



Lunes	Sándwich de pollo y calabaza
Desayuno	
	Ingredientes - Calabacita al gusto - Tomate al gusto 1 cucharada cafetera de Mayonesa 1 pieza de Manzana 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías 60 gramos de Milanesa de pollo Procedimiento - Cortar la milanese de pollo en tiras y cocinar a la plancha. - Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la pancha. - Formar un sándwich con el resto de los ingredientes. - Postre: Una manzana .

Lunes	Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole
Snack 1	
	Ingredientes 1 cucharada sopera de Guacamole 4 piezas de Galletas Habaneras 30 gramos de Queso oaxaca light Procedimiento - Cortar el queso. - Untar las galletas con el guacamole.

Lunes	Pollo con pimientos
Comida	
	Ingredientes 1/2 taza de Ejotes 1/2 taza de Arroz 1/2 pieza de Aguacate 1 pieza de Pimiento amarillo chico 1 pieza de Pimiento rojo chico 1 cucharada cafetera de Aceite 1 pieza de Tortilla 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento - Cortar y lavar los pimientos y el pollo. - En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo. - En un sartén aparte poner a cocer el arroz. - Servir y acompañar con arroz, ejotes, aguacate y tortilla.



Lunes	Zanahorias mini con aderezo casero
Snack 2	
	Ingredientes 1/3 de cucharada cafetera de mayonesa 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa 10 piezas de zanahorias mini (baby carrots) Procedimiento 1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto. 2. Servir como aderezo para las zanahorias mini.

Lunes	Espinacas con queso
Cena	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 3/4 taza de Verduras (Cebolla, chile) 2 taza de Espinacas 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas 60 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento 1. Cocinar las verduras en un sartén, agregar las espinacas y el queso. 2. Dejar que se gratine. 3. Acompañar con tortillas y aguacate.



Martes	Totopos con frijoles
Snack 1	
	Ingredientes 1 Salsa casera al gusto 1 1/2 pieza de Jitomate 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas Procedimiento 1. Acompañar los totopos con salsa, jitomate y frijoles.

Martes	Parrillada de vegetales con salmón
Comida	
	Ingredientes 1 1/2 taza de Morrón 1 1 pieza de Calabacita 1 1 taza de Brócoli 1 1 taza de Fruta picada 1 4 pieza de Tostadas de nopal 1 150 gramos de Salmón Procedimiento 1. Preparar los vegetales y el salmón a la parrilla. 2. Servir con tostadas. 3. Acompañar con fruta de postre.

Martes	Pasta con champiñón y queso panela
Snack 2	
	Ingredientes 1 Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto 1 1/4 de taza de Champiñón crudo entero 1 1/2 pieza de Jitomate guaje 1 1/2 taza de Pasta cocida 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva 1 20 gramos de Queso panela desmoronado Procedimiento 1. Cocer la pasta. 2. Saltear en un sartén el jitomate y el champiñón rebanados. 3. En un bowl mezclar la pasta con las verduras, agregar el queso panela y aceite de oliva. 4. Aderezar con vinagre balsámico, ajo picado y pimienta.



Martes	Licudo de fresa con almendras
Cena	
	Ingredientes 1 cucharada cafetera de Miel de abeja 5 pieza de Almendras 7 mitades Nuez 9 piezas medianas Fresas 11/2 taza de leche vegetal o leche light Procedimiento 1. Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja. 2. Acompañar con las almendras y las nueces.

Miércoles	Burrito Tex-Mex
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Pico de gallo 1 pieza de Tortilla de harina integral 1 rebanada de Jamón de pavo 2 pieza de Clara de huevo 25 gramos de Queso panela light Procedimiento 1. Preparar el huevo con jamón y pico de gallo. 2. Calentar la tortilla, agregar el huevo, aguacate y queso. 3. Enrollar.

Miércoles	Jicama con zanahoria
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 taza de Jicama picada 1/2 taza de Zanahoria picada 1 pieza de Galletas habaneras 1 pieza de Limon 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp Procedimiento 1. Lavar y cortar la jícama y la zanahoria. 2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.



Miércoles	Tacos de lenteja
Comida	
	Ingredientes 1 2 cucharada de servir de Lentejas 1 2 cucharada sopera de Crema 1 3 piezas de Tortillas delgaditas 1 60 gramos de Queso panela Procedimiento 1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto. 2. Una ves lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

Miércoles	Pera al horno
Snack 2	
	Ingredientes 1 Canela al gusto 1 1/4 taza de Yogur griego sin azúcar 1 1/2 pieza de Pera 1 3 pieza de Almendras Procedimiento 1. Espolvorear la pera con canela, poner en un molde y hornear hasta que esté suave. 2. Servir con yogur y almendras por encima.

Miércoles	Cortadillo con papas
Cena	
	Ingredientes 1 1 pieza de Jitomate 1 1/2 de pieza de Papa picada 1 45 gramos de Milanese de res 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1 3 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento 1. Picar la milanese y papa en cuadritos. 2. Agregar a un sartén la carne con papa. 3. Licuar el tomate, agregarlo al guiso y acompañar con tortilla y guacamole.



Jueves	Salchichas de pavo en salsa
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 3/4 taza de Salsa casera 2 pieza de Salchichas de pavo 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas Procedimiento - Picar las salchichas y mezclar con salsa en un sartén. - Dejar que se calienten. - Acompañar con aguacate y tortillas.
imglogo	

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 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural) Procedimiento - Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar. - Untar sobre el pan tostado.

Jueves	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 brócoli 1/2 taza de leche light 1 cucharada de servir de arroz integral 1 taza de uvas 1 cucharada cafetera de mantequilla 1 pieza de tortilla 120 gramos de pechuga de pollo 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.



Jueves	Garbanzos rostizados
Snack 2	
	Ingredientes 1 Ajo y paprika en polvo al gusto 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva 1 60 gramos de Garbanzo cocido  imglogo Procedimiento 1. Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva. 2. Hornear a 170 °C por 25 minutos. 3. Retirar del horno y agregar los condimentos. 4. Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.

Jueves	Taquitos de picadillo
Cena	
	Ingredientes 1 Salsa casera al gusto 1 1/4 taza de Pepino 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1 pieza de Jitomate 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas 1 3 taza de Lechuga 1 90 gramos de Molida de res Procedimiento 1. Preparar la carne molida con salsa casera. 2. Hacer los tacos con el resto de los ingredientes.

Viernes	Claras de huevo con espinacas
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/3 de pieza de aguacate 1 1/2 taza de cóctel de frutas 1 1 rebanada de pan integral 1 2 pieza de claras de huevo 1 2 tazas de espinacas 1 2 cucharada sopera de leche light o vegetal 1 40 gramos de Yogurt griego Procedimiento 1. En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche. 2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas. 3. Servir con aguacate y pan integral. 4. Postre: cóctel de frutas con yogurt griego (utilizar endulzante artificial sin calorías en caso necesario).



Viernes	Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete
Snack 1	
imglogo	Ingredientes 1 pieza de rice cake (galleta de arroz) 1 cucharada sopera de plátano machacado 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete Procedimiento - Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema. - Untar sobre el rice cake.

Viernes	Pescado con mayonesa de chipotle
Comida	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Cebolla 1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle 1 taza de Melón picado 2 pieza de Tostadas de nopal 3 cucharada sopera de Granola baja en grasa 5 pieza de Almendras 240 gramos de Filete de pescado Procedimiento - Cocinar el filete de pescado a la plancha junto con la cebolla. - Sazonar con limón y pimienta. - Untar la mayonesa al filete de pescado. - Acompañar con tostadas y aguacate. - Servir la fruta con granola y almendras como postre.

Viernes	Manzana con requesón y nuez de la india
Snack 2	
	Ingredientes 1 pieza de Manzana verde 3 cucharadas soperas de Requesón 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal Procedimiento - Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.



Viernes	Omelette con acelgas y jitomate
Cena	
	Ingredientes 1/4 de pieza de Jitomate 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 - En un sartén calentar el aceite. - Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén. - Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar. - Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

imglogo

Sábado	Egg-In-A-Hole
Desayuno	
	Ingredientes - Salsa casera al gusto 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Pico de gallo 1 pieza de Huevo 2 rebanada de Pan integral Procedimiento - Guisar el pico de gallo y reservar. - Con un vaso, cortar el centro de la rebanada de pan y poner en el comal. - Agregar el huevo batido con el pico de gallo al centro del pan y cocinar por ambos lados. - Tostar el resto del pan. - Acompañar con aguacate y salsa.

Sábado	Mini pizzas de frutas
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 taza de Fruta Picada 3 piezas de Galletas Marías 3 Piezas de Almendras 35 gramos de Queso panela Procedimiento - Picar la fruta de su preferencia (recomendación. - Kiwi, Blue Berry)Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta. - Acompañar con almendras.



Sábado	Pollo en salsa verde con arroz		
Comida			
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Verduras al vapor 3/4 taza de Arroz 1 taza de Salsa verde casera 1 taza de Fruta 150 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento - Cocinar el pollo a la plancha y mezclar con la salsa verde. - Acompañar con arroz, verduras y aguacate. - Servir fruta como postre.		
imglogo			

Sábado	Rollitos de lechuga con Jamon		
Snack 2			
	Ingredientes 1 cucharada sopera de Guacamole 1 1/2 pieza de Jamon de pavo 2 hojas de Lechuga romana 3 rebanadas de Tomate 3 piezas de Galletas habaneras Procedimiento - Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole. - Acompañar con galletas habaneras.		

Sábado	McMuffin Fit		
Cena			
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 pieza de Jitomate 1 pieza Thin-Rounds Integral 100kcal 1 pieza de Huevo 2 rebanada de Jamón de pavo Procedimiento - Preparar el huevo estilo revuelto. - Calentar el pan y el jamón. - Untar las rebanadas de pan con guacamole, rellenar con el huevo, jitomate y jamón.		



Domingo	Pan tostado con jamón		
Desayuno			
imglogo	Ingredientes		
	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 pieza de Jitomate	1 taza de Espinacas
	2 rebanada de Pan integral	2 rebanada de Jamón de pavo	25 gramos de Queso cottage light
	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 aguacate, jitomate y sazonar con pimienta al gusto.		

Domingo	Piña con yogurt		
Snack 1			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de Piña picada	1 1/2 taza de Yogurt light	2 pieza de Almendras
	Procedimiento		
	1. Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.		

Domingo	Milanesa de res con espagueti		
Comida			
	Ingredientes		
	1 1/4 de taza de Mezcla de verduras	2 1/2 de cucharada sopera de Crema	1 taza de Espagueti integral cocido
	105 gramos de Milanesa de res	1/4 de pieza de Chile poblano	2 cucharadas sopera de Leche Lala Light
	Procedimiento		
	1) Preparar la milanesa a la plancha.		
	2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).		
	3) Acompañar con verduras.		



Domingo	Tostada de nopales con queso		
Snack 2			
imglogo			

Domingo	Toast de espinaca		
Cena			
			
	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	1 pieza de Jitomate bola	1/3 de pieza de Aguacate mediano
	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.		
	Servir con rebanadas de jitomate y aguacate.		