

Lunes	Queso panela guisado
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Jitomate bola1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada2 cucharadas sopera de Guacamole80 gramos de Queso panela2 piezas de Tortilla de maíz1/4 de taza de Fruta picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el queso en cuadrillos y licuar el tomate, guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.Dejar hervir.Acompañar con tortilla y guacamole.

Lunes	Palomitas con dip
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">22 gramos de Palomitas fat free3 cucharadas sopera de Requesón promedio2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.Servir con palomitas.

Lunes	Tacos de pollo y ensalada fresca
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de taza de Lechuga1/4 de pieza de Jitomate90 gramos de Pechuga sin piel deshebrada2 cucharadas cafetera de Aceite2 cucharadas sopera de Guacamole4 piezas de Tortilla de maíz1 pieza de Naranja40 gramos de Queso fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.Acompañar con ensalada, guacamole, queso fresco y naranja.

Lunes

Plátano con yogurt griego

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Plátano
- 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Lunes

Taquitos de panela Low-Carb

Cena



Ingredientes

- 1 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.

Martes

Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 taza de Espinacas crudas
- 2 rebanadas de Pan integral
- 2 piezas de Clara de huevo
- 2 rebanadas de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Cocinar las claras de huevo con jamón.
2. Colocar sobre el pan.
3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

Martes

Pan Tostado con queso crema y jamón

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- 2 pieza de Pan Tostado Integral
- 2 pieza de Jamón de pavo
- 2 rebanada de Tomate

Procedimiento

1. Poner a tostar los panes.
2. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Martes

Bowl Arroz con pollo y espinaca

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de Edamames
- 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 taza de Arroz
- 2 taza de Espinaca
- 3 cucharada cafetera de Aceite
- 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.
2. Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.
3. Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.
4. Mezclar los Edamames, con los demas ingredientes.

Martes

Pan tostado con mantequilla de cacahuete

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.

Martes

Taquitos de huevo, pavo y espinaca

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

- En un sartén calentar el aceite.
- Añadir la espinaca, el pavo y el huevo y dejar cocinar a fuego medio.
- Calentar las tortillas y hacer taquitos.
- Acompañar con naranja.

Miércoles

Claras de huevo con salchicha

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Salchicha de pavo
- 2 pieza de Durazno
- 3 pieza de Claras de huevo
- 4 pieza de Tortillas delgadas (22kcal)

Procedimiento

- Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.
- Acompañar con tortillas.
- Postre: Durazno.

Miércoles

Quesadilla con aguacate

Snack 1



Ingredientes

- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 33 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

- Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.
- Agregar aguacate.

Miércoles	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 1/2 pieza de plátano1 1 taza de mezcla de verduras1 1 pieza de manzana2 piezas de lata de atún en agua1 2 cucharadas cafeteras de mayonesa1 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: manzana y plátano picado.

Miércoles	Yoghur con avena y nueces
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena1 12 gramos de Nueces mixtas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Miércoles	Huevo estrellado en pan pita
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Espinaca1 1 pieza de Pan pita arabe taquero1 1 pieza de Huevo fresco1 1 pieza de Mandarina1 2 cucharada sopera de Guacamole1 35 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca.2. Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso.3. Postre: Mandarina.

Jueves	Migas con huevo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1 pieza de Jitomate40 gramos de Queso panela light1 pieza de Huevo1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 pieza de Clara de huevo2 pieza de Tostadas de nopal Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Quebrar las tostadas y cocinar junto con el huevo.Acompañar con aguacate, frijoles, panela y jitomate.

Jueves	Naranjas y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Naranja17 piezas de Almendra Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Acompañar la fruta con almendras.

Jueves	Pollo asado
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de cebolla cocida2/3 de pieza de aguacate hass150 gramos de pechuga de pollo asado sin piel1/2 taza de Salsa casera sin aceite2 cucharadas cafeteras de aceite de canola1/2 pieza de papa asada3 piezas de Tortillas de maíz Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Asar el pollo.Consumir con los complementos correspondientes.

Jueves

Snack 2



Pan tostado con queso cottage y aguacate

Ingredientes

- 1 1/2 rebanada de Pan tostado
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 3 cucharada sopera de Queso cottage

Procedimiento

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

Jueves

Cena



Ensalada de aguacate con atún

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

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con pan tostado.

Viernes

Desayuno



Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca

Ingredientes

- 1/4 taza de cebolla picada
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 taza de melón picado
- 1 taza de espinacas
- 1 rebanada de pan integral
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 piezas de claras de huevo
- 30 gramos de queso oaxaca light

Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.
2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso oaxaca light.
3. Servir con aguacate y pan integral Postre: melón picado.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- | 1/4 de taza de Fresa rebanada
- | 2 piezas de Galleta de arroz
- | 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- | 2 cucharadas cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.

Viernes

Comida



Ingredientes

- | 1 2/3 de pieza de Pierna de pollo con piel cocida
- | 10 piezas de Papa de cambray
- | 1/2 de taza de Arroz cocido
- | 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico
- | 1 taza de Uva

Procedimiento

- 1) Precalear el horno a 200 °C.
- 2) Cortar en piezas grandes los vegetales y las papas.
- 4) Colocar en un molde para hornear junto con la pierna de pollo y un poco de romero. Cocinar con un poco de agua por 30 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- | 2 piezas de Naranja
- | 17 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Naranjas y almendras

Viernes

Burritos de huevo y champiñones

Cena



Ingredientes

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

Sábado

Hotcakes de avena

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 taza de Avena en hojuelas
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 1 22.5 gramos de Carne molida de pavo

Procedimiento

- 1) Licuar las hojuelas de avena y reservar.
- 2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.
- 4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcake por ambos lados.
- 5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Sábado

Arándanos, almendras y jícama

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- 1 1 de taza de jícama picada
- 1 12 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

Sábado	Filete de pescado con verduras, papa y pasta
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de papa mediana1 pieza de manzana160 gramos de filete de pescado2/3 taza de pasta integral cocida2 cucharada sopera de salsa alfredo1 taza de mezcla de verduras2 cucharada cafetera de mantequilla Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar el pescado y las verduras.Cocer la pasta en agua y una vez que esté al dente agregar la salsa Alfredo.Cocer la papa y untar la mantequilla encima.Postre: manzana.

Sábado	Yogurt con manzana y crema de cacahuete
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Manzana verde golden50 mililitros de Yogurt griego1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete1 cucharada cafetera de granola baja en grasa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt, manzana y granola.

Sábado	Claras de huevo en salsa
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Jitomate bola3 piezas de Tostada de nopal horneada1/3 de pieza de Aguacate madiano3 piezas de Clara de huevo1 cucharada de servir de Frijol molido1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción.Acompañar con frijoles y aguacate.

Domingo	Sándwich de jamón y queso crema						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 390 862 436">1 Vegetales (Jitomate, espinacas) al gusto</td><td data-bbox="943 390 1195 426">1 1 taza de Fruta picada</td><td data-bbox="1317 390 1490 436">1 2 rebanada de Pan integral</td></tr><tr><td data-bbox="634 468 911 514">1 2 rebanada de Jamón de pavo</td><td data-bbox="943 468 1247 514">1 2 cucharada cafetera de Queso crema bajo en grasa</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 573 1008 594">1. Tostar el pan y untar con queso crema.<li data-bbox="597 594 1060 615">2. Preparar el sándwich con jamón y vegetales.<li data-bbox="597 615 963 636">3. Acompañar con fruta como postre.	1 Vegetales (Jitomate, espinacas) al gusto	1 1 taza de Fruta picada	1 2 rebanada de Pan integral	1 2 rebanada de Jamón de pavo	1 2 cucharada cafetera de Queso crema bajo en grasa	
1 Vegetales (Jitomate, espinacas) al gusto	1 1 taza de Fruta picada	1 2 rebanada de Pan integral					
1 2 rebanada de Jamón de pavo	1 2 cucharada cafetera de Queso crema bajo en grasa						

Domingo	Yogurt con granola y almendras			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 982 711 1003">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1010 992 1056">1 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa</td><td data-bbox="1040 1010 1182 1056">1 5 piezas de Almendras</td><td data-bbox="1284 1010 1458 1056">1 75 gramos de Yogurt griego</td></tr></table> <p data-bbox="597 1087 727 1108">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1108 927 1129">1. Mezclar todos los ingredientes.	1 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa	1 5 piezas de Almendras	1 75 gramos de Yogurt griego
1 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa	1 5 piezas de Almendras	1 75 gramos de Yogurt griego		

Domingo	Pescado con ensalada y arroz									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1434 711 1455">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1461 862 1507">1 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido</td><td data-bbox="943 1461 1162 1497">1 1 pieza de Jitomate</td><td data-bbox="1219 1461 1474 1507">1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado</td></tr><tr><td data-bbox="634 1539 894 1585">1 2 piezas de Tostada de maíz horneada</td><td data-bbox="943 1539 1154 1575">1 3 taza de Lechuga</td><td data-bbox="1219 1539 1490 1585">1 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar</td></tr><tr><td data-bbox="634 1617 902 1663">1 160 gramos de Filete de pescado</td><td data-bbox="943 1617 1154 1663">1 1/3 de pieza de Aguacate madiano</td><td data-bbox="1219 1617 1479 1652">1 1 taza de Fruta picada</td></tr></table> <p data-bbox="597 1707 727 1728">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1728 1024 1749">1. cocinar el filete de pescado a la plancha.<li data-bbox="597 1749 1049 1770">2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.	1 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido	1 1 pieza de Jitomate	1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado	1 2 piezas de Tostada de maíz horneada	1 3 taza de Lechuga	1 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar	1 160 gramos de Filete de pescado	1 1/3 de pieza de Aguacate madiano	1 1 taza de Fruta picada
1 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido	1 1 pieza de Jitomate	1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado								
1 2 piezas de Tostada de maíz horneada	1 3 taza de Lechuga	1 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar								
1 160 gramos de Filete de pescado	1 1/3 de pieza de Aguacate madiano	1 1 taza de Fruta picada								

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- | 2 cucharadas soperas de Guacamole
- | 20 gramos de queso panela desmoronado
- | 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.

Domingo

Cena



Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 pieza de Jitomate guaje
- | 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.