

Lunes	Entomatadas de queso	
Desayuno		
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite) 3 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías 40 gramos de queso panela o queso fresco Procedimiento - Preparar la salsa de tomate con los ingredientes. - Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate. - Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado. - Acompañar con aguacate.	

Lunes	Frappé de piña colada	
Snack 1		
	Ingredientes 1/2 taza de Piña congelada 1/2 taza de Leche light o de coco 1 cucharada sopera de Coco rallado 1 pieza de Almendras Procedimiento - Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.	

Lunes	Ensalada de atún con verduras y aguacate	
Comida		
	Ingredientes - jugo de limón al gusto 1/3 de pieza de aguacate 1 pieza de lata de atún en agua 1 taza de mezcla de verduras 1 cucharada cafetera de mayonesa 1 pieza de manzana 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras) Procedimiento - En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa. - Acompañar con galletas integrales. - Postre: 1 manzana.	

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Melón
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 7 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Picar el melón.
2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).

Lunes

Cena



Ingredientes

- Salsa verde casera al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Huevo
- 2 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar el huevo y agregar la salsa verde.
2. Acompañar con tortillas y aguacate.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de Germinado de alfalfa
- 1 Hoja de Lechuga romana
- 1 pieza de Jamon de pavo
- 2 rodajas de Tomate
- 2 piezas de pan de barra 45 Kcal
- 2 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 15 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.
2. Integrar los vegetales y aderezo.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de manzana
- 1 cucharada cafetera de coco rallado
- 3 cucharadas soperas 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.

Martes

Comida



Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha

Ingredientes

- 1 sazónador de pollo al gusto
- 1 1/2 taza de leche light
- 120 gramos de pechuga de pollo
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 cucharada de servir de arroz integral
- 1/2 taza de brócoli
- 1 taza de uvas

Procedimiento

1. Entrada: Crema de brócoli Cocer el brócoli y licuar con la leche light.
2. Dejar hervir y agregar sazónador de pollo al gusto.
3. Plato fuerte: Pechuga de pollo a la plancha Cocer la pechuga de pollo.
4. Acompañar con arroz y aguacate.
5. Postre: 1 taza de uvas.

Martes

Snack 2



Rice cake con fresa y cacahuete

Ingredientes

- 1 pieza de Galletas de arroz
- 2 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 cucharada sopera de guacamole
- 3 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Romper las tostadas en trozos.
2. Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner la clara de huevo y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.
3. Acompañar con guacamole.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de Frijol molido
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 3 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Taquitos de frijol

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 pieza de Plátano
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 2 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Plátano con crema de cacahuete

Miércoles

Comida



Enchiladas suizas

Ingredientes

- 1 salsa verde casera al gusto
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 cucharada sopera de crema light
- 3 piezas de tortilla de maíz
- 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.
2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).
3. Agregar la salsa casera, crema y aguacate.

Miércoles

Snack 2



Pan con mermelada y queso cottage

Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- 2 cucharadas soperas Queso cottage
- 4 piezas de Almendras

Procedimiento

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

Miércoles

Cena



Pollo al limon

Ingredientes

- 1/2 taza de Cebolla
- 1/2 pieza de Papa
- 1 taza de Pimientos
- 1 pieza de Limon
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales al gusto.
2. Cortar el pollo y ponerlo a cocer, exprimir el limón y agregar los vegetales.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1/2 de taza de Uva
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

2. Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.
 3. Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.
 4. Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.
 5. Servir acompañado de jitomate.
- Postre: Uvas.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 pieza de Calabaza
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 3 pieza de Habaneras
- 35 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.
2. Acompañar con galletas habaneras.

Jueves

Comida



Ingredientes

- Salsa casera (Jitomate, ajo y orégano) al gusto
- 1/2 taza de Zanahoria
- 2/3 taza de Espagueti
- 1 cucharada sopera de Crema ácida
- 1 taza de Pepino
- 1 pieza de Jitomate
- 3 taza de Lechuga
- 90 gramos de Carne molida de res

Procedimiento

1. Preparar la carne molida con salsa casera de jitomate y servir sobre el espagueti.
2. Agregar crema.
3. Acompañar con ensalada de lechuga con vegetales.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 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

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 2 1/2 de cucharada sopera de Crema ácida
- 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Ensalada de pollo

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo
- 2 pieza de Clara de huevo
- 1 1/2 de pieza de Pan integral

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.
2. Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.
3. Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

Huevo con jamón

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Uvas congeladas
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Uvas congeladas

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1/4 de taza de Arroz cocido
- 77.5 gramos de Aguacate madiano
- 1/2 pieza de Chayote
- 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 pieza de Tortilla de maíz

Procedimiento

1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.
2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.
3. Acompañar con aguacate y tortilla.

Caldo de verduras con pollo

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Rice cake
- 1/2 de rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.
2. Acompañar con fresas.

Salty rice cake

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 pieza de Papa cocida
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1/4 de taza de Frijol promedio cocido

Procedimiento

1. Picar la papa en cubitos.
2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.
3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.
4. Acompañamos con frijoles .

Huevo con papas

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de pieza de Jitomate
- 1/2 de taza de Acelga cruda
- 1 pieza de Naranja
- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 3 piezas de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Batir las claras con sal y pimienta y verter en el sartén.
3. Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.
4. Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

Omelette con acelgas y jitomate

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Tostada de maíz horneada
- 1/2 de taza de Nopal cocido
- 1/2 de pieza de Jitomate
- 20 gramos de Queso fresco
- 1/3 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate.
- 2) Servir en tostadas con queso encima.

Tostadas con nopalitos

Sábado	Chile relleno de Quinoa y requeson
Comida	
	Ingredientes 1/2 taza de Broncoli 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo 1 pieza de Chile poblano 2 cucharada cafetera de Aceite 6 cucharada sopera de Requeson 40 gramos de Quinoa 1 pieza de Tomate 3 pieza de Cebolla cambray Procedimiento 1. Poner a cocer la Quinoa en agua. 2. En un sartén acitronar la cebolla con el aceite y el ajo, después agregas los vegetales restantes junto con la quinoa. 3. tatamar el chile, y pelar. 4. rellenar el chile con el preparado de vegetales y quinoa, al final agregar las cucharadas de requesón.

Sábado	Plátano con queso cottage y almendra
Snack 2	
	Ingredientes 1/3 de pieza de plátano 1 cucharada cafetera de almendra fileteada 2 1/2 cucharadas soperas de queso cottage Procedimiento 1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Sábado	Crepas de avena con fresas
Cena	
	Ingredientes 1/4 lata de Yogurt griego sin azúcar 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.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- ▮ cocoa sin azúcar al gusto
- ▮ 1/4 de taza de Hojuelas de avena
- ▮ 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa
- ▮ 4 piezas de fresas
- ▮ 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt, cocoa y un chorrito de agua.
2. Dejar reposar en el refrigerador.
3. Por la mañana, agregar almendras y la fruta fresca antes de servir.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- ▮ 1 rebanada de Jamón de pavo
- ▮ 1 cucharada cafetera de Queso crema
- ▮ 3 piezas de Galletas habaneras integrales
- ▮ 10 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Galletas con jamón y queso panela

Domingo

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
- ▮ 2 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas
- ▮ 20 gramos de Queso panela
- ▮ 90 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.

Tostadas con pollo y frijoles

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 2 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 4 piezas de Zanahoria baby
- 7 piezas de Cacahuete

Procedimiento

- Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.
- Acompañar con cacahuete.

Zanahoria baby con hummus de chipotle

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 2 cucharadas sopera de Hojuelas de avena
- 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 5 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

- Rociar un sartén con aceite en spray.
- Añadir el huevo, dejar cocinar; cuando esté cocido añadir pechuga de pavo y espinaca y formar un omelette.
- Acompañar con avena con fresas.

Omelette y avena