

Lunes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Salsa de chile
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 4 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1/2 de pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.
3. Añadir el huevo y mezclar.
4. Acompañar con salsa y naranja.

Miguitas con huevo en salsa

Lunes

Snack 1



Ingredientes

- 2/4 de taza de Yogur light
- 1/2 pieza de Mango de manila
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Rebanar o licuar la fruta.
2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

Yogurt con mango y almendras

Lunes

Comida



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Arroz
- 1 taza de Verduras al vapor
- 280 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Colocar el filete de pescado en un refractario.
2. Servir las verduras por encima y condimentar al gusto.
3. Hornear por 20 minutos.
4. Acompañar con arroz y aguacate.

Pescado al horno con verduras

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Galletas de arroz
- 1/2 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio

Procedimiento

- Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Lunes

Cena



Ingredientes

- Lechuga, pepino, tomate al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- 70 gramos de Queso panela light

Procedimiento

- Preparar un sándwich con los ingredientes.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 taza de Aguacate
- 1/2 taza de Espinacas
- 1 pieza de Pan tostado integral
- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Jitomate
- 30 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

- Cocinar el huevo estilo estrellado en un sartén antiadherente.
- Calentar el pan y dejar que el queso se gratine por encima.
- Servir el resto de los ingredientes sobre el pan.

Martes

Salchicha, queso panela y tomate

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Salchicha de pavo
- 1 1 pieza de manzana
- 1 4 piezas de Tomate cherry
- 1 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry.
2. Acompañar con manzana.

Martes

Muslos de pollo con zanahoria y papa

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 135 gramos de Papa cocida
- 1 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 2 piezas de Muslo de pollo crudo sin piel
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.
2. Añadir aceite a un sartén grande a fuego medio y agregar el pollo.
3. Condimentar al gusto con ingredientes permitidos. Sellar el pollo por ambos lados.
4. Una vez sellado agregar el jitomate licuado y tapar hasta que esté bien cocido.
5. Añadir papa y zanahoria previamente cocida.
5. Acompañar con arroz.

Martes

Mug-Cake

Snack 2



Ingredientes

- 1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto
- 1 1/2 pieza de Plátano maduro
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 18 gramos de Avena

Procedimiento

1. En una taza, machacar el plátano con un tenedor.
2. Agregar la clara, avena y condimentos al gusto.
3. Mezclar bien.
4. Meter al microondas por 2 o 3 minutos.

Martes	McMuffin Fit
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 pieza de Jitomate1 pieza Thin-Rounds Integral 100kcal1 pieza de Huevo2 rebanada de Jamón de pavo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Miércoles	Jamón guisado en salsa
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Salsa casera al gusto1/3 pieza de Aguacate2 pieza de Claras de huevo3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas4 rebanada de Jamón de pavo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar el jamón y calentarlo junto con la salsaPreparar las claras como huevo revuelto.Servir la salsa con jamón por encima.Acompañar con aguacate y tortillas.

Miércoles	Yogurt con manzana y crema de cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 pieza de Manzana verde golden1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete50 mililitros de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Miércoles

Comida



Pechuga de pollo a la plancha con papas y verduras

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Verduras cocidas
- 1 1 pieza de Papa mediana
- 1 1 rebanada de Pan tostado
- 1 1 taza de Melón picado
- 1 2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo a la plancha

Procedimiento

1. Cocer la pechuga de pollo a la plancha.
2. Servir acompañado de verduras y papa picada con un poco de mantequilla.
3. Acompañar con una rebanada de pan tostado integral con un poco de mantequilla untada.
4. Servir de postre el Melón picado .

Miércoles

Snack 2



Crema de brócoli

Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de soya
- 1 2/3 de taza de Brócoli cocido
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto.
2. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).

Miércoles

Cena



Quesadillas con espinacas

Ingredientes

- 1 1 taza de Espinaca
- 1 5 pieza de Tortillas delgadas
- 1 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 55 gramos de Queso oaxaca ligh

Procedimiento

1. Poner a calentar las tortillas y agregar el queso junto con la espinaca.
2. Acompañar con guacamole.

Jueves	Entomatadas de queso
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de aguacate1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)1 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías1 60 gramos de queso panela o queso fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.4. Acompañar con aguacate.

Jueves	Pan con crema de almendras y cacao
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao), al gusto1 1 rebanada de Pan integral1 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.2. Untar sobre el pan tostado.

Jueves	Taquitos de pollo y jícama
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Chipotle sin azúcar al gusto1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Pico de gallo1 1/2 taza de Zanahoria rallada1 1/2 taza de Yogur sin azúcar1 1 taza Sandía1 1 taza de Pepino picado1 6 pieza de Tortilla de jícama1 20 gramos de Quinoa1 180 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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

Snack 2



Ingredientes

- | 1 taza de yogurt griego
- | 5 piezas de Fresas medianas
- | 6 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.
3. Acompañar con almendras.

Jueves

Cena



Ingredientes

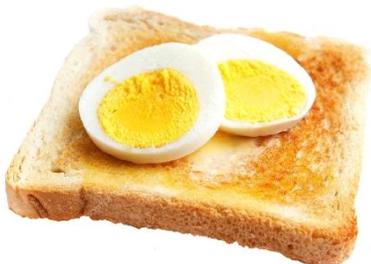
- | 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- | 1 taza de Melón picado
- | 1 cucharada de servir de Frijol molido
- | 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- | 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)
- | 5 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Untar los frijoles.
3. Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.
4. Cortar el melón en cuadros y acompañar con almendras.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto
- | 1/2 pieza de manzana
- | 1 pieza de huevo duro
- | 1 rebanada de pan integral
- | 40 gramos de queso panela

Procedimiento

1. Hervir el huevo.
2. Colocar sobre el pan tostado acompañado de queso panela.
3. Servir acompañado de ensalada de verduras.
4. Postre: manzana.

Viernes

Chocolate, galletas marías con queso crema

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 1 taza de leche light
- 1 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
- 3 piezas de Galletas marías

Procedimiento

1. Mezclar la leche con el cacao.
2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

Viernes

Filete de pescado con verduras, papa y pasta

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de pasta integral cocida
- 1 1/2 pieza de papa mediana
- 1 1 taza de mecla de verduras
- 1 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 1 pieza de manzana
- 1 2 cucharada sopera de salsa alfredo
- 1 160 gramos de filete de pescado

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar el pescado y las verduras.
2. Cocer la pasta en agua y una vez que esté al dente agregar la salsa Alfredo.
3. Cocer la papa y untar la mantequilla encima.
4. Postre: manzana.

Viernes

Yoghur con avena y nueces

Snack 2



Ingredientes

- 1 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 1 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Viernes

Revueltos de huevo y tomate

Cena



Ingredientes

- | 1/2 de pieza de Jitomate bola
- | 2 piezas de Tortilla de maíz
- | 1 pieza de Clara de huevo
- | 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- | 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.
3. Acompañar con tortillas.

Sábado

Huevo montado en papa y espinaca

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.

Sábado

Ensalada de frutas y queso

Snack 1



Ingredientes

- | 1 taza de Fruta picada
- | 40 gramos de Queso fresco
- | 1 cucharada cafetera de Semilla de chía

Procedimiento

1. Picar la fruta, acompañar con queso fresco y chía.

Sábado	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	1 2 taza de Espinacas, cilantro
	1 10 pieza de Almendras	1 200 gramos de Filete de pescado	
	Procedimiento		
	1. Licuar las espinacas con cilantro, limón, especias y aguacate para crear la salsa.		
	2. Añadir agua si es necesario.		
	3. Cocinar el filete de pescado a la plancha y servir la salsa por encima.		
	4. Acompañar con papa al horno con mantequilla y fruta con almendras de postre.		

Sábado	Pan Tostado con Queson		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 1 pieza de Pan Tostado	1 3 1/2 cucharada sopera de Queson	
	Procedimiento		
	1. Agregar quesón a la pieza de pan tostado.		

Sábado	Cruji-Sándwich		
Cena			
	Ingredientes		
	1 1/2 pieza de Jitomate	1 1 rebanada de Jamón de pavo	1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
	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.		

Domingo	Sándwich de panela
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 Lechuga, pepino, tomate al gusto1 1/3 pieza de Aguacate1 1 cucharada cafetera de Mayonesa2 rebanada de Pan integral 40kcal1 70 gramos de Queso panela light <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Preparar un sándwich con los ingredientes.

Domingo	Pudin de chía con fresas
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 40 gramos de Yogurt sin lácteos1 1/4 de taza de Leche de soya1 1/4 de taza de Fresa rebanada2 cucharadas cafetera de Semilla de chía <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar* (opcional).2. Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver.3. Dejar reposar en el refrigerador.

Domingo	Pollo en salsa con arroz y verduras
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Mezcla de verduras1 1 pieza de Jitomate bola1 1 cucharada de servir de Arroz cocido1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1 1/3 de pieza de Aguacate hass1 2 cucharadas cafetera de Aceite1 1 pieza de Manzana1 1 pieza de Papa cocida <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha y cortarla en cubos.2. Mezclar con las verduras y agregar salsa de tomate al gusto.3. Acompañar con arroz y rebanaditas de aguacate.

Domingo

Snack 2



Tortitas de papa con pierna de cerdo

Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 24 gramos de Pierna de cerdo
- 1 1/4 de pieza de Huevo fresco
- 1 1 disparo de un segundo de Pam

Procedimiento

- 1) Cocer, pelar la papa y machacarla.
- 2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.
- 3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.

Domingo

Cena



Tostadas de res

Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Lechuga
- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 53 gramos de Milanesa de res
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 cucharadas cafetera de Crema ácida

Procedimiento

1. Cocinar la carne en un sartén con aceite.
2. Picar la carne y montar tostadas junto con la verdura picada.