

Lunes	Quesadillas con frijoles		
Desayuno			
	Ingredientes 1 cucharada de servir de Frijol molido 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 30 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento - Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles. - Servir con guacamole.		

Lunes	Durazno y almendras		
Snack 1			
	Ingredientes 2 piezas de Durazno prisco 7 piezas de Almendra Procedimiento - Acompañar la fruta con almendras.		

Lunes	Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha		
Comida			
	Ingredientes - sazonador de pollo al gusto 1/3 de pieza de aguacate 1/2 taza de leche light 1 cucharada de servir de arroz integral 120 gramos de pechuga de pollo 1/2 taza de brócoli 1 taza de uvas Procedimiento - Entrada: Crema de brócoliCocer el brócoli y licuar con la leche light. - Dejar hervir y agregar sazónador de pollo al gusto. - Plato fuerte: Pechuga de pollo a la planchaCocer la pechuga de pollo. - Acompañar con arroz y aguacate. - Postre: 1 taza de uvas.		

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- ▮ canela en polvo al gusto
- ▮ 1/2 cucharada sopera de queso crema
- ▮ 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada
- ▮ 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías
- ▮ 20 gramos de pera finamente picada

Procedimiento

1. Untar el queso crema sobre el pan.
2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

Lunes

Cena



Ingredientes

- ▮ 1/2 lata de Atún en agua drenado
- ▮ 1/2 taza de Mezcla de verduras
- ▮ 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- ▮ 1 cucharada sopera de Aguacate hass
- ▮ 3 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas

Procedimiento

1. Cocer las verduras y drenar el atún.
2. Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.
3. Servir en tostadas con aguacate.

Martes

Desayuno



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 .

Martes

Snack 1



Ingredientes

- ▮ 3/4 de taza de Melón
- ▮ 2 cucharada sopera de Queso cottage
- ▮ 5 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Melón con queso cottage y almendras

Martes

Comida



Ingredientes

- ▮ 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- ▮ 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda
- ▮ 50 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos
- ▮ 90 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada
- ▮ 2 cucharadas cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cortar las verduras en julianas.
2. Calentar un sartén con aceite a fuego medio y saltear las verduras.
3. Añadir el pollo y dejar cocinar.
4. Agregar los fideos de arroz previamente cocidos al sartén y mezclar todo.
5. Condimentar al gusto con ingredientes permitidos.

Fideos de arroz con pollo

Martes

Snack 2



Ingredientes

- ▮ 1 rebanada de Pan tostado de 50 calorías por pieza
- ▮ 1 cucharada sopera de Guacamole
- ▮ 3 cucharada sopera de Queso cottage

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Servir con queso cottage y aguacate.

Pan tostado con queso cottage y aguacate

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de verduras
- 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías
- 45 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo.
2. En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa.
3. Formar un sándwich con las rebanadas de pan.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Clara de huevo
- 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)
- 3 tazas de Espinaca cruda picada

Procedimiento

1. Cortar la espinaca en pedacitos.
2. Integrar en un plato el huevo, la clara, las espinacas, condimentar al gusto y revolver.
3. Remojar el pan en la mezcla.
4. Colocar en un sartén y cocinar.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)
- 2 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras.

Miércoles	Picadillo con arroz
Comida	
	Ingredientes 1 taza de Verduras 75 gramos de Carne molida de res 1 cucharada de servir de Arroz cocido 1/2 de pieza de Papa cocida 2 cucharadas sopera de Guacamole 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías Procedimiento - Preparar la carne molida con las verduras y la papa - Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole

Miércoles	Manzana con requesón y nuez de la india
Snack 2	
	Ingredientes 3/4 de pieza de Manzana verde 2 cucharadas soperas de Queso 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal Procedimiento - Mezclar la manzana con el queso y las almendras.

Miércoles	Tostada francesa con manzana
Cena	
	Ingredientes - Vainilla y canela al gusto 1 rebanada de Pan integral 1/4 taza de Leche light 1 pieza de Clara de huevo 1/2 pieza Manzana verde golden 7 mitades de Corazón de nuez Procedimiento - Picar la manzana en cubitos y mezclarla con canela (Opcional: Agregar unas gotitas de limón). - Batir con un tenedor la clara de huevo con leche, vainilla y canela. - Remojar la rebanada de pan en la mezcla de huevo por ambos lados. - Colocar en un sartén antiadherente y cocinar por ambos lados. - Rellenar con la manzana en cubitos y enrollar (Opcional: Puede cocer la manzana previamente si prefiere que sea suave). - Decorar por encima con la nuez picada.

Jueves	Enfrijoladas
Desayuno	
	Ingredientes 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite 1 1/2 cucharadas soperas de aguacate 3 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza) 40 gramos de Queso panela rallado Procedimiento - Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. - Bañar los taquitos con la salsa de frijoles. - Acompañar con aguacate.

Jueves	Pan con crema de almendras y cacao
Snack 1	
	Ingredientes - cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto 1 rebanada de Pan integral de 50 calorías por pieza 11/2 cucharada cafetera de crema de almendras (100% natural) Procedimiento - Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar. - Untar sobre el pan tostado.

Jueves	Pollo con champiñones y arroz
Comida	
	Ingredientes 1/2 de taza de Arroz salvaje cocido 1 cucharada cafetera de Aceite 1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado 2 cucharadas sopera de Crema ácida 112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías Procedimiento - Cortar el pollo en cubos y cocinarlo. - Agregar la crema y champiñones. - Acompañar con arroz salvaje.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 taza de jícama
- 1 taza de zanahoria
- 5 piezas almendras

Procedimiento

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

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Tostadas de nopal

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.
2. Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.
3. Acompañar con salsa casera.

Viernes

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.

Viernes

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

1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
2. Untar sobre el rice cake.

Viernes

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
- 2 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.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 3/4 de taza de Fruta picada
- 27 gramos de Requesón promedio
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Viernes

Cena



Ingredientes

- ▮ 30 gramos de Queso de soya
- ▮ 3/4 de taza de Lechuga
- ▮ 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- ▮ 2 piezas de Tostada de maíz horneada

Procedimiento

1. Untar frijoles a las tostadas y coronar con lechuga y queso vegano.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- ▮ 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- ▮ 1 pieza de Huevo entero fresco
- ▮ 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- ▮ 2 pieza de Tostadas de nopal

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.
2. Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.
3. Acompañar con salsa casera.

Sábado

Snack 1



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.

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 3/4 de taza de Arroz cocido
- 90 gramos de Atún fresco
- 1 cucharada sopera de Queso crema
- 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Cocer el atún con el método saludable de tu preferencia.
2. Montar en un bowl con todos los ingredientes.

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- 2 piezas de Galleta de arroz
- 27 gramos de Salmón ahumado
- 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

Sábado

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 pieza de Pan tostado
- 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

1. Cocer el pollo y desmenuzarlo.
2. Untar los frijoles en el pan tostado y colocar encima el pollo desmenuzado con rebanadas de aguacate.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Nopal cocido
- 1 pieza de clara de huevo
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 piezas de tortilla de maíz
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola

Procedimiento

1. Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.
2. En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.
3. Servir acompañados de frijoles y tortilla.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Fruta congelada
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Domingo

Comida



Filete de pescado con verduras, papa y pasta

Ingredientes

- 1 1/2 taza de pasta integral cocida
- 1 1/2 pieza de papa mediana
- 1 taza de mezcla de verduras
- 1 cucharada sopera de salsa alfredo
- 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 120 gramos de filete de pescado

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar el pescado y las verduras.
2. Cocer la pasta en agua y una vez que esté al dente agregar la salsa Alfredo.
3. Cocer la papa y untar la mantequilla encima.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- 1/4 de taza de Leche de soya
- 1/3 de pieza de Betabel crudo
- 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana

Procedimiento

- Cocer el betabel en agua.
- Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto (añadir agua de ser necesario).
- Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).

Sopa de betabel

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Brocoli crudo
- 1 pieza de Zanahoria
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 20 gramos de Fettuccini crudo
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

- En un sartén con agua poner a cocer el fettuccini.
- En un sartén aparte agregar el aceite y asar lo vegetales.
- Servir los vegetales anteriormente cocinados sobre la pasta y espolvorear el queso panela.

Fettuccini con verduras