

Lunes

Desayuno



Claras de huevo con espárragos y jamón

Ingredientes

- 1 2 pieza de Jamon de pavo
- 1 3 piezas de Claras de huevo
- 1 6 piezas de Espárragos
- 1 11/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 21/2 piezas de Pan tostado

Procedimiento

1. Desinfectar los espárragos, y cortarlos.
2. En un sartén vaciar el aceite y acitrionar el jamón, después agregar las claras y los espárragos.
3. Acompañar con pan tostado.

Lunes

Snack 1



Quesadillas con jamón y espinacas

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 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

Comida



Alambre Tradicional

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1 pieza de Platano
- 1 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca light
- 1 105 gramos de Ternera

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetalesEn un sartén a fuego medio, asar los vegetales y la carne.
2. Una ves listo integral el queso Oaxaca y dejar derretir.
3. Postre: Platano.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 Canela molida y vainilla al gusto
- 1 taza de Leche de almendra
- 1 cucharada cafetera de Granola
- 5 piezas de Almendra triturada
- 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 madera. Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Lunes

Cena



Ingredientes

- Lechuga, pepino, tomate al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 rebanada de Pan integral
- 70 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con los ingredientes.

Sándwich de panela

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. En un sartén, cocinar las rebanadas de cebolla y espinacas. Agregar el queso y dejar que se derrita.
2. Acompañar con tortillas y guacamole.

Queso flameado con verduras

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 5 pieza de Galletas María
- 1 15 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar las galletas con almendras.

Galletas y almendras

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 de taza de Mango picado
- 1 1 taza de Arroz cocido
- 1 160 gramos de Tofu, firme
- 1 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1 taza de Mezcla de verduras

Procedimiento

1. Horenar el tofu con ajo en polvo, salsa de soya y pimienta a 400° F por 30 min o hasta que esté dorado.
2. Servir en un bowl con todos los ingredientes.

Mango-Tofu Bowl

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 1 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 40 gramos de queso panela desmoronado
- 1 60 gramos de totopos de nopal horneados

Procedimiento

1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.
2. Servir con totopos horneados.

Nachos ligeros con guacamole

Martes

Cena



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.

Taquitos de panela Low-Carb

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

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

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.
5. Postre: Naranja.

Claras de huevo con cebolla y tomate

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1 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.

Fresas con yogurt griego y nuez

Miércoles	Milanesa de pollo con arroz
Comida	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1 taza de Arroz 2 taza de Verduras al gusto 3 cucharada sopera de Aderezo light 195 gramos de Milanesa de pollo Procedimiento - Cocinar la milanesa a la plancha. - Acompañar con arroz y verduras.

Miércoles	Fresas con queso cottage
Snack 2	
	Ingredientes 1/2 taza de Queso cottage light 1 taza de Fresas picadas 6 pieza de Almendras Procedimiento - Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.

Miércoles	Granola-Yogurt Bowl
Cena	
	Ingredientes 94 gramos de Yogurt sin lácteos 2 cucharadas sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas 5 cucharadas cafetera de Nueces mixtas Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 piezas de manzana
- 2 cucharada cafetera de coco rallado
- 4 1/2 cucharadas soperas de 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.

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 136 gramos de Papa cocida
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 150 gramos de Molida de res
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.
2. Cocinar en un sartén con aceite la carne con la papa previamente cocida y el jitomate.
3. Acompañar con tortillas.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto

Procedimiento

1. Disfruta de un snack saludable.

Mason jar

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Frijoles molidos
- 3/4 pieza de Jitomate
- 1 taza de Lechuga
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 3 pieza de Torti-Regias Delgaditas
- 3 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Taquitos de frijol

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Pico de gallo
- 1 pieza de Pimiento verde chico
- 1 pieza de Papa
- 4 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Picar la papa en cubos pequeños, cocinar junto con el morrón, pico de gallo y jamón.
2. Acompañar con aguacate.

Papitas con morrón

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 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

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 pieza de pera
- 3 tazas de lechuga Italiana
- 6 piezas de jitomate cherry
- 1 1/2 cucharada sopera de aderezo César
- 150 gramos de Milanesa de pollo en tiras

Procedimiento

1. Cocer la milanesa de pollo en tiras y reservar.
2. Cortar los vegetales.
3. Mezclar en un bowl y agregar los croutones, el aguacate y el aderezo tipo César.
4. Postre: Una pera.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 2 piezas de Durazno prisco
- 17 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Huevo
- 2 1/2 pieza de Pan tostado
- 15 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén cocinar el huevo y tomate.
2. En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Naranja
- 2 pieza de Tortillas
- 3 hojas Lechuga romana
- 4 pieza de Claras de huevo
- 4 pieza de Guacamole
- 6 piezas de Espárragos

Procedimiento

1. Lavar y cortar los espárragos.
2. Poner a dorar los espárragos, y agregar las claras de huevo.
3. Poner la hoja de lechuga como cama y agregar encima las claras de huevo con espárragos.
4. Acompañar con Guacamole y tortillas.
5. Postre: Naranja.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 5 pieza de Galletas María
- 15 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar las galletas con almendras.

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 2 tazas de Pasta de codito
- 5 rebanadas de Jamón de pavo
- 4 cucharadas sopera de Crema ácida
- 80 gramos de Queso panela
- 1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado

Snack 2



Ingredientes

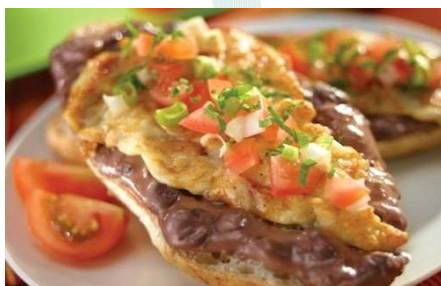
- 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 12 gramos de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Sábado

Cena



Ingredientes

- 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1/2 pieza de jitomate
- 2/3 de pieza de Aguacate
- 1 pieza de Clara de huevo
- 2 pieza de Pan integral 45 kcal
- 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.

Domingo

Desayuno



Rollitos de jamón rellenos de queso

Ingredientes

- 1 Chile jalapeño al gusto
- 1/2 pieza de tomate huaje
- 1/2 taza de cebolla
- 1 pieza de Manzana
- 1 rebanada de pan integral
- 1 pieza de Naranja
- 4 piezas de Jamón de pavo
- 40 gramos de queso panela

Procedimiento

1. Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua.
2. Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito.
3. Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos.
4. Acompañar con pan integral.
5. Postre: Colocar en un bowl la manzana picada y los gajos de naranja.

Domingo

Snack 1



Yogurt con chocolate y fresas

Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Domingo

Comida



Vegan pesto pasta

Ingredientes

- 2 tazas de Pasta cocida
- 54 gramos de Queso parmesano
- 36 gramos de Salsa pesto
- 8 piezas de Jitomate cereza

Procedimiento

1. Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.
2. En un sartén "dorar" los jitomates con el pesto vegano, agregar la pasta y servir con queso tipo parmesano vegano.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1/2 taza de Zanahoria
- 1 taza de Pepino
- 1 taza de Jícama
- 18 piezas de Cacahuete tostado sin sal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Domingo

Cena



Tinga de pollo

Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 taza de Lechuga
- 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocer el pollo en una olla. Reservar el caldo y desmenuzar.
2. Para el caldo se licúa el jitomate con la mita de la porción de cebolla, el ajo y el chipotle al gusto en una taza de caldo de pollo.
3. Colocar en un sartén el resto de la porción de cebolla fileteada y sofreír con el aceite, agregar el caldo y el pollo.
4. Servir en tostadas con aguacate y lechuga.