

Lunes	Yogurt con frutos rojos
Desayuno	
	Ingredientes 1 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.) 10 piezas Almendras 50 gramos de Queso cottage light 75 gramos de Yogurt griego Procedimiento - Mezclar el yogurt griego con el queso cottage. - Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla. - Usar de topping las almendras picadas.

Lunes	Yoghur con avena y nueces
Snack 1	
	Ingredientes 37 gramos de Yogurt sin lácteos 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Lunes	Tiras de pollo buffalo
Comida	
	Ingredientes 1 pieza de Manzana 1 pieza de Elote amarillo entero 1 1/2 tazas de Apio en tiras 1 1/2 tazas de Zanahoria en tiras 2 cucharada cafetera de Mayonesa 2 1/2 cucharada sopera de Yogurt griego 120 gramos de milanesa de pollo en tiras Procedimiento - Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha. - Una vez listo el pollo, bañar con la salsa estilo búfalo. - Cortar los vegetales. - Servir acompañado de una pieza de elote amarillo. - Aderezo: Mezclar el yogur griego con la mayonesa, jugo de limón, pimienta y perejil seco. - Postre: 1 manzana.

Lunes

Snack 2



Quesadillas con jamón y espinacas

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla
- 1 1/2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 taza de Espinacas
- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 25 gramos de Queso Oaxaca rallado

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.
2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.
3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Lunes

Cena



Claras de huevo con espinacas y queso Oaxaca

Ingredientes

- 1 1/4 taza de cebolla picada
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 taza de espinacas
- 1 rebanada de pan integral
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 piezas de claras de huevo
- 15 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 integral.

Martes

Desayuno



Queso panela guisado

Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 60 gramos de Queso panela
- 1 1/2 de pieza 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



Ingredientes

- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

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

Martes

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto
- 1/2 cucharada cafetera de aceite de canola
- 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 3 piezas de tortillas de maíz
- 90 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.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- Cocoa sin azúcar al gusto
- 4 piezas de Almendras
- 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Martes

Cena



Claras de huevo en salsa

Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 2 piezas de Tostada de nopal horneada
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción.
2. Acompañar con frijoles y aguacate.

Miércoles

Desayuno



Yogurt con fresa, plátano y nuez

Ingredientes

- 1/4 pieza de Plátano
- 1/4 de taza de Fresa
- 1 taza de Yogurt light
- 2 1/2 cucharadas cafeteras de nuez picada

Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

Miércoles

Snack 1



Fresas con yogurt griego y nuez

Ingredientes

- endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1/2 taza de fresa picada
- 1 cucharada sopera de nuez picada
- 2 cucharadas soperas de yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Miércoles	Enchiladas suizas
Comida	
	Ingredientes 1 salsa verde casera al gusto 1 1/3 de pieza de aguacate 2 cucharada sopera de crema light 4 piezas de tortilla de maíz 30 gramos de queso oaxaca light 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento - Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida. - Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite). - Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.

Miércoles	Naranjas y almendras
Snack 2	
	Ingredientes 2 piezas de Naranja 12 piezas de Almendra Procedimiento - Acompañar la fruta con almendras.

Miércoles	Miguitas con huevo en salsa
Cena	
	Ingredientes 1/4 de taza de Salsa de chile 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 2 piezas de Clara de huevo 1 pieza de Huevo fresco 4 disparos de un segundo Aceite en spray 1 1/2 de pieza de Naranja Procedimiento - En un sartén calentar el aceite. - Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite. - Añadir el huevo y mezclar. - Acompañar con salsa y naranja.

Jueves	Huevo en salsa verde
Desayuno	
	Ingredientes 1 Salsa verde casera al gusto 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1 pieza de Claras de huevo 1 1 pieza de Huevo 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas Procedimiento 1. Preparar el huevo y agregar la salsa verde. 2. Acompañar con tortillas, frijoles y aguacate.

Jueves	Paleta de yogurth con granola
Snack 1	
	Ingredientes 1 Canela molida y vainilla al gusto 1 1/2 taza de Leche de almendra 1 1 cucharada cafetera de Granola 1 5 piezas de Almendra triturada 1 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar Procedimiento 1. Integrar todos los ingredientes en un bowl. 2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de maderaCongelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Jueves	Milanesa de res con espagueti
Comida	
	Ingredientes 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras 1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema 1 161 gramos de Espagueti integral cocido 1 105 gramos de Milanesa de res 1 1 1/2 de pieza de Chile poblano 1 1/4 de taza de Leche Lala Light 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla Procedimiento 1) Preparar la milanesa a la plancha. 2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto). 3) Acompañar con verduras.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

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

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/2 de taza de Fruta picada
- 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 3 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de Cebolla
- 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 pieza de Pan tostado
- 3 pieza de Claras de huevo
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cortar y lavar la cebolla y el tomate.
2. Poner a acitronar la cebolla y después el tomate.
3. Agregar las claras de huevo.
4. Acompañar con pan tostado.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

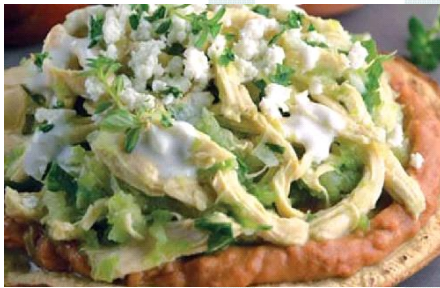
- 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 pieza de Pan integral 45 Kcal
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 Piezas de Claras de huevo

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.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1/4 taza de Cebolla picada
- 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 taza de Lechuga picada
- 1 pieza de Manzana
- 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas
- 20 gramos de Queso panela
- 105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada

Procedimiento

1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.
2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.
3. Postre: manzana.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Yogurt griego
- 1 cucharada sopera de Chia
- 7 piezas medianas Uvas

Procedimiento

1. Lavar las uvas y cubrirlas con yogurt y chía.
2. Dejarlas congelar una noche antes.

Viernes	Sandwich turkey ranch
Cena	
	Ingredientes 1/2 taza de Germinado de alfalfa 2 rodajas de Tomate 3 rodajas de Cebolla 1 Hoja de Lechuga romana 2 piezas de pan de barra 45 Kcal 15 gramos de Queso panela 1 pieza de Jamon de pavo 2 cucharada sopera de Aderezo ranch Procedimiento 1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal. 2. Integrar los vegetales y aderezo.

Sábado	Sandwich turkey ranch
Desayuno	
	Ingredientes 1/2 taza de Germinado de alfalfa 2 rodajas de Tomate 3 rodajas de Cebolla 1 Hoja de Lechuga romana 2 piezas de pan de barra 45 Kcal 15 gramos de Queso panela 1 pieza de Jamon de pavo 2 cucharada sopera de Aderezo ranch Procedimiento 1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal. 2. Integrar los vegetales y aderezo.

Sábado	Tiramisú overnight oats
Snack 1	
	Ingredientes 1/4 de taza de Leche de soya 2 cucharadas cafetera de Semilla de chía 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos 1/4 de taza de Café negro 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes en un jar una noche antes de su consumo (agregar sustituto de azúcar y vainilla*opcional). 2. Dejar reposar en refrigeración. 3. A la mañana siguiente cubrir con una capa de cacao en polvo.

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto
- 1/2 cucharada cafetera de aceite de canola
- 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 3 piezas de tortillas de maíz
- 90 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.

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de jicama
- 8 piezas almendras

Procedimiento

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

Sábado

Cena



Ingredientes

- 1/2 de pieza de salchicha de pavo
- 1 pieza de huevo
- 1 rebanada pan integral
- 1 pieza de manzana

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.
2. Posteriormente agregar el huevo y condimentar al gusto.
3. Servir acompañado de pan tostado.
4. Postre: manzana.

Domingo	Omelette con acelgas y jitomate
Desayuno	
	Ingredientes 1/4 de pieza de Jitomate 1/2 de taza de Acelga cruda 2 piezas de Naranja 1 pieza de Tortilla de maíz 2 piezas de Clara de huevo 2 disparos de un segundo Aceite en spray 1 pieza de Huevo entero fresco Procedimiento - En un sartén calentar el aceite. - Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén. - Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar. - Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

Domingo	Fresas con yogurt griego y nuez
Snack 1	
	Ingredientes - endulzante artificial (en caso necesario) al gusto 1/2 taza de fresa picada 1 cucharada sopera de nuez picada 2 cucharadas soperas de yogurt griego Procedimiento - Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez. - Agregar endulzante artificial si es necesario.

Domingo	Alambres de pollo
Comida	
	Ingredientes 2/3 de pieza de Aguacate madiano 1 taza de Cebolla blanca rebanada 1 pieza de Calabacita alargada cruda 1/2 de pieza de Pimiento rojo crudo chico 3 piezas de Tortilla de maíz 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola Procedimiento - Cortar los ingredientes en tiras. - Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales. - Acompañar con tortilla y aguacate.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Yoghur con avena y nueces

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de cucharada sopera de Chía
- 1/2 de taza de Avena en hojuelas

Procedimiento

- 1) Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.
- 2) Refrigerar y dejar reposar durante la noche.
- 3) Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.

Overnight oats fresa