga

Procedimiento

1. Cocer y deshebrar la falda de res.
2. En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al gusto y aceite.
3. Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea.
4. Acompañar con tostadas y aguacate.

Salpicón de res

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 1 cucharada cafetera de Cococa en polvo

Procedimiento

1. Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena).
2. Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.

Energy balls

Martes

Cena



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.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1 pieza de Chile poblano
- 1 pieza de tortilla
- 2 cucharada sopera de Crema ácida
- 20 gramos de queso panela

Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar los vegetales cortados en julianas.
2. Agregar la crema ácida y el queso panela.
3. Cocinar por 8 minutos más.
4. Servir con tortilla.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 2 piezas de Almendras
- 50 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles	Taquitos de pollo y jícama		
Comida			
			
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Pico de gallo 1/2 taza de Zanahoria rallada 1 taza Sandía 1 taza de Pepino picado 6 pieza de Tortilla de jícama 20 gramos de Quinoa 135 gramos de Pechuga de pollo		
	Procedimiento - Hacer una salsa fresca con sandía picada finamente, pico de gallo y jugo de limón. - Preparar la pechuga a la plancha sazonada al gusto. - Servir los tacos con la tortilla de jícama rellena de pollo, salsa, pepino y zanahoria. - Acompañar con quinoa y aguacate.		

Miércoles	Uvas congeladas
Snack 2	
	
	Ingredientes 1 taza de Uvas congeladas 7 pieza de Almendras
	Procedimiento Acompañar la fruta con almendras.

Miércoles	Pollo oriental
Cena	
	
	Ingredientes - Soya baja en sodio al gusto 1/4 taza de Arroz 1 taza de Verduras 2 pieza de Almendras picadas 90 gramos de Pechuga de pollo
	Procedimiento - Cocinar el pollo en cubos a la plancha y agregar las verduras, almendras y salsa de soya. - Acompañar con arroz.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

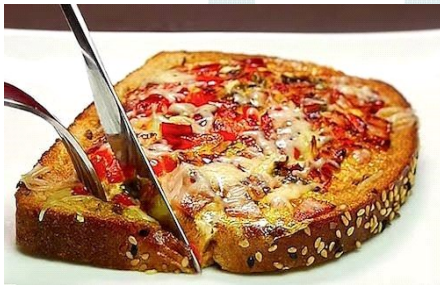
- 1 1/4 lata de Yogurt griego sin azúcar
- 1 1/3 taza de Avena
- 3/4 taza de Fresas picadas
- 2 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

1. Licuar la avena para crear harina.
2. Agregar las claras y condimentos al gusto, volver a licuar y dejar reposar.
3. Pasar la mezcla a un sartén antiadherente y hacer tortillas delgadas.
4. Rellenar con yogurt y fresas.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Pan integral 45 Kcal
- 2 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 vez 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.

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1 taza de Champiñones
- 3 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 1 1/2 pieza de Papa
- 20 gramos de Queso panela
- 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner el agua para cocer las papas.
2. En un sartén aparte poner a cocer los champiñones y la cebolla.
3. Quitar un poco de relleno a las papas, agregar mantequilla y rellenar con champiñones, cebolla y el pollo previamente desmenuzado.
4. Rallar el queso y espolvorearlo.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 38 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 30 gramos de Blueberries congeladas
- 1 1 cucharada cafetera de Semilla de hemp

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 Chile ancho cocido con ajo y cebolla al gusto
- 1 Lechuga, rabanitos, cilantro y cebolla al gusto
- 1 1/3 taza de Maíz pozolero
- 1 90 gramos de Pollo desmenuzado

Procedimiento

1. Poner en una olla agua con la mezcla de chiles y ajo.
2. Agregar el pollo y maíz pozolero.
3. Acompañar con vegetales al gusto.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 pieza de Jamon de pavo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 piezas de Claras de huevo
- 1 3 piezas de Espárragos
- 1 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.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

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

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Arroz integral
- 1 1/2 taza de Cebolla rebanada
- 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 1 taza de Champiñon crudo entero
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 2 mitades Nuez
- 1 4 cucharada sopera de Media crema
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Cocinar con el aceite de oliva los champiñones con la cebolla y agregar el ajo.
2. Cocinar el arroz con la nuez y zanahoria picada.
3. Agregar la media crema al sartén.
4. Cocinar la pechuga de pollo a la plancha, desmenuzarlo y agregarlo al platillo.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 taza de Melón
- 1 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 pieza de Plátano maduro
- 2 pieza de Clara de huevo
- 8 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes, condimentar al gusto con vainilla y canela.
2. Dejar reposar la mezcla mientras la wafflera se calienta.
3. Verter la mezcla en la wafflera y esperar a que se cocine.
4. Opcional, acompañar con miel de maple sin azúcar.

Waffles light

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.

Pan tostado con jamón

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Piña picada
- 4 cucharada sopera de Queso cottage

Procedimiento

1. Picar la piña y colocarla en un plato.
2. Agregar el queso cottage.

Platon de piña y queso cottage

Sábado	Filete de pescado en salsa de tomate
Comida 	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate hass 1 taza de mezcla de verduras 1 pieza de jitomate bola (para salsa) 1 cucharada de servir de arroz integral 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite) 1 cucharada cafetera de mantequilla 2 piezas de tostadas de maíz horneadas 120 gramos de filete de pescado Procedimiento - Licuar el tomate para la salsa y hervir. - Una vez que la salsa este un poco espesa, agregar el filete de pescado con las verduras, la mantequilla y cocinar por 20 minutos a fuego medio. - Servir en tostadas de maíz con aguacate. - Acompañar con frijoles y arroz.

Sábado	Garbanzos rostizados
Snack 2 	Ingredientes - Ajo y paprika en polvo al gusto 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva 60 gramos de Garbanzo cocido Procedimiento - Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva. - Hornear a 170 °C por 25 minutos. - Retirar del horno y agregar los condimentos. - Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.

Sábado	Pan tostado con frijoles y aguacate
Cena 	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 - Tostar el pan. - Untar los frijoles. - Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan. - Cortar el melón en cuadros.

Domingo	Mango smoothie bowl
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos 1/4 de taza de Mango picado 1 cucharada sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras Procedimiento - Licuar el mango con yogurt y vaciar en un bowl. - Añadir toppings de granola y mantequilla de almendras.

Domingo	Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes 1 pieza de rice cake (galleta de arroz) 1 cucharada sopera de plátano machacado 1 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	Pescado con salsa de mango
Comida	
	Ingredientes - Chipotle sin azúcar, limón al gusto 1 taza de Mango picado 2 piezas de Tostadas de nopal 1/3 pieza de Aguacate 1 taza de Pepino 3 tazas de Lechuga 1/2 taza de Zanahoria 1 pieza de Jitomate 180 gramos de Filete de pescado Procedimiento - Cocinar el filete de pescado a la plancha. - Preparar una ensalada de lechuga con vegetales. - Licuar el mango con sal, pimienta, chipotle y jugo de limón. - Servir el pescado con la salsa por encima acompañado de ensalada y tostadas.

Domingo

Snack 2



Mangonadas

Ingredientes

- 1 Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 taza de Mango
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar el mango con agua y congelar en un molde.
2. Servir con Tajín y acompañar con almendras.

Domingo

Cena



Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate

Ingredientes

- 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.