

Lunes

Snack 1



Ingredientes

- 1 Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto

Procedimiento

- 1. Disfruta de un snack saludable.

Mason jar

Lunes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 5 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 82.5 gramos de Falda de res
- 1 1 1/2 de taza de Lechuga

Procedimiento

1. Cocer y deshebrar la falda de res.
2. En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al gusto y aceite.
3. Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea.
4. Acompañar con tostadas y aguacate.

Salpicón de res

Lunes

Piña con yogurt

Snack 2



Ingredientes

- | 1/4 taza de Yogurt light
- | 1/2 taza de Piña picada
- | 2 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.

Lunes

Pollo oriental

Cena



Ingredientes

- | Soya baja en sodio al gusto
- | 1/4 taza de Arroz
- | 1 taza de Verduras
- | 2 pieza 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.

Martes

Chilaquiles light

Desayuno



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
- | 30 gramos de Pechuga de pollo sin piel

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.
4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.

Martes

Palomitas con dip

Snack 1



Ingredientes

- 1 13 gramos de Palomitas fat free
- 1 32 gramos de Requesón promedio
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.
2. Servir con palomitas.

Martes

Pollo con pimientos

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Ejotes
- 1 1/2 taza de Arroz
- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Pimiento amarillo chico
- 1 1 pieza de Pimiento rojo chico
- 1 1 pieza de Tostada Horneada
- 1 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Cortar y lavar los pimientos y el pollo.
2. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.
3. En un sartén aparte poner a cocer el arroz.
4. Servir y acompañar con arroz, ejotes, aguacate y tostada Horneada.

Martes

Helado de fruta natural

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Huevo montado en papa y espinaca

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Espinaca cocida
- 1 1/2 de pieza de Guayaba
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 3 piezas de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva

Procedimiento

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

Miércoles

Sándwich de espinacas y queso de cabra

Desayuno



Ingredientes

- 1 Espinaca cruda al gusto
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 2 rebanada de pan integral (50 calorías)
- 2 cucharada sopera de queso de cabra suave

Procedimiento

1. Mezclar las espinacas con el queso de cabra (cocinar en un sartén si se prefiere caliente).
2. Agregar el guacamole a la mezcla.
3. Formar un sándwich con el pan integral.

Miércoles

Smoked salmon rice cake

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).

Miércoles	Pollo relleno de champiñones y espinacas
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Salsa marinara casera al gusto1 1/2 taza de Champiñón crudo30 gramos de Queso Oaxaca light1 cucharada sopera de Aceite2 taza de Espinacas135 gramos de Milanesa de pollo1 1 taza de Fruta2 rebanada de Pan tostado 40kcal
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Guisar las espinacas junto con los champiñones con 1/2 cucharada de aceite.2. Rellenar la milanesa de pollo con las verduras y queso y hacer un rollito sujetado por palillos.3. Poner en un sartén con 1/2 cucharada de aceite.4. Servir con la salsa marinara por encima, acompañar con pan tostado y fruta como postre.

Miércoles	Galletas con jamón y queso panela
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 rebanada de Jamón de pavo10 gramos de Queso panela1 1 cucharada cafetera de Queso crema3 piezas de Galletas habaneras integrales
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Miércoles	Sincronizadas
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Espinacas2 rebanadas de Jamón de pavo1 1 pieza de Jitomate guaje4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)1 1 cucharada sopera de guacamole12 gramos de queso oaxaca light
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas.2. 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).3. Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.

Jueves

Huevo montado

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 pieza de Tostadas de nopal
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.
2. Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.
3. Acompañar con salsa casera.

Jueves

Helado de fruta natural

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Fruta congelada
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

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

Jueves

Flautas de pollo

Comida



Ingredientes

- 2 hojas Lechuga
- 150 gramos de Pechuga de pollo
- 2 cucharada sopera de Frijoles molidos
- 5 piezas de Tortillas delgaditas

Procedimiento

1. Desmenuzar la pechuga de pollo.
2. Cortar las hojas de lechuga en tiras.
3. Calentar las tortillas en el comal.
4. Hacer las flautas con el pollo y lechuga rebanada.
5. Calentar los frijoles para acompañar con el platillo.

Jueves

Snack 2



Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

Ingredientes

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

Procedimiento

- Cortar el queso.
- Untar las galletas con el guacamole.

Jueves

Cena



Rajas con crema light

Ingredientes

- 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1 pieza de Chile poblano
- 1 pieza de tortilla
- 2 cucharada sopera de Crema ácida
- 20 gramos de queso panela

Procedimiento

- En un sartén con teflón, cocinar los vegetales cortados en julianas.
- Agregar la crema ácida y el queso panela.
- Cocinar por 8 minutos más.
- Servir con tortilla.

Viernes

Desayuno



Chilaquiles light

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
- 30 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

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

Viernes

Barrita de cereal y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 1 7 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la barra con almendras.

Viernes

Fajitas de pollo con frijoles

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto
- 1 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 2 piezas de tortillas de maíz
- 1 90 gramos de milanesa de pollo en tiras

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.
2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.

Viernes

Fast mix de zanahoria

Snack 2



Ingredientes

- 1 jugo de limón al gusto
- 1 1 taza de zanahoria rallada
- 1 1 taza de pepino
- 1 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso
- 1 4 piezas de pistache

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo.
2. Agregar jugo de limón al gusto.

Viernes

Cena



Tostada francesa con manzana

Ingredientes

- | Vainilla y canela al gusto
- | 1/4 taza de Leche light
- | 1/2 pieza Manzana verde golden
- | 1 rebanada de Pan integral
- | 1 pieza de Clara de huevo
- | 7 mitades de Corazón de nuez

Procedimiento

1. Picar la manzana en cubitos y mezclarla con canela (Opcional: Agregar unas gotitas de limón).
2. Batir con un tenedor la clara de huevo con leche, vainilla y canela.
3. Remojar la rebanada de pan en la mezcla de huevo por ambos lados.
4. Colocar en un sartén antiadherente y cocinar por ambos lados.
5. Rellenar con la manzana en cubitos y enrollar (Opcional: Puede cocer la manzana previamente si prefiere que sea suave).
6. Decorar por encima con la nuez picada.

Sábado

Desayuno



Omelette con acelgas y jitomate

Ingredientes

- | 1/4 de pieza de Jitomate
- | 1/2 de taza de Acelga cruda
- | 1 pieza de Naranja
- | 1 pieza de Tortilla de maíz
- | 3 piezas de Clara de huevo
- | 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Batir las claras con sal y pimienta y verter en el sartén.
3. Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.
4. Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

Sábado

Snack 1



Mangonadas

Ingredientes

- | Tajín bajo en sodio al gusto
- | 1 taza de Mango
- | 7 pieza de Almendras

Procedimiento

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

Sábado

Tacos de pollo y ensalada fresca

Comida



Ingredientes

- | 3/4 de taza de Lechuga
- | 1/4 de pieza de Jitomate
- | 3 piezas de Tortilla
- | 90 gramos de Pechuga sin piel deshebrada
- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.
2. Acompañar con ensalada y guacamole.

Sábado

Energy balls

Snack 2



Ingredientes

- | 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- | 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- | 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- | 1 cucharada cafetera de Cococa en polvo

Procedimiento

1. Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena).
2. Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.

Sábado

Ensalada con pescado a la plancha

Cena



Ingredientes

- | 1 pieza de Jitomate
- | 1 taza de Pepino
- | 3 taza de Lechuga
- | 160 gramos de Filete de pescado a la plancha

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Aderezar con jugo de limón y vinagre balsámico.

Domingo	Burrito Tex-Mex						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 394 906 426">1 1/2 taza de Pico de gallo</td><td data-bbox="943 384 1252 436">1 1 pieza de Tortilla de harina integral</td><td data-bbox="1289 384 1511 436">1 1 pieza de Clara de huevo</td></tr><tr><td data-bbox="634 468 906 520">1 1 rebanada de Jamón de pavo</td><td data-bbox="943 468 1182 520">1 25 gramos de Queso panela light</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 573 1060 604">1. Preparar el huevo con jamón y pico de gallo.<li data-bbox="597 604 1060 636">2. Calentar la tortilla, agregar el huevo y queso.<li data-bbox="597 636 703 657">3. Enrollar.	1 1/2 taza de Pico de gallo	1 1 pieza de Tortilla de harina integral	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1 rebanada de Jamón de pavo	1 25 gramos de Queso panela light	
1 1/2 taza de Pico de gallo	1 1 pieza de Tortilla de harina integral	1 1 pieza de Clara de huevo					
1 1 rebanada de Jamón de pavo	1 25 gramos de Queso panela light						

Domingo	Galletas, manzana y almendras			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 993 711 1014">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1014 878 1045">1 1/2 pieza de Manzana</td><td data-bbox="915 1014 1247 1045">1 1 1/2 piezas de Galletas María</td><td data-bbox="1284 1014 1523 1045">1 8 piezas de Almendra</td></tr></table> <p data-bbox="597 1077 727 1098">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1098 1060 1129">1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.	1 1/2 pieza de Manzana	1 1 1/2 piezas de Galletas María	1 8 piezas de Almendra
1 1/2 pieza de Manzana	1 1 1/2 piezas de Galletas María	1 8 piezas de Almendra		

Domingo	Pollo al chipotle con puré de papa									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1434 711 1455">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1455 906 1507">1 1 pieza de Chile chipotle seco</td><td data-bbox="943 1455 1170 1507">1 1 pieza de Papa al horno sin cáscara</td><td data-bbox="1263 1455 1523 1507">1 1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido</td></tr><tr><td data-bbox="634 1539 906 1591">1 4 cucharadas sopera de Crema ácida</td><td data-bbox="943 1539 1219 1591">1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td><td data-bbox="1263 1539 1511 1591">1 1/2 de taza de Brócoli crudo</td></tr><tr><td data-bbox="634 1623 922 1675">1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1707 727 1728">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1728 1344 1759">1. Licuar la crema con chile chipotle cocido y servir sobre el pollo ya cocido.<li data-bbox="597 1759 1174 1791">2. Acompañar con brócoli y puré de papa con mantequilla.	1 1 pieza de Chile chipotle seco	1 1 pieza de Papa al horno sin cáscara	1 1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido	1 4 cucharadas sopera de Crema ácida	1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel	1 1/2 de taza de Brócoli crudo	1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla		
1 1 pieza de Chile chipotle seco	1 1 pieza de Papa al horno sin cáscara	1 1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido								
1 4 cucharadas sopera de Crema ácida	1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel	1 1/2 de taza de Brócoli crudo								
1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla										

Domingo

Snack 2

Pan con crema de almendras y cacao



Ingredientes

- 1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao), al gusto
- 1 rebanada de Pan integral de 50 calorías por pieza
- 1 1/2 cucharada cafetera de crema de almendras (100% natural)

Procedimiento

1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.
2. Untar sobre el pan tostado.

Domingo

Cena

Tacos de panela con verduras



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 49.6 gramos de Queso panela
- 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.
2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.