



Lunes	Cruji-Sándwich		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1 1/2 pieza de Jitomate	1 1 rebanada de Jamón de pavo	1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
imglogo	1 1 1/2 taza de Lechuga	1 8 pieza de Galleta salada	1 40 gramos de Queso panela light
	Procedimiento		
	1. Untar con mayonesa las galletas.		
	2. Poner el jamón, queso y vegetales por encima y cubrir con otro pedazo de galleta.		

Lunes	Galletas marías con yogurt		
Snack 1			
	Ingredientes		
	1 3 piezas de Galletas marías	1 5 piezas de Almendras	1 60 gramos de Yogurt griego
	Procedimiento		
	1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.		

Lunes	Salteado de ternera con tallarines		
Comida			
	Ingredientes		
	1 1 taza de Cebolla blanca	1 1 taza de Brocoli	1 1 taza de Champiñones
	1 2 cucharada cafetera de Aceite	1 3 cucharada cafetera de Salsa de soya	1 60 gramos de Tallarines
	1 105 gramos de Ternera		
	Procedimiento		
	1. Lavar y cortar la cebolla , en un sartén agregar el aceite y sofreir la cebolla y el ajo al gusto, integrar el brócoli y dejarlo cocinar 4 min.		
	2. En un sartén aparte poner a cocer los tallarines y una ves listo agregarlo al guiso de ternera y verduras.		



Lunes	Galletas con jamón y queso panela
Snack 2	
	Ingredientes 1 rebanada de Jamón de pavo 1 cucharada cafetera de Queso crema 4 piezas de Galletas habaneras integrales 20 gramos de Queso panela Procedimiento - Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela. - Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Lunes	Calabacita rellena de picadillo
Cena	
	Ingredientes 1/2 taza de Zanahoria 1/2 pieza de Papa 1 pieza de Calabaza alargada 1 pieza de Tomate 2 piezas de Tortillas delgaditas 11/2 cucharada cafetera de Aceite 40 gramos de Carne molida de res Procedimiento - Lavar y cortar lo vegetales. - Calentar el sartén previamente e ir agregando aceite la carne molida, zanahoria y tomate. - En una olla con agua hirviendo cocer las mitades de calabaza por 10 min. - Poner a enfriar las calabazas y retirar la pulpa. - Rellenar las calabazas con el picadillo anteriormente preparado. - Acompañar con rodajas de papa y tortillas.

Martes	Tortilla española
Desayuno	
	Ingredientes 3/4 de cucharada cafetera de Aceite 2 piezas de Clara de huevo 1 taza de Espinaca cruda picada 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado 1/2 de pieza de Papa cocida 1 pieza de Huevo entero fresco 3 piezas de Guayaba Procedimiento - Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén. - Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida. Postre: guayaba.



Martes	Galletas de manzana con avena
Snack 1	
	Ingredientes 1 1/3 taza de Avena 1 1 pieza de Manzana hecha puré 2 pieza de Almendras Procedimiento - Licuar los ingredientes. - Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Martes	Pescado en salsa de aguacate
Comida	
	Ingredientes 1 Jugo de limón y especias al gusto 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1 pieza de Papa al horno 1 1 taza de Fruta 1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla 2 taza de Espinacas, cilantro 1 10 pieza de Almendras 200 gramos de Filete de pescado Procedimiento - Licuar las espinacas con cilantro, limón, especias y aguacate para crear la salsa. - Añadir agua si es necesario. - Cocinar el filete de pescado a la plancha y servir la salsa por encima. - Acompañar con papa al horno con mantequilla y fruta con almendras de postre.

Martes	Coctel de frutas y almendras
Snack 2	
	Ingredientes 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada 10 piezas de almendras Procedimiento - Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl. - Agregar almendras picadas o enteras.



Martes	Huevo estrellado en pan pita
Cena	
	Ingredientes 1 1/2 taza de Espinaca 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole 1 pieza de Pan pita arabe taquero 25 gramos de Queso panela 1 pieza de Huevo fresco Procedimiento 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.

Miércoles	Avena pay de manzana
Desayuno	
	Ingredientes Canela y vainilla al gusto 7 pieza de Mitades de corazón de nuez 1/3 taza de Avena 75 gramos de Queso cottage light 1 taza de Manzana verde Procedimiento 1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto. 2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción. 3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.

Miércoles	Snack con galletas habaneras
Snack 1	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1 taza de Pepino 4 pieza de Galletas habaneras Procedimiento 1. Crear un dip de aguacate con pepino. 2. Acompañar con galletas.



Miércoles		Tacos de carne		
Comida				
				
 imglogo	Ingredientes			
	1 4 cucharadas sopera de Guacamole	1 1 taza de Col cruda picada	1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet	
	1 3 piezas de Tortilla de maíz	1 105 gramos de Milanese de res	1 1 cucharada de servir de Frijol molido	
	1 1 cucharada sopera de Crema ligera			
	Procedimiento			
1. Cortar la milanese en cubos y cocinar.				
2. Rellenar las tortillas con la carne picada.				
3. Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.				

Miércoles	Pan tostado con queso cottage y aguacate		
Snack 2			
			

Miércoles	Pasta de tornillos con atún		
Cena			
			
	Ingredientes		
	1 1/3 pieza de Aguacate	1 2/3 taza de Tornillito cocido	1 1 pieza de Tomate
	1 60 gramos de Atún drenado		
	Procedimiento		
	1. Mezclar todos los ingredientes, aderezar con limón.		



Jueves	Claras de huevo con espárragos		
Desayuno			
	Ingredientes 1 pieza de Naranja 3 piezas de Espárragos 3 hojas Lechuga romana 3 pieza de Guacamole 4 pieza de Tortillas delgadas 4 pieza de Claras de huevo Procedimiento - Lavar y cortar los espárragos. - Poner a dorar los espárragos, y agregar las claras de huevo. - Poner la hoja de lechuga como cama y agregar encima las claras de huevo con espárragos. - Acompañar con Guacamole y tortillas. - Postre: Naranja.		
imglogo			

Jueves	Snack de pepino con salmón		
Snack 1			
	Ingredientes 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado 37.5 gramos de Salmón 1/4 de cucharada sopera de Queso crema 1 taza de Uva Procedimiento - Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima. - Acompañar con uvas.		

Jueves	Pollo con ejotes y camote		
Comida			
	Ingredientes 1/2 taza de Zanahoria 1 taza de Ejotes 1 pieza de Camote 3 cucharada cafetera de Aceite 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento - Lavar y cortar el camote en tiras. - En un sartén asar el pollo, los ejotes y zanahoria.		



Jueves	Galletas habaneras con requeson
Snack 2	
	Ingredientes 1 3 cucharada sopera de Requeson 1 4 pieza de Galletas habaneras 1 11/2 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento 1. Acomdar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.

Jueves	Pan tostado con salmón y queso crema
Cena	
	Ingredientes 1 2 rebanada de Pan integral 40kcal 1 2 cucharada sopera de Queso crema light 1 60 gramos de Salmón en rebanadas Procedimiento 1. Tostar el pan y untar con queso crema. 2. Servir por encima rebanadas de salmón.

Viernes	Calabacitas con queso y elote
Desayuno	
	Ingredientes 1 cilantro, sal y pimienta al gusto 1 1/4 taza de Cebolla 1 1/4 taza de Elote desgranado 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1/2 taza de Fruta picada 1 1 pieza de Tomate huaje 1 3 piezas de Calabaza mediana 1 30 gramos de Queso panela light Procedimiento 1. En un sartén de teflón cocer los vegetales. 2. Mezclar en un bowl con aguacate rebanado y salpimentar al gusto. 3. Postre: Fruta picada.



Viernes	Galletas y almendras
Snack 1	
	
	Ingredientes 1 5 pieza de Galletas María 1 10 pieza de Almendras Procedimiento 1. Acompañar las galletas con almendras.

Viernes	Platon de quinoa con pollo
Comida	
	
	Ingredientes 1 1 pieza de Tomate 1 1 pieza de Aguacate 1 3 Hojas de Lechuga romana 1 70 gramos de Quinoa 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento 1. En una hola con agua cocinar la quínoa. 2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto. 3. Integrar los ingredientes en un platón.

Viernes	Verduras con aderezo
Snack 2	
	
	Ingredientes 1 1 1/2 taza de Verduras 1 5 cucharada sopera de Aderezo Procedimiento 1. Acompañar las verduras con aderezo.



Viernes	Migas con huevo
Cena	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 pieza de Jitomate 1 pieza de Huevo 1 pieza de Clara de huevo 2 pieza de Tostadas de nopal 40 gramos de Queso panela light Procedimiento - Quebrar las tostadas y cocinar junto con el huevo. - Acompañar con aguacate y jitomate.

imglogo

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

Sábado	Gotas de yogurt y fresa
Snack 1	
	Ingredientes 1 taza de yogurt griego 5 piezas de Fresas medianas 6 piezas de Almendras Procedimiento - Lavar y desinfectar las fresas. - Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes. - Acompañar con almendras.



Sábado	Ceviche de pescado con mango		
Comida			
	Ingredientes		
	1 sal de mar al gusto	1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro)	1 3/4 de taza de jugo de limón
	1 1 pieza de Mango de manila	1 1 cucharada sopera de guacamole	1 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
imglogo	1 4 piezas de Tostadas de maíz horneadas	1 160 gramos de Filete de pescado	
	Procedimiento		
	1. Cortar el filete de pescado y el mango en cubos y colocar dentro del jugo de limón por al menos 2 horas.		
	2. Agregar las verduras, aceite de oliva y sazonar con sal de mar.		
	3. Servir en tostadas con guacamole.		

Sábado	Verduras con cacahuete		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 Limón al gusto	1 1/2 taza de Jícama	1 1/2 taza de Zanahoria
	1 1 taza de Pepino	1 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal	
	Procedimiento		
	1. Mezclar todos los ingredientes.		

Sábado	Quesadilla de queso panela con elote		
Cena			
	Ingredientes		
	1 1/4 de taza de Elote amarillo cocido	1 1/2 pieza de Manzana	1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
	1 60 gramos de Queso panela	1 1 cucharada de servir de Frijol molido	
	Procedimiento		
	1. Colocar en un sartén el elote y queso panela.		
	2. Poner en el comal las tortillas.		
	3. Rellenarlas con frijoles y el guiso.		
	Postre: manzana.		



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

Domingo	Naranjas y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 1 2 piezas de Naranja 1 12 piezas de Almendra Procedimiento 1. Acompañar la fruta con almendras.

Domingo	Lasagna Fit
Comida	
	Ingredientes 1 1/2 taza de Arroz 1 1 taza de Salsa de jitomate con cebolla, ajo y orégano 1 2 pieza de Calabacita 1 5 cucharada sopera de Crema light 1 150 gramos de Molida de res Procedimiento 1. Cocinar la carne molida con la salsa de tomate. 2. Cortar la calabacita en láminas y hacer una cama en un refractario. 3. Alternar las capas con la carne molida. 4. Colocar la crema por encima y hornear hasta que la calabacita este suave. 5. Acompañar con arroz.



Domingo	Pan Tostado con queso crema y jamón		
Snack 2			
			
	Ingredientes		
	1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa	1 1 pieza de Pan Tostado Integral	1 1 pieza de Jamón de pavo
 imglogo	1 2 rebanada de Tomate		
	Procedimiento		
	1. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.		

Domingo	Claras de huevo con espárragos y jamón		
Cena			
			
	Ingredientes		
	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 2 piezas de Pan tostado	1 2 pieza de Jamon de pavo
	1 2 piezas de Claras de huevo	1 3 piezas de Espárragos	
	Procedimiento		
	1. Desinfectar los espárragos, y cortarlos.		
	2. En un sartén vaciar el aceite y acitronar el jamón, después agregar las claras y los espárragos.		
	3. Acompañar con pan tostado.		