

Lunes	Huevo con chorizo de champiñón
Desayuno	
	Ingredientes - Chile ancho y especias al gusto 1/3 pieza de Aguacate 3/4 taza de Champiñón crudo 1 pieza de Huevo 1 pieza de Claras de huevo 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas Procedimiento - Picar finamente los champiñones y guisar con chile ancho y especias. - Dejar que seque bien. - Agregar el huevo y revolver. - Acompañar con tortillas y aguacate.

Lunes	Naranjas y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 2 piezas de Naranja 7 piezas de Almendra Procedimiento - Acompañar la fruta con almendras.

Lunes	Salpicón de res
Comida	
	Ingredientes 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 1/3 de pieza de Aguacate madiano 1 pieza de Jitomate bola 5 piezas de Tostada de maíz horneada 82.5 gramos de Falda de res 1 1/2 de taza de Lechuga Procedimiento - Cocer y deshebrar la falda de res. - En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al gusto y aceite. - Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea. - Acompañar con tostadas y aguacate.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta picada
- 1 cucharada sopera de Chía

Procedimiento

1. Hidratar las semillas de chía con agua.
2. Servir con fruta picada.
3. * Recuerda tomar suficiente agua durante el día.

Pudín de chía con fruta

Lunes

Cena



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 Milanese de pollo

Procedimiento

1. Cortar la milanese 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 .

Sándwich de pollo y calabaza

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1/2 taza de Lechuga
- 2 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 40 gramos de Queso panela light

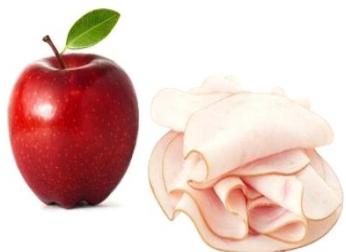
Procedimiento

1. Calentar las tortillas y untar con frijoles.
2. Poner el queso espolvoreado por dentro.
3. Servir con lechuga, jitomate y aguacate.

Empalmes de frijol con queso

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Manzana y jamón de pechuga de pavo

Martes

Comida



Ingredientes

- 120 gramos de Filete de pescado
- 1 pieza de Papa cocida
- 2 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 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.

Filete de pescado con papa y zanahoria

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- 2 cucharadas soperas Queso cottage
- 4 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
2. Acompañar con almendras.

Pan con mermelada y queso cottage

Martes

Pan tostado con jamón

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Espinacas
- 1 1/2 rebanadas de Pan integral
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 11/2 cucharada sopera de Queso cottage light
- 11/2 cucharada sopera de Aguacate

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 guacamole y sazonar con pimienta al gusto.

Miércoles

Pan tostado con melón

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 taza de Queso cottage light
- 3/4 taza de Melón
- 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Tostar el pan y untar con queso cottage.
2. Servir por encima melón y almendras picadas.

Miércoles

Plátano con yogurt griego

Snack 1



Ingredientes

- 1/4 de pieza de Plátano
- 1/2 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.

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 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.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 30 gramos de Salmón
- 1/4 de cucharada sopera de Queso crema
- 3/4 de taza de Uva

Procedimiento

- 1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.
- 2) Acompañar con uvas.

Miércoles

Cena

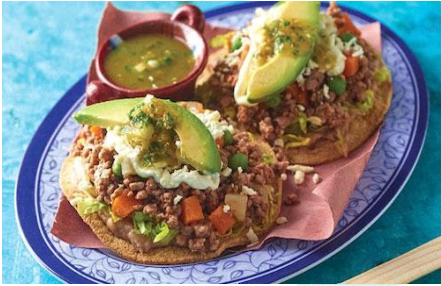


Ingredientes

- 1 1/2 taza de Espinaca
- 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 25 gramos de Queso panela

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.

Jueves	Tostada de picadillo con verduras		
Desayuno			
			
Ingredientes			
1/4 taza de Cebolla cruda 2 piezas de Papa Cabray 40 gramos de Molida de res	1/2 pieza de Zanahoria 2 piezas de Tostadas deshidratadas	1/2 pieza de Tomate 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole	
Procedimiento			
1. Lavar y cortar en cubos finos los vegetales. 2. En un sartén a fuego bajo poner a cocer la carne molida, después agregar los vegetales. 3. Servir el preparado a las tostadas y acompañar con guacamole. 4. Acompañar con papa cambray.			

Jueves	Quesadilla Mozzarella		
Snack 1			
			
Ingredientes			
2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	21 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa	1 cucharada sopera de Guacamole	
Procedimiento			
1. Calentar las tortillas y añadir el queso. 2. Acompañar con guacamole.			

Jueves	Carne con brócoli oriental		
Comida			
			
Ingredientes			
1 taza de Zanahoria picada cruda 2 tazas de Brócoli crudo	1/2 de taza de Arroz cocido 90 gramos de Milanesa de res	2 3/4 de cucharada cafetera de Aceite 1/2 de taza de Uva verde	
Procedimiento			
1. Cortar los ingredientes en cubos. 2. Cocinar la carne en un sartén con un poco de aceite, añadir las verduras y si se desea un poco de salsa de soya baja en sodio. 3. Servir sobre una cama de arroz al vapor. Postre: Uvas.			

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 2 piezas de Durazno prisco
- 7 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Jueves

Cena



Ingredientes

- Soya baja en sodio al gusto
- 1/4 taza de Arroz
- 1 taza de Verduras
- 2 piezas de Almendras picadas
- 90 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Cocinar el pollo en cubos a la plancha y agregar las verduras, almendras y salsa de soya.
2. Acompañar con arroz.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de Espinaca cocida
- 1 1/2 de pieza de Guayaba
- 85 gramos de Papa cocida
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Incorporar la espinaca y papa picada previamente cocida.
3. Incorporar el huevo y la clara y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto.
4. Acompañar con guayaba.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 2 piezas de Galleta de arroz
- 27 gramos de Salmón ahumado
- 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

Smoked salmon rice cake

Viernes

Comida



Ingredientes

- 90 gramos de Filete de res
- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1/4 de taza de Arroz cocido
- 1 taza de Uva verde
- 2 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda

Procedimiento

- 1) Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua.
- 2) En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate.
- 3) Preparar arroz cocido con zanahoria.

Filete de res en salsa de tomate

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 4 piezas de Galletas Habaneras
- 30 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

1. Cortar el queso.
2. Untar las galletas con el guacamole.

Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

Viernes

Cena



Quesadilla flor de calabaza

Ingredientes

- ▮ 1/2 taza de Flor de calabaza
- ▮ 1/2 taza de Cebolla
- ▮ 1 cucharada cafetera de Aceite
- ▮ 4 piezas de Tortilla delgaditas
- ▮ 45 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Retirar el tallo, el pistilo y lavar las flores.
2. Agregar un poco de aceite al sartén y añadir la cebolla, dejar acitronar cuando cambie de color agregar la flor de calabaza.
3. Calentar las tortillas, agregar el queso y el preparado de flor.

Sábado

Desayuno



Claras de huevo, arroz, quinoa y pimiento

Ingredientes

- ▮ 1/2 pieza de Pimiento
- ▮ 1 cucharada de servir de Arroz integral
- ▮ 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- ▮ 3 piezas de Claras de huevo
- ▮ 15 gramos de Quinoa

Procedimiento

1. Lavar y cortar el vegetal.
2. Poner a cocer el arroz y la quinoa en agua.
3. Una vez listo en un sartén agregar el aceite, las claras y los demás ingredientes.

Sábado

Snack 1



Salty rice cake

Ingredientes

- ▮ 1 pieza de Rice cake
- ▮ 1/2 de rebanada de Pechuga de pavo
- ▮ 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- ▮ 1 cucharada sopera de Guacamole
- ▮ 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.
2. Acompañar con fresas.

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de Cebolla
- 1 pieza de Tomate
- 2 taza de Uvas
- 3 tazas de Lechuga
- 3 tazas de Totopos
- 125 gramos de Carne molida extra magra

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales al gusto. En un sartén, cocinar la carne molida, una vez lista integrarla a los demás ingredientes.
2. combinar la ensalada con los totopos.
3. Postre: Uvas.

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 taza de Fruta Picada
- 3 piezas de Galletas Marías
- 3 Piezas de Almendras
- 35 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación).
2. Kiwi, Blue Berry) Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.
3. Acompañar con almendras.

Sábado

Cena



Ingredientes

- 3/4 de taza de Lechuga
- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel a la plancha
- 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Cocinar el pollo a la plancha.
2. Picar la verdura y montar ensalada con pollo, gajos de mandarina y guacamole.
3. Acompañar con tostada horneada.

Domingo	McMuffin Fit
Desayuno	
	Ingredientes 1 pieza Thin-Rounds Integral 100kcal 1 rebanada de Jamón de pavo 1 pieza de Huevo 2 cucharada cafetera de Guacamole Procedimiento - Preparar el huevo estilo revuelto. - Calentar el pan y el jamón. - Untar las rebanadas de pan con guacamole, rellenar con el huevo y jamón.

Domingo	Snack con galletas habaneras
Snack 1	
	Ingredientes 3/4 taza de Pepino 2 cucharada sopera de Guacamole 4 pieza de Galletas habaneras Procedimiento - Crear un dip de aguacate con pepino. - Acompañar con galletas.

Domingo	Lasagna Fit
Comida	
	Ingredientes 1/4 taza de Arroz 1 taza de Salsa de jitomate con cebolla, ajo y orégano 2 pieza de Calabacita 5 cucharada sopera de Crema light 120 gramos de Molida de res Procedimiento - Cocinar la carne molida con la salsa de tomate. - Cortar la calabacita en láminas y hacer una cama en un refractario. - Alternar las capas con la carne molida. - Colocar la crema por encima y hornear hasta que la calabacita este suave. - Acompañar con arroz.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

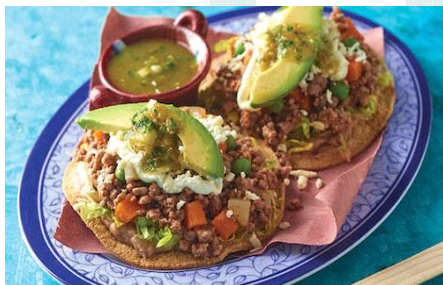
- ▮ Limón al gusto
- ▮ 1/2 taza de Pepino
- ▮ 1/2 taza de Zanahoria
- ▮ 9 piezas de Cacahuete tostado sin sal
- ▮ 1/2 taza de Jícama

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Domingo

Cena



Ingredientes

- ▮ 1/4 taza de Cebolla cruda
- ▮ 1/2 pieza de Zanahoria
- ▮ 1/2 pieza de Tomate
- ▮ 2 piezas de Papa Cambray
- ▮ 2 piezas de Tostadas deshidratadas
- ▮ 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- ▮ 40 gramos de Molida de res

Procedimiento

1. Lavar y cortar en cubos finos los vegetales.
2. En un sartén a fuego bajo poner a cocer la carne molida, después agregar los vegetales.
3. Servir el preparado a las tostadas y acompañar con guacamole.
4. Acompañar con papa cambray.