

Lunes
Desayuno



Yogurt con fresa, plátano y nuez

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Lunes
Snack 1



Galletas de manzana con avena

Ingredientes

- 1 1/3 taza de Avena
- 1 pieza de Manzana hecha puré
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes.
2. Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Lunes
Comida



Pechuga de pollo con arroz y verduras

Ingredientes

- 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 taza de Arroz cocido
- 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 cucharada cafetera de Aceite de canola

Procedimiento

1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha.
2. Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Manzana verde golden
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 cucharada cafetera de granola baja en grasa
- 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt, manzana y granola.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Champiñones
- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Fruta picada
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 2 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 8 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Preparar las claras revueltas con los champiñones y jitomate.
2. Servir con las tortillas y enrollar los taquitos.
3. Acompañar con aguacate y fruta como postre.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 pieza de Pimiento verde crudo chico
- 80 gramos de Queso panela
- 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz
- 1 pieza de Durazno prisco

Procedimiento

1. Rebanar el queso en lamina y ponerlo a cocer en un sartén antiadherente y dejar que tome un color dorado.
 2. Acompañar con pimiento y cebolla cocinados al sartén.
- Postre: durazno.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Manzana verde
- 3 cucharadas soperas de Quesón
- 8 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

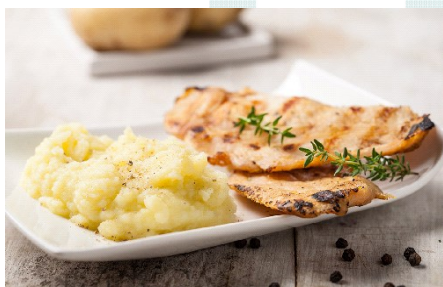
Procedimiento

1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Manzana con requesón y nuez de la india

Martes

Comida



Ingredientes

- 135 gramos de Milanesa de pollo
- 1 pieza de Papa cocida
- 1 taza de Mezcla de verduras
- 2 tazas de Fruta picada
- 1 cucharada sopera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar la milanesa 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.

Milanesa de pollo con puré y ensalada

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 15 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Melón y almendras

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de jitomate
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 2 pieza de Pan integral
- 1 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Cocinar las claras como huevo revuelto.
2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).
3. Por último, poner encima el aguacate.
4. Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 2 rebanada de Pan integral 45 kcal
- 1 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 1 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.
2. Postre: manzana.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 3 piezas de Tortilla de nopal
- 1 30 gramos de Queso de soja

Procedimiento

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

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Arroz
- 2 taza de Verduras al vapor
- 320 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Colocar el filete de pescado en un refractario.
2. Servir las verduras por encima y condimentar al gusto.
3. Hornear por 20 minutos.
4. Acompañar con arroz y aguacate.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 taza de Elote amarillo
- 2 pieza de Nopal
- 3 cucharada cafetera de Crema ligth
- 80 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenar con queso panela y tomate.
2. Agregar elote y crema.

Miércoles

Cena



Ingredientes

- 1 Chipotle al gusto
- 1 1/2 pieza de Aguacate hass
- 3/4 taza de zanahoria y cebolla
- 1 1 1/2 taza de Coctél de frutas
- 2 piezas de tortilla delgadita (21 calorías por pieza)
- 75 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. En una olla, cocer la pechuga de pollo en agua.
2. Una vez que el pollo esté cocido reservarlo y desmenuzarlo.
3. Utilizar el caldo de pollo para cocer las verduras y agregar nuevamente el pollo a la olla.
4. Servir acompañado de aguacate, chipotle y tortilla.
5. Postre: Coctel de frutas.

Jueves	Taquitos de panela Low-Carb	
Desayuno		
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1 pieza de Huevo 1 pieza de Clara de huevo 4 rebanada de Jamón de pavo 75 gramos de Queso panela light Procedimiento 1. Poner el jamón a la plancha a que dore un poco. 2. Utilizar el jamón como sustituto de tortilla, rellenar con panela y huevo revuelto. 3. Acompañar con aguacate.	

Jueves	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 3 cucharadas soperas de yogurt griego Procedimiento 1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez. 2. Agregar endulzante artificial si es necesario.	

Jueves	Tacos de bistec con papa	
Comida		
	Ingredientes 1/2 de pieza de Jitomate bola 68 gramos de Papa cocida 3 piezas de Tortilla de maíz 120 gramos de Bistec 2 cucharadas cafetera de Aceite 2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento 1. Cocinar la carne y montar taquitos. 2. Acompañar con verdura, papa y guacamole.	

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 13 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la barrita con almendras.

Jueves

Cena



Ingredientes

- Pico de gallo al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 cucharada de servir de Frijoles
- 2 pieza de Huevo
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar el huevo con pico de gallo.
2. Acompañar con tortillas, frijoles y aguacate.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 taza de cóctel de frutas
- 1 rebanada de pan integral
- 2 tazas de espinacas
- 2 cucharada sopera de leche light o vegetal
- 4 pieza de claras de huevo
- 40 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche.
2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas.
3. Servir con aguacate y pan integral.
4. Postre: cóctel de frutas con yogurt griego (utilizar endulzante artificial sin calorías en caso necesario).

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Queso cottage light
- 1 taza de Fresas picadas
- 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 2 piezas de Pan de hot dog
- 3 1/2 de pieza de Salchicha vegetariana
- 1 cucharada cafetera de Mayonesa vegana
- 2 cucharadas sopera de Salsa catsup
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 3 piezas de Chile jalapeño

Procedimiento

1. Calentar las salchichas veganas y armar hot dog con el pan vegano, verduras, mayonesa vegana, catsup y mostaza* (opcional).

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Pan tostado integral
- 2 1/2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Pepino
- 1 3 taza de Lechuga
- 1 165 gramos de Milanesa de res

Procedimiento

1. Preparar una ensalada con los vegetales y agregar milanesa a la plancha.

Sábado

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.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 1 14 piezas de almendras

Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

Sábado	ensalada César		
Comida			
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate hass 1/2 de taza de croutones (bajos en grasa) 1/2 de taza de elote desgranado 1 cucharada sopera de aderezo César 1 pieza de pera 3 tazas de lechuga Italiana 6 piezas de jitomate cherry 120 gramos de Milanesa de pollo en tiras Procedimiento - Cocer la milanesa de pollo en tiras y reservar. - Cortar los vegetales. - Mezclar en un bowl y agregar los croutones, el aguacate y el aderezo tipo César. - Postre: Una pera.		

Sábado	Yogurt bebible con almendras		
Snack 2			
	Ingredientes 1/2 pieza de manzana 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza) 5 piezas de Almendras Procedimiento - Consumir el yogurt bien refrigerado, acompañar con almendras y manzana.		

Sábado	Ensalada de aguacate con atún		
Cena			
	Ingredientes 1 taza de Pepino sin semilla 1 pieza de Tomate 2 piezas de Pan Tostado 2 cucharada sopera de Guacamole 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp 45 gramos de Atún fresco Procedimiento - Lavar y cortar los vegetales. - En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar. - En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con pan tostado.		

Domingo	Huevo con papas a la mexicana
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Pico de gallo 1/2 pieza de Papa 1 pieza de Huevo 1 taza de Fruta picada 1 taza de Espinacas 2 pieza de Claras de huevo 2 pieza de Tostadas de nopal Procedimiento - Cocinar la papa picada en un sartén, agregar el pico de gallo, espinacas y huevo. - Acompañar con aguacate y tostadas. - Servir fruta como postre.

Domingo	Galletas marías con yogurt
Snack 1	
	Ingredientes 3 piezas de Galletas marías 5 piezas de Almendras 70 gramos de Yogurt griego Procedimiento - Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

Domingo	Chuletas de cerdo
Comida	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 3/4 taza de Arroz 1 taza de Fruta picada 2 taza de Verduras al vapor 225 gramos de Chuleta de cerdo Procedimiento - Cocinar las chuletas en un sartén antiadherente. - Acompañar con arroz, verduras y aguacate. - Comer fruta como postre.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 rebanada de Pan integral
- 3 cucharadas soperas Queso cottage
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

- Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
- Acompañar con almendras.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinacas
- 2 rebanada de Pan integral
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 50 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

- Tostar el pan.
- Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.
- Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.
- Poner por encima el aguacate, jitomate y sazonar con pimienta al gusto.