

Lunes	Sándwich de jamón de pavo
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 pieza de Jitomate guaje 1/2 taza de Espinacas 1/2 pieza de manzana 2 rebanada de Pan integral 45 kcal 2 rebanadas de Jamón de pavo 40 gramos de Queso panela Procedimiento - Preparar un sándwich con todos los ingredientes. - Postre: manzana.

Lunes	Mug Cake Frutos Rojos
Snack 1	
	Ingredientes 27 gramos de Blueberries 1 cucharada sopera de Avena en hojuelas 2 piezas de Clara de huevo 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento - Muele la avena para formar harina. - En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, blueberries, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional). - Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido. - Agregar de topping crema de cacahuete.

Lunes	Enchiladas suizas
Comida	
	Ingredientes - salsa verde casera al gusto 1/3 de pieza de aguacate 2 cucharada sopera de crema light 4 piezas de tortilla de maíz 30 gramos de queso oaxaca light 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento - Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida. - Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite). - Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 taza de Mango
- 15 pieza de Almendras

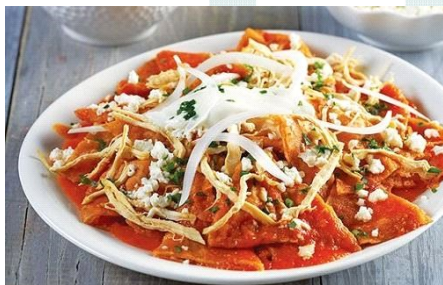
Procedimiento

1. Licuar el mango con agua y congelar en un molde.
2. Servir con Tajín y acompañar con almendras.

Mangonadas

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 3 tazas de Totopos horneados Susalia
- 1 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 taza de Espinaca cruda picada

Procedimiento

1. Colocar en un sartén los totopos.
2. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.
3. Integrar el pollo desmenuzado y espinacas.
4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.

Chilaquiles light

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 pieza de Jitomate
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 2 pieza de Clara de huevo
- 2 piezas de Pan integral
- 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.
2. Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.
3. Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

Huevo con jamón

Martes

Snack 1



Ingredientes

- ▮ Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- ▮ 1/4 pieza de Plátano
- ▮ 1 taza de Leche light o vegetal
- ▮ 1 cucharada sopera de Granola baja en grasa
- ▮ 5 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes con hielo y agua al gusto.

Martes

Comida



Ingredientes

- ▮ endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- ▮ 1/2 taza de verduras mixtas
- ▮ 1 pieza de elote amarillo
- ▮ 1 pieza de papa mediana
- ▮ 1 taza de fresa picada
- ▮ 1 cucharada cafetera de mantequilla
- ▮ 2 cucharadas soperas de crema ligera
- ▮ 180 gramos de medallón de filete de res

Procedimiento

1. Colocar el medallón de filete de res al horno o a la parrilla.
2. Acompañar con elote, papa con mantequilla y verduras.
3. Postre: Fresas con crema En un tazón colocar las fresas picadas.
4. Bañar con la crema ligera.
5. Agregar endulzante artificial en caso necesario.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- ▮ Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto
- ▮ 1/4 taza de Claras de huevo
- ▮ 1/3 taza de Avena
- ▮ 1 pieza de Manzana verde

Procedimiento

1. Licuar la avena con las claras de huevo, condimentar al gusto.
2. Cortar la manzana en círculos y quitar el centro.
3. Pasar las rebanadas de manzana por la mezcla de avena.
4. Colocar en un sartén antiadherente y dejar que se cocine por ambos lados.
5. Acompañar con un poco de miel de maple sin azúcar.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 3 piezas de Guayaba

Procedimiento

1. Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén.
 2. Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida.
- Postre: guayaba.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/2 taza de Fresa
- 1 1 taza de Yogurt light
- 1 3 cucharadas cafeteras de nuez picada

Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

Yogurt con fresa, plátano y nuez

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Yogurt con mango y almendras

Miércoles	Tostadas de picadillo		
Comida			
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate mediano 1 pieza de Jitomate guaje 1/3 de taza de Frijol molido 6 piezas de Tostada de nopal horneada 1 taza de Lechuga 1 cucharada sopera de Crema 90 gramos de Molida de res Procedimiento - Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto. - Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados. - Servir con aguacate y crema.		

Miércoles	Mason jar - Frappé de mango y Tajín		
Snack 2			
	Ingredientes - Jugo de limón, Tajín bajo en sodio al gusto 1/2 taza de Zanahoria 1 taza de Mango 1 cucharada sopera de Chía Procedimiento - Licuar todos los ingredientes con hielo y agua al gusto.		

Miércoles	Molletes ligeros		
Cena			
	Ingredientes 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile) 1/3 de taza de frijol molido 1/3 de pieza de aguacate 1 rebanada de pan integral de 50 calorías 40 gramos de queso panela desmoronado Procedimiento - Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.		

Jueves	Sincronizadas
Desayuno 	Ingredientes 1/2 taza de fruta picada 1 taza de Espinacas 1 pieza de Jitomate guaje 2 rebanadas de Jamón de pavo 2 cucharadas soperas de guacamole 4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza) 30 gramos de queso oaxaca light Procedimiento - Calentar las tortillas. - Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas). - Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa. - Postre: fruta picada.

Jueves	Pan con queso crema, pera y canela
Snack 1 	Ingredientes - canela en polvo al gusto 1/2 cucharada sopera de queso crema 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías 1 1/2 cucharadas cafeteras de almendra fileteada 20 gramos de pera finamente picada Procedimiento - Untar el queso crema sobre el pan. - Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

Jueves	Alambre Tradicional
Comida 	Ingredientes 1/2 taza de Cebolla 1 pieza de Platano 1 pieza de Pimiento rojo 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite 5 piezas de Tortillas delgaditas 45 gramos de Queso Oaxaca light 105 gramos de Ternera Procedimiento - Lavar y cortar los vegetales En un sartén a fuego medio, asar los vegetales y la carne. - Una ves listo integral el queso Oaxaca y dejar derretir. - Postre: Platano.

Jueves

Snack 2



Plátano con crema de cacahuete

Ingredientes

- 1/2 pieza de Plátano
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

- Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Jueves

Cena



Sincronizadas

Ingredientes

- 1/2 taza de fruta picada
- 1 taza de Espinacas
- 1 pieza de Jitomate guaje
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 2 cucharadas soperas de guacamole
- 4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)
- 30 gramos de queso oaxaca light

Procedimiento

- Calentar las tortillas.
- Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas).
- Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.
- Postre: fruta picada.

Viernes

Desayuno



Hot cakes de manzana

Ingredientes

- 1/4 taza de Yogurt griego sin azúcar
- 1/3 taza de Avena
- 1 pieza de Manzana
- 2 pieza de Claras de huevo
- 9 pieza de Almendras

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes.
- Hacer pancakes con la mezcla.
- Acompañar con miel de maple sin azúcar y yogurt por encima.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- | endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- | 1/2 taza de fresa picada
- | 1 cucharada sopera de nuez picada
- | 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.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- | 1/3 taza de Avena
- | 1 pieza de Manzana hecha puré
- | 2 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes.
2. Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Sábado

Taquitos de deshebrada

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1/4 de taza de salsa casera
- 2 piezas de tortillas de maíz
- 60 gramos de Carne para deshebrar

Procedimiento

1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.
2. Preparar los taquitos con las tortillas.
3. Acompañar con salsa casera sin aceite.

Sábado

Mason jar - Frappé de mango y Tajín

Snack 1



Ingredientes

- Jugo de limón, Tajín bajo en sodio al gusto
- 1/2 taza de Zanahoria
- 1 taza de Mango
- 1 cucharada sopera de Chía

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo y agua al gusto.

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Arroz
- 2 taza de Verduras al gusto
- 3 cucharada sopera de Aderezo light
- 150 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Cocinar la milanesa a la plancha.
2. Acompañar con arroz y verduras.

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1/4 pieza de Plátano
- 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 cucharada sopera de Granola baja en grasa
- 5 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes con hielo y agua al gusto.

Sábado

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 90 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Domingo

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.

Domingo

Snack 1



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

1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Pasta cocida
- 77 gramos de Queso mozzarella
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1/2 de taza de Puré de tomate enlatado

Procedimiento

1. Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.
3. Incorporar en un sartén la pasta, puré de tomate, aceite de oliva y queso tipo mozzarella vegano; cocinar hasta gratinar y servir.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta congelada
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Helado de fruta natural

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 pieza de Tomate
- 1 pieza de huevo entero
- 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Romper las tostadas en trozos.
2. Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner el huevo estrellado y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.
3. Acompañar con aguacate.

Chilaquiles