



# MENÚ

## LUNES

### Desayuno: Omelette con ejotes

2 huevos

1 taza de ejotes cocidos picados

60 gramos de queso Oaxaca lala light

3 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen

2 tortillas

Como postre 1 ½ taza de manzana al vapor con 2 cucharaditas de miel de abeja.

### Colación pre entreno: Pan con plátano

2 piezas de pan blanco, agregarle 1½ plátano en rebanadas, con 2 cucharaditas de miel.

Acompañar con 1 taza de leche deslactosada.

### Colación Post entreno: Batido de pera

1 pera congelada, 1 taza de leche deslactosada, 2 cucharaditas de miel de abeja.

Acompañar con 5 galletas Marías.

### Comida: Filete de pescado a la plancha con verduras

120 gramos de filete de pescado (sazonar con poca sal)

4 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen.

1 taza de zanahoria y 1 calabacita alargada al vapor

Acompañar con ¾ taza de arroz cocido

### Colación vespertina: Bowl de verduras

1 taza de zanahorias y 1 calabacita alargada al vapor.

### Cena: Chayote relleno

½ pieza de chayote cocido

Para el relleno 60 gramos de queso panela lala light en cubos y 4 rebanas de jamón bajo en grasa cortado con 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen para aderezar.

(Receta abajo)

Acompañar con 2 tortillas

1 pera hervida con 2 cucharaditas de miel de abeja.

# MENÚ

*Martes*

## **Desayuno: Omelette de claras con chayote**

4 claras de huevo

3 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen

Para el relleno 1 taza de chayote picado previamente cocido y 60 gramos de queso Oaxaca lala light.

2 tortillas

Como postre 6 duraznos al vapor con 2 cucharaditas de miel de abeja.

## **Colación Pre entreno: Avena protein**

1½ taza de avena cocida con 1 taza de leche deslactosada.

Acompañar con 1½ taza de manzana roja picada con 2 cucharaditas de miel de abeja.

## **Colación Post entreno: Batido de plátano**

1 taza de leche descremada, 1½ plátano congelado, 2 cucharaditas de miel de abeja.

Acompañar con 2 panes tostados.

## **Comida: Pasta con pollo**

1 taza de espagueti cocido

½ taza de setas previamente cocidas (medir antes)

1 taza de zanahoria previamente cocidas (medir antes)

\*Acompañar con 120 gramos de filete pechuga de pollo (sazonar con poca sal) asado con 3 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen.  
(Receta abajo)

## **Colación vespertina: Verdura al vapor**

1½ chayote al vapor.

## **Cena: Rollitos de jamón**

4 rebanadas de jamón de pavo bajo en grasa

Rellenos de 3 tazas de champiñones crudos rebanados, con 60 gramos de queso Oaxaca lala light y 1 cucharadita de aceite extra virgen.  
(Receta abajo)

Como postre 2 tazas de papaya con 6 cucharadas de granola baja en grasa.

## Recetario:

### Chayote relleno:

- Parta el chayote por la mitad y saque un poco del centro
- Mezcle todo y colóquelo dentro de los chayotes
- ¡Listo!

### Pasta con pollo:

- En una sartén caliente la pasta previamente cocida con las verduras y el aceite. Agregue sal al gusto.
- Cuando este listo sirva en un plato junto con la pechuga asada.

### Rollitos de jamón:

- En una sartén agrega el aceite y sofríe las setas y posteriormente dejar derretir el queso Oaxaca.
- Rellenar las rebanas de jamón con la preparación.
- ¡Listo!

### Medidas de porciones caseras:

1 taza



1 cucharada



1 cucharadita

