

Lunes	Ricecake ensalada de huevo duro
Desayuno	
	Ingredientes 4 piezas de Galletas de arroz 1 pieza de Huevo entero fresco 36 gramos de Requesón promedio 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa 1/2 de pieza de Papa cocida 1/4 de taza de Uva Procedimiento - Cocer los huevos en agua, picarlos y mezclar en un bowl con la papa, la mayonesa y requesón. Condimentar al gusto. - Colocar sobre las galletas de arroz.

Lunes	Uvas congeladas
Snack 1	
	Ingredientes 1 taza de Uvas congeladas 17 pieza de Almendras Procedimiento - Acompañar la fruta con almendras.

Lunes	Pollo relleno de champiñones y espinacas
Comida	
	Ingredientes - Salsa marinara casera al gusto 1/3 taza de Arroz 1 cucharada sopera de Aceite 1 taza de Fruta 1 1/2 taza de Champiñón crudo 2 taza de Espinacas 2 rebanada de Pan tostado 40kcal 10 pieza de Almendras 60 gramos de Queso Oaxaca light 150 gramos de Milanese de pollo Procedimiento - Guisar las espinacas junto con los champiñones con 1/2 cucharada de aceite. - Rellenar la milanese de pollo con las verduras y queso y hacer un rollito sujetado por palillos. - Poner en un sartén con 1/2 cucharada de aceite. - Servir con la salsa marinara por encima, acompañar con arroz, pan tostado y fruta como postre.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1/4 de taza de Pimiento cocido

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y añadir el queso.
2. Añadir pimiento cocido y guacamole.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1/4 de taza de verduras
- 1/4 de taza de salsa casera sin aceite
- 2 piezas de huevo
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una
- 3 piezas de guayaba

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.
2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.
3. Postre: Guayaba.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Leche de soya
- 1/4 de taza de Hojuelas de avena
- 4 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras
- 1/2 de pieza de Durazno amarillo

Procedimiento

1. Cocer la avena con la leche a fuego medio - bajo, añadir canela (opcional).
2. Añadir toppings de durazno, mantequilla de almendras y maple sin azúcar (opcional).

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada
- 1 taza de Nopal cocido
- 1 pieza de Jitomate
- 30 gramos de Queso fresco
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate.
- 2) Servir en tostadas con queso encima.

Tostadas con nopalitos

Martes

Comida



Ingredientes

- jugo de limón al gusto
- albahaca fresca al gusto
- 2/3 pieza de Aguacate mediano
- 2/3 de taza de soja cocida
- 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 3 piezas de calabacita alargada
- 16 piezas de Tomate cherry

Procedimiento

1. Preparar la calabacita en forma de pasta, cocer y reservar.
2. Licuar el aguacate con el aceite de oliva hasta obtener una consistencia cremosa.
3. En un bowl, mezclar los ingredientes y agregar jugo de limón y albahaca al gusto.

Zucchini en salsa de aguacate

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de Calabaza
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 4 pieza de Habaneras
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.
2. Acompañar con galletas habaneras.

Rollitos de calabaza con queso panela

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Miel de abeja
- 6 pieza de Almendras
- 7 mitades Nuez
- 9 piezas medianas Fresas
- 1 1/2 taza de leche vegetal o leche light

Procedimiento

1. Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.
2. Acompañar con las almendras y las nueces.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Naranja
- 6 pieza de Tortilla de nopal
- 60 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una vez listas, agregar el aguacate.
2. Postre: 1 Naranja.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 pieza de manzana
- 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)
- 5 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Consumir el yogurt bien refrigerado, acompañar con almendras y manzana.

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 3 piezas de Naranja
- 1 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 4 piezas de Nopal crudo
- 1 3 cucharadas cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 1 150 gramos de Salmón fresco

Procedimiento

- 1) Colocar en un sartén el jugo de la naranja, así como la miel de maple y hervir. Una vez que llegue a ebullición se cocina por 15 minuto a fuego bajo más hasta formar una especia de salsa. Fuera del fuego se añade un poco de aceite y reservamos.
- 2) Horneamos el salmón a 200 °C durante 15 minutos.
- 3) Servir el salmón sobre una cama de nopales con la salsa encima, acompañado de arroz.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras
- 1 1/2 de taza de Café negro
- 1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).
2. Servir en un vaso; acompañar con fresas.

Miércoles

Cena



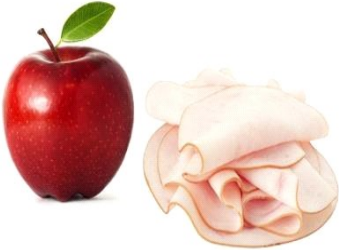
Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3/4 taza de Pico de gallo
- 1 1 pieza de Pimiento verde chico
- 1 1 pieza de Papa
- 1 4 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Picar la papa en cubos pequeños, cocinar junto con el morrón, pico de gallo y jamón.
2. Acompañar con aguacate.

Jueves	Wrap de Quinoa
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite 1 1 pieza de Calabaza 3 pieza de Espárragos 3 pieza de Lechuga Romana 30 gramos de Quinoa 60 gramos de Queso Panela Procedimiento 1. Poner a cocer la Quinoa (aprox 10 min). 2. Cortar la calabaza y los espárragos (Al gusto). 3. Poner a cocer los vegetales , y agregar la cucharadita cafetera de aceite. 4. Una una vez listo, en un bowl mezclar los vegetales, el queso y el aguacate. 5. Separar las hojas de lechuga romana, y servir el preparado.

Jueves	Manzana y jamón de pechuga de pavo
Snack 1	
	Ingredientes 1 1/2 piezas de manzana 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo Procedimiento 1. Consumir frescos.

Jueves	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 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 1/2 de taza de Uva
- 2 tazas de Palomitas sin grasa
- 50 gramos de Pierna de cerdo
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.
- 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.
- 3) Servir acompañado de uvas.

Jueves

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

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

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de Cebolla morada
- 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 4 pieza de Tomate cherry
- 60 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

1. Coloca sobre cada pan pita una base de Queso Oaxaca y calentar en el sartén.
2. Sobre la base del queso colocar el guacamole tratando de cubrir toda el área, encima el tomate y cebolla.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 33 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.
2. Agregar aguacate.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla rebanada
- 1 3/4 taza de Arroz
- 1 1 pieza de Calabacita
- 1 1 1/2 taza Verduras al vapor
- 1 5 cucharada sopera de Crema light
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca light
- 1 240 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. En un refractario, colocar el filete de pescado con cebolla y calabacita.
2. Condimentar al gusto, agregar la crema y queso.
3. Hornear por 30 minutos a 180°.
4. Servir acompañado de arroz y verduras al vapor.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 perejil finamente picado al gusto
- 1 1/2 pieza de lata de atún drenado
- 1 1 pieza de jitomate guaje
- 1 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 2 piezas de naranja

Procedimiento

1. Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.
2. Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.
3. Postre: naranja.

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

Sábado	Claras de huevo con espárragos y jamón
Desayuno 	Ingredientes 2 pieza de Jamon de pavo 3 piezas de Claras de huevo 6 piezas de Espárragos 11/2 cucharada cafetera de Aceite 21/2 piezas de Pan tostado Procedimiento - Desinfectar los espárragos, y cortarlos. - En un sartén vaciar el aceite y acitronar el jamón, después agregar las claras y los espárragos. - Acompañar con pan tostado.

Sábado	Donas de manzana
Snack 1 	Ingredientes - Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto 1/3 taza de Avena 1 pieza de Manzana verde 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete 2 pieza de Claras de huevo Procedimiento - Licuar la avena con las claras de huevo, condimentar al gusto. - Cortar la manzana en círculos y quitar el centro. - Pasar las rebanadas de manzana por la mezcla de avena. - Colocar en un sartén antiadherente y dejar que se cocine por ambos lados. - Acompañar con un poco de miel de maple sin azúcar y crema de cacahuete.

Sábado	Pasta cremosa
Comida	
	Ingredientes 1 2 tazas de Pasta cocida 1 105 gramos de Queso mozzarella 1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva 1 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.

Sábado	Melón con queso cottage y almendras
Snack 2	
	Ingredientes 1 1 taza de Melón 1 3 cucharadas soperas de Queso cottage 1 10 piezas de Almendras Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado	Huevo con chorizo de champiñón
Cena	
	Ingredientes 1 Chile ancho y especias al gusto 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1 pieza de Huevo 1 1 pieza de Claras de huevo 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 1 1 1/2 taza de Champiñones crudos 1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas 1 40 gramos de Queso panela light 1 40 gramos de Queso panela light Procedimiento 1. Picar finamente los champiñones y guisar con chile ancho y especias. 2. Dejar que seque bien. 3. Agregar el huevo y revolver. 4. Acompañar con tortillas, frijoles, panela y 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 1/2 taza de Queso cottage light
- 1 taza de Fresas picadas
- 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.

Domingo

Comida



Papa Rellena

Ingredientes

- 1 taza de Champiñones
- 1 taza de Cebolla
- 2 pieza de Papa
- 40 gramos de Queso panela
- 4 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 100 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner el agua para cocer las papas.
2. En un sartén aparte poner a cocer los champiñones y la cebolla.
3. Quitar un poco de relleno a las papas, agregar mantequilla y rellenar con champiñones, cebolla y el pollo previamente desmenuzado.
4. Rallar el queso y espolvorearlo.

Domingo

Snack 2

Canapés de manzana con queso cottage



Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 2 cucharada cafetera de coco rallado
- 4 1/2 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

1. Lavar la manzana y cortar en laminas.
2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.
3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

Domingo

Cena

Ensalada de atún



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza Jitomate
- 1/2 taza de Pepino
- 2 pieza de Tostada de nopal horneada
- 66 gramos de Atún en agua drenado
- 2 piezas de Durazno prisco
- 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa

Procedimiento

1. Mezclar el atún con el pepino y jitomate picado en cuadritos. Aderezar con jugo de limón y pimienta.
2. Acompañar con rebanaditas de aguacate y tostadas de nopal.