

Lunes	Claras de huevo, arroz, quinoa y pimiento
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Pimiento1 cucharada de servir de Arroz integral1 1/2 cucharada cafetera de Aceite3 piezas de Claras de huevo15 gramos de Quinoa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar el vegetal.Poner a cocer el arroz y la quinoa en agua.Una ves listo en un sartén agregar el aceite, las claras y los demás ingredientes.

Lunes	Pudín de chía con fruta
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Fruta picada1 cucharada sopera de Chía Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Hidratar las semillas de chía con agua.Servir con fruta picada.* Recuerda tomar suficiente agua durante el día.

Lunes	Alambres de pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2/3 de pieza de Aguacate madiano1 1/2 de pieza de Pimiento rojo crudo chico1 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico1 taza de Cebolla blanca rebanada3 piezas de Tortilla de maíz1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola1 pieza de Calabacita alargada cruda120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar los ingredientes en tiras.Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales.Acompañar con tortilla y aguacate.

Lunes	Pan con alfalfa
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 cucharada sopera de Guacamole1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal11/2 taza de Germen de alfalfa30 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Untar el guacamole al pan, integral el queso, el germen de alfalfa y disfruta.

Lunes	Entomatadas de queso
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate60 gramos de queso panela o queso fresco3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Martes	Sándwich de jamón de pavo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 pieza de Jitomate guaje1/2 taza de Espinacas1/2 pieza de manzana1 rebanada de Jamón de pavo2 rebanada de Pan integral 45 kcal20 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar un sándwich con todos los ingredientes.Postre: manzana.

Martes

Yogurt con chocolate y fresas

Snack 1



Ingredientes

- 1 Cocoa sin azúcar al gusto
- 1 2 piezas de Almendras
- 1 3 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 1 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Martes

Papa Rellena

Comida



Ingredientes

- 1 1 taza de Champiñones
- 1 1 taza de Cebolla
- 1 11/2 pieza de Papa
- 1 20 gramos de Queso panela
- 1 3 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 100 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner el agua para cocer las papas.
2. En un sartén aparte poner a cocer los champiñones y la cebolla.
3. Quitar un poco de relleno a las papas, agregar mantequilla y rellenar con champiñones, cebolla y el pollo previamente desmenuzado.
4. Rallar el queso y espolvorearlo.

Martes

Uvas congeladas

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 taza de Uvas congeladas
- 1 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Martes

Discada

Cena



Ingredientes

- 1 Salsa roja casera al gusto
- 1 1/2 taza de Champiñones, cebolla, morrón
- 1 120 gramos de Milanesa de res y pollo
- 1 1 pieza de Tostadas de nopal

Procedimiento

1. Picar las milanesas en cuadros y cocinar a la plancha.
2. Agregar los vegetales y la salsa.
3. Acompañar con tostadas.

Miércoles

Sándwich de pollo y calabaza

Desayuno



Ingredientes

- 1 Calabacita al gusto
- 1 Tomate al gusto
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías
- 1 60 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.
2. Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la pancha.
3. Formar un sándwich con el resto de los ingredientes.
4. Postre: Una manzana .

Miércoles

Quesadillas con jamón y espinacas

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla
- 1 1/2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 17.5 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.

Miércoles

Ensalada con pollo a la plancha

Comida



Ingredientes

- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 60 gramos de Quinoa
- 1 1 1/2 de taza de Lechuga
- 1 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar

Procedimiento

- 1) Mezclar la lechuga con el pollo en cuadritos, las verduras, quinoa y el aguacate.
- 2) Agregar aderezo.

Miércoles

Pan tostado con claras de huevo y aguacate

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 1 cucharada sopera de Aguacate
- 1 1 pieza de Pan tostado de 50 calorías
- 1 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Miércoles

Noodle soup

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Tallarín
- 1 60 gramos de Pollo desmenuzado

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.
2. Aderezar con jugo de limón y salsa de soya baja en sodio.

Jueves	Claras de huevo con cebolla y tomate
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Cebolla1 1/2 pieza de Tomate1 1 1/2 pieza de Pan tostado3 pieza de Claras de huevo1 11/2 cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Jueves	Tostada con dip de requesón
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada1 31 gramos de Requesón promedio1 1 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Servir las tostadas con el requesón, guacamole y sal.

Jueves	Rib eye con puré de papa y zanahoria
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 100 gramos de Rib eye sin grasa1 3/4 de pieza de Papa cocida1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda1 1 cucharada cafetera de Aceite1 2 tazas de Uva Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más.2) Cocer las papas y prepararlas como puré.3) Saltear zanahoria con un poco de aceite. Postre: Uvas.

Jueves

Oat milk latte + fruta

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Leche de avena
- 1 1/2 de taza de Café negro
- 1 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).
2. Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.
3. Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.

Jueves

Quesadillas con frijoles

Cena



Ingredientes

- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 30 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.
2. Servir con guacamole.

Viernes

Nopalitos con huevo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Nopal cocido
- 1 3 piezas de Clara de huevo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir el nopal, las claras de huevo y dejar cocinar a fuego medio.
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.
4. Acompañar con naranja.

Viernes

Verduras con aderezo

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Verduras
- 3 cucharada sopera de Aderezo

Procedimiento

1. Acompañar las verduras con aderezo.

Viernes

Tacos de pescado con piña

Comida



Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 130 gramos de Filete de pescado
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 62 gramos de Piña picada
- 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado

Procedimiento

1. Cocinar el pescado a fuego medio con el aceite.
2. Formar tacos con el pescado, aguacate y verdura.
3. Picar y mezclar la piña con el jitomate y pepino.

Viernes

Tostadas de guacamole con pepino

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 taza de Pepino rebanado
- 2 piezas de Tostadas Horneadas
- 2 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Untar el guacamole en las tostadas Rebanar el pepino y acompañar con el platillo.

Viernes

Pan con queso y huevo estrellado

Cena



Ingredientes

- 1/3 taza de Aguacate
- 1 pieza de Pan tostado integral
- 1 pieza de Huevo
- 1 taza de Espinacas
- 30 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

- Cocinar el huevo estilo estrellado en un sartén antiadherente.
- Calentar el pan y dejar que el queso se gratine por encima.
- Servir el resto de los ingredientes sobre el pan.

Sábado

Taquitos de panela Low-Carb

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Huevo
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 30 gramos de Queso panela light

Procedimiento

- Poner el jamón a la plancha a que dore un poco.
- Utilizar el jamón como sustituto de tortilla, rellenar con panela y huevo revuelto.
- Acompañar con aguacate.

Sábado

Almond milk mocha frappuccino

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras
- 1/2 de taza de Café negro
- 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).
- Servir en un vaso; acompañar con fresas.

Sábado	Ensalada de atún con verduras y aguacate
Comida	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 jugo de limón al gusto1 1/3 de pieza de aguacate1 1 pieza de lata de atún en agua1 1 taza de mezcla de verduras1 1 cucharada cafetera de mayonesa1 1 pieza de manzana1 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.2. Acompañar con galletas integrales.3. Postre: 1 manzana.

Sábado	Dos quesos con mango
Snack 2	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de taza de Mango picado1 1/2 cucharada sopera de Queso crema1 1 pieza de Pan integral de 40 calorías por pieza1 3 cucharadas soperas de Queso cottage
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Untar el queso crema en el pan tostado, agregar encima la fruta y el queso cottage.

Sábado	Taquitos de huevo a la mexicana
Cena	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de pieza de Jitomate bola1 1 pieza de Chile jalapeño1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 1 pieza de Clara de huevo1 3 disparos de un segundo Aceite en spray1 1 pieza de Naranja1 1 pieza de Huevo fresco
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén calentar el aceite.2. Incorporar el jitomate y chile previamente picados.3. Incorporar el huevo y cocinar.4. Formar taquitos y acompañar con naranja.

Domingo

Desayuno



Omelette con acelgas y jitomate

Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate
- 1 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

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Batir las claras y el huevo 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.

Domingo

Snack 1



Melón con queso cottage y almendras

Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 3 cucharadas soperas de Queso cottage
- 5 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Domingo

Comida



Pollo al chipotle con puré de papa

Ingredientes

- 1 pieza de Chile chipotle seco
- 1 pieza de Papa al horno sin cáscara
- 1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido
- 4 cucharadas soperas de Crema ácida
- 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1/2 de taza de Brócoli crudo
- 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla

Procedimiento

1. Licuar la crema con chile chipotle cocido y servir sobre el pollo ya cocido.
2. Acompañar con brócoli y puré de papa con mantequilla.

Domingo

Snack 2



Donas de manzana

Ingredientes

- 1 Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto
- 1 1/4 taza de Avena
- 1 1/4 taza de Claras de huevo
- 1 3/4 pieza de Manzana verde

Procedimiento

1. Licuar la avena con las claras de huevo, condimentar al gusto.
2. Cortar la manzana en círculos y quitar el centro.
3. Pasar las rebanadas de manzana por la mezcla de avena.
4. Colocar en un sartén antiadherente y dejar que se cocine por ambos lados.
5. Acompañar con un poco de miel de maple sin azúcar.

Domingo

Cena



Tiradito de betabel

Ingredientes

- 1 Vinagre balsámico y jugo de limón al gusto
- 1 1 pieza de Betabel
- 1 1 taza Espinacas
- 1 90 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Cocinar el betabel y cortar en láminas finas.
2. Aderezar con vinagre balsámico y jugo de limón.