



Lunes	Omelette de papa
Desayuno	
	Ingredientes 1 pieza de Huevo entero fresco 3 piezas de Clara de huevo 3/4 de pieza de Papa cocida 1/2 de pieza de Jitomate bola 1 taza de Uva 1 cucharada cafetera de Aceite Procedimiento - Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel. - Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto. - Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado. - Servir acompañado de jitomate. Postre: Uvas.

Lunes	Cubitos de Fruta
Snack 1	
	Ingredientes 1 taza de Leche light 7 piezas de Fresas Medianas 10 Piezas de Almendras Procedimiento - Lavar y desinfectar las fresas. - Poner a licuar las fresas y la leche. - vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min. - Acompañar con almendras.

Lunes	Taquitos de pollo y jícama
Comida	
	Ingredientes - Chipotle sin azúcar al gusto 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Pico de gallo 1/2 taza de Zanahoria rallada 1/2 taza de Yogur sin azúcar 1 taza Sandía 1 taza de Pepino picado 6 pieza de Tortilla de jícama 40 gramos de Quinoa 240 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento - Hacer una salsa fresca con sandía picada finamente, pico de gallo y jugo de limón. - Preparar la pechuga a la plancha sazonada al gusto. - Servir los tacos con la tortilla de jícama rellena de pollo, salsa, pepino y zanahoria. - Hacer una salsa de yogur con chipotle para los tacos. - Acompañar con quinoa y aguacate.



Lunes	Zanahoria baby con hummus de chipotle
Snack 2	
	
	Ingredientes 1 3 1/2 cucharada sopera de Hummus de chipotle 1 6 piezas de Zanahoria baby 1 14 piezas de Cacahuete Procedimiento 1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute. 2. Acompañar con cacahuete.

Lunes	Pimiento asado relleno de pollo
Cena	
	
	Ingredientes 1 1 pieza de Pimiento rojo 1 2 cucharada cafetera de Aceite 1 2 1/2 cucharada de servir de Arroz 1 30 gramos de Queso Oaxaca 1 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento 1. Lavar el pimiento, ponerlo en un sartén a asar. 2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto. 3. Una ves listo vaciar el pollo en el pimiento y espolvorear el queso. 4. Acompañar con Arroz.

Martes	Tacos de barbacoa light
Desayuno	
	
	Ingredientes 1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto 1 1/3 pieza de Aguacate 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas 1 180 gramos de Milanesa de res Procedimiento 1. Poner la milanesa en una vaporera. 2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente. 3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.



Martes	Mason jar
Snack 1	
	
	Ingredientes 1 Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto Procedimiento 1. Disfruta de un snack saludable.

Martes	Filete de pescado con papa y zanahoria
Comida	
	
	Ingredientes 1 200 gramos de Filete de pescado 1 2 piezas de Papa cocida 1 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda 1 1 1/2 de pieza de Kiwi Procedimiento 1) Preparar el filete de pescado en un sartén con los vegetales, papa y aceite. Postre: Kiwi rebanado.

Martes	Fruta con requesón
Snack 2	
	
	Ingredientes 1 1 1/4 de taza de Fruta picada 1 36 gramos de Requesón promedio 1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.



Martes	Ensalada de aguacate
Cena	
	Ingredientes 1 taza de Pepino sin semilla 1 pieza de Tomate 2 pieza de Pan Tostado 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp 3 cucharada sopera de Guacamole 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento - Lavar los vegetales y cortarlos al gusto. - En un bowl mezclar el pepino, tomate, guacamole, semillas de hemp y pollo. - Acompañar con pan Tostado.

imglogo

Miércoles	Quesadillas con frijoles
Desayuno	
	Ingredientes 1 cucharada de servir de Frijol molido 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light Procedimiento - Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles. - Servir con guacamole.

Miércoles	Mini pizzas de frutas
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 taza de Fruta Picada 4 piezas de Galletas Marías 4 Piezas de Almendras 40 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.



Miércoles	Pescado a la veracruzana		
Comida	Ingredientes		
	1 Jitomate al gusto	1 1/4 taza de Cebolla y ajo	1 1/2 taza de Arroz
	1 1/2 taza de Verduras	1 1 taza de Pimiento morrón picado	1 1 taza de Fruta picada
	1 8 pieza de Aceitunas	1 10 pieza de Almendras	1 80 gramos de Camarones
	1 240 gramos de Filete de pescado		
	Procedimiento 1. Preparar una salsa con jitomate, ajo y cebolla. 2. Agregarla a un sartén junto con el morrón. 3. Cocinar el filete y camarones a la plancha y servir por encima la salsa, agregar las aceitunas. 4. Acompañar con arroz y verduras. 5. Comer furta y almendras de postre.		

Miércoles	Zanahoria baby con hummus de chipotle		
Snack 2	Ingredientes		
	1 3 1/2 cucharada sopera de Hummus de chipotle	1 6 piezas de Zanahoria baby	1 14 piezas de Cacahuete
	Procedimiento 1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute. 2. Acompañar con cacahuete.		

Miércoles	Tiradito de betabel		
Cena	Ingredientes		
	1 Vinagre balsámico y jugo de limón al gusto	1 1 pieza de Betabel	1 1 taza Espinacas
	1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 35 gramos de Queso panela light	1 120 gramos de Pechuga de pollo
	Procedimiento 1. Cocinar el betabel y cortar en láminas finas. 2. Aderezar con vinagre balsámico, aceite de oliva y jugo de limón.		



Jueves	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 .

Jueves	Snack de pepino con salmón
Snack 1	
	Ingredientes 1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado 1 37.5 gramos de Salmón 1 1/2 de cucharada sopera de Queso crema 1 1 taza de Uva Procedimiento 1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima. 2) Acompañar con uvas.

Jueves	Taquitos de pollo y jícama
Comida	
	Ingredientes 1 Chipotle sin azúcar al gusto 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1/2 taza de Pico de gallo 1 1/2 taza de Zanahoria rallada 1 1/2 taza de Yogur sin azúcar 1 1 taza Sandía 1 1 taza de Pepino picado 1 6 pieza de Tortilla de jícama 1 40 gramos de Quinoa 1 240 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento 1. Hacer una salsa fresca con sandía picada finamente, pico de gallo y jugo de limón. 2. Preparar la pechuga a la plancha sazonada al gusto. 3. Servir los tacos con la tortilla de jícama rellena de pollo, salsa, pepino y zanahoria. 4. Hacer una salsa de yogur con chipotle para los tacos. 5. Acompañar con quinoa y aguacate.



Jueves		Yogurt con mango y almendras	
Snack 2			
			
imglogo			

Jueves	Espinacas con queso		
Cena			
	Ingredientes		
	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 1/2 taza de Verduras (Cebolla, chile)	1 2 taza de Espinacas
	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas	1 90 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.		

Viernes		Calabacita rellena de picadillo		
	Desayuno	Ingredientes		
		1/2 pieza de Zanahoria	1/2 pieza de Papa	1 pieza de Calabaza alargada
		1 pieza de Tomate	2 cucharada cafetera de Aceite	2 piezas de Tortillas delgaditas
		56 gramos de Carne molida de res		
		Procedimiento		
		1. Lavar y cortar lo vegetales.		
		2. Calentar el sartén previamente e ir agregando aceite la carne molida, zanahoria y tomate.		
		3. En una olla con agua hirviendo cocer las mitades de calabaza por 10 min.		
		4. Poner a enfriar las calabazas y retirar la pulpa.		
		5. Rellenar las calabazas con el picadillo anteriormente preparado.		
6. Acompañar con rodajas de papa y tortillas.				



Viernes	Yogurt con manzana y crema de cacahuete		
Snack 1			
			
 imglogo	Ingredientes		
	1 1/2 pieza de Manzana verde golden	1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete	1 1 cucharada cafetera de granola baja en grasa
	1 50 mililitros de Yogurt griego		
	Procedimiento		
	1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt, manzana y granola.		

Viernes		Pulpo al ajillo		
	Comida			
		Ingredientes		
		1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Cebolla y ajo	1 1/2 taza de Arroz
		1 1/2 taza de Verduras	1 1 taza de Fruta picada	1 2 pieza de Tostadas de nopal
		1 3 pieza de Chile guajillo	1 9 pieza de Almendras	1 175 gramos de Pulpo cocido
		Procedimiento		
		1. Picar finamente los dientes de ajo, cebolla y chile guajillo.		
		2. Dejar que suelten su sabor en un sartén.		
		3. Agregar el pulpo y dejar reposar.		
		4. Acompañar con arroz, verduras y tostadas.		
	5. Servir fruta y almendras como postre.			

Viernes	Frappé de piña colada		
Snack 2			
			
Ingredientes			
1 3/4 taza de Piña congelada		1 1 pieza de Almendras	1 1 taza de Leche light o de coco
1 1 1/2 cucharada sopera de Coco rallado			
Procedimiento			
1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.			



Viernes	Toast de champiñón con queso vegano
Cena	
	Ingredientes 1 2 rebanadas de Pan tostado 1 2 cucharadas sopera de Queso vegano unttable 1 3 1/2 de taza de Champiñon crudo entero 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 1 1 pieza de Ajo Procedimiento 1) En un sartén a fuego medio saltear los champiñones con el ajo. 2) Untar el queso sobre el pan tostado y colocar encima el champiñón preparado y unas hojitas de tomillo.

Sábado	Pan tostado con melón
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/4 taza de Queso cottage light 1 4 rebanada de Jamón de pavo 1 1 taza de Melón 1 10 pieza de Almendras 1 2 rebanada de Pan integral 40kcal Procedimiento 1. Tostar el pan y untar con queso cottage. 2. Servir por encima melón y almendras picadas. 3. Acompañar con rollitos de jamón.

Sábado	Bocaditos de brocoli
Snack 1	
	Ingredientes 1 1 taza de Brocoli 1 40 gramos de Queso panela 1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla 1 4 pieza de Galletas Habaneras Procedimiento 1. Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla. 2. Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.



Sábado	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 10 pieza de Almendras 1 180 gramos de Salmón Procedimiento 1. Preparar los vegetales y el salmón a la parrilla. 2. Servir con tostadas. 3. Acompañar con fruta y almendras de postre.		
imglogo			

Sábado	Fresas con yogurt griego y nuez		
Snack 2			
	Ingredientes 1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto 1 1/2 taza de fresa picada 1 1 cucharada sopera de nuez picada 1 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.		

Sábado	Tacos de claras de huevo con acelgas		
Cena			
	Ingredientes 1 1/2 pieza de Papa 1 2 cucharada cafetera de Aceite 1 4 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal) 1 4 piezas de Claras de huevo 1 1 1/2 taza de Acelgas Procedimiento 1. lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una ves listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas. 2. Una ves listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer. 3. Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.		



Domingo	Ensalada Rusa		
Desayuno			
	Ingredientes 1/2 taza de Zanahoria 1/2 taza de Apio 1/2 taza de Chicharos 1 pieza de Papas 2 cucharada cafetera de Mayonesa 60 gramos de Queso panela		
imglogo	Procedimiento 1. Cocine las papas y las zanahorias en agua hirviendo con sal en una cacerola grande a fuego medio alto durante 10 minutos. 2. Agregue los chícharos cuando falten 5 minutos para que estén listas. 3. Mezcle la mayonesa con sal, tomillo y la pimienta en un recipiente mediano hasta incorporarlos completamente. 4. Agregue el apio y los vegetales previamente cocinados.		

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

Domingo	Chile relleno de camarón y queso panela		
Comida			
	Ingredientes salsa de tomate casera al gusto 1/3 de pieza de aguacate 1 pieza de chile poblano 1 cucharada de servir de arroz integral 1 cucharada de servir de frijol molido 2 cucharada cafetera de mantequilla 2 pieza de tortilla 40 gramos de queso panela 120 gramos de camarón		
	Procedimiento 1. Poner al fuego el chile poblano y desvenarlo. 2. Rellenar con el camarón y queso panela. 3. Servir con salsa de tomate casera. 4. Acompañar con arroz, frijoles, tortilla y aguacate.		



Domingo	Coctel de frutas y almendras
Snack 2	
	
	Ingredientes 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada 1 14 piezas de almendras Procedimiento 1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl. 2. Agregar almendras picadas o enteras.

Domingo	McMuffin Fit
Cena	
	Ingredientes 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1/2 pieza de Jitomate 1 1/2 taza de Espinacas 1 1 pieza Thin-Rounds Integral 100kcal 1 1 pieza de Huevo 1 1 taza de Fruta picada 1 2 rebanada de Jamón de pavo Procedimiento 1. Preparar el huevo estilo revuelto. 2. Calentar el pan y el jamón. 3. Untar las rebanadas de pan con aguacate, rellenar con el resto de los ingredientes. 4. Acompañar con fruta como postre.