

Lunes	Ensalada de brocoli con pollo		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1 1/2 pieza de Zanahoria	1 1/2 pieza de Papa	1 1 taza de Brocoli
	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 2 pieza de Tostada deshidratada	1 3 piezas de Espárragos
	1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla	1 80 gramos de Pechuga de pollo	
	Procedimiento		
	1. En una vaporera cocinar la papa, zanahoria, brócoli y los espárragos En un sartén aparte poner a cocer el pollo.		
	2. En un bowl agregar la cucharada cafetera de mantequilla y agregar los vegetales junto con el pollo.		
	3. Acompañar con Tostadas deshidratadas.		

Lunes	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
	1 3 piezas de Galletas marías		
	Procedimiento		
	1. Mezclar la leche con el cacao.		
	2. Acompañar con galletas marías y queso crema.		

Lunes	ensalada César		
Comida			
	Ingredientes		
	1 1/3 de pieza de aguacate hass	1 1/2 de taza de croutones (bajos en grasa)	1 1/2 de taza de elote desgranado
	1 1 cucharada sopera de aderezo César	1 1 pieza de pera	1 3 tazas de lechuga Italiana
	1 6 piezas de jitomate cherry	1 120 gramos de Milanesa de pollo en tiras	
	Procedimiento		
	1. Cocer la milanese de pollo en tiras y reservar.		
	2. Cortar los vegetales.		
	3. Mezclar en un bowl y agregar los croutones, el aguacate y el aderezo tipo César.		
	4. Postre: Una pera.		

Lunes

Naranjas y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Naranja
- 1 17 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Lunes

Avena de chocolate con fresas

Cena



Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Leche light o vegetal
- 1 1/2 taza de Yogurt griego sin azúcar
- 1 1 taza de Fresas picadas
- 1 7 pieza de Almendras picadas

Procedimiento

1. Cocinar la avena con leche y agua, agregar el cacao.
2. Servir con fresas, yogurt y almendras.

Martes

McMuffin Fit

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 1 pieza Thin-Rounds Integral 100kcal
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 2 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Preparar el huevo estilo revuelto.
2. Calentar el pan y el jamón.
3. Untar las rebanadas de pan con aguacate, rellenar con el resto de los ingredientes.
4. Acompañar con fruta como postre.

Martes	Omellete en Pan
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Pimiento rojo1 cucharada cafetera de Aceite2 piezas de Pan integral 45 Kcal2 Piezas de Claras de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza, aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

Martes	Ensalada de atún con verduras y aguacate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">jugo de limón al gusto1/3 de pieza de aguacate1/2 pieza de plátano1 taza de mezcla de verduras1 pieza de manzana2 piezas de lata de atún en agua2 cucharadas cafeteras de mayonesa8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.Acompañar con galletas integrales.Postre: manzana y plátano picado.

Martes	Sweet rice cake
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Fresa rebanada2 piezas de Galleta de arroz3 cucharadas sopera de Requesón promedio2 cucharadas cafetera de Coco rallado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.

Martes

Hot cakes de manzana

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

Panela asada con verduras

Desayuno



Ingredientes

- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico
- 80 gramos de Queso panela
- 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz
- 1 1 pieza de Durazno prisco

Procedimiento

1. Rebanar el queso en lamina y ponerlo a cocer en un sartén antiadherente y dejar que tome un color dorado.
 2. Acompañar con pimiento y cebolla cocinados al sartén.
- Postre: durazno.

Miércoles

Rollitos de lechuga con Jamon

Snack 1



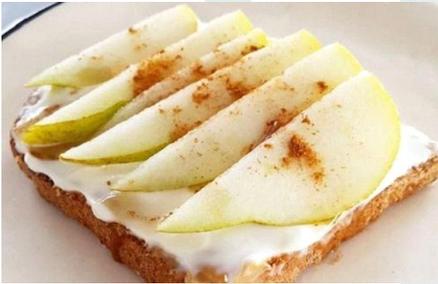
Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 2 pieza de Jamon de pavo
- 3 hojas de Lechuga romana
- 3 piezas de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.
2. Acompañar con galletas habaneras.

Miércoles	Tacos de pollo y ensalada fresca
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de Lechuga1 2 cucharadas cafetera de Aceite1 1 pieza de Naranja1 1/4 de pieza de Jitomate1 2 cucharadas sopera de Guacamole1 40 gramos de Queso fresco1 90 gramos de Pechuga sin piel deshebrada1 4 piezas de Tortilla de maíz Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.2. Acompañar con ensalada, guacamole, queso fresco y naranja.

Miércoles	Pan con queso crema, pera y canela
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 canela en polvo al gusto1 1/2 cucharadas cafeteras de almendra fileteada1 1/2 cucharada sopera de queso crema1 20 gramos de pera finamente picada1 1 pieza de pan tostado integral Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Untar el queso crema sobre el pan.2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

Miércoles	Tortitas de brócoli
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1 taza de Espinacas1 40 gramos de Queso panela light1 1/2 taza de Cebolla y ajo1 1 1/2 taza de Brócoli1 3/4 taza de Fruta picada1 2 pieza de Huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar el brócoli en trozos muy pequeños y guisar con ajo y cebolla.2. Dejar enfriar.3. Batir los huevos con un tenedor y agregar el guiso de brócoli ya frío.4. Tomar mezcla con una cuchara y ponerlas a dorar en una plancha untada con poco aceite solamente para que no se pegue.5. Servir sobre una cama de espinacas.6. Acompañar con aguacate y panela.7. Acompañar con fruta de postre.

Jueves	Rajas con crema light
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Cebolla rebanada1 1 pieza de tortilla1 2 pieza de Chile poblano1 3 cucharada sopera de Crema ácida1 40 gramos de queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén con teflón, cocinar los vegetales cortados en julianas.2. Agregar la crema ácida y el queso panela.3. Cocinar por 8 minutos más.4. Servir con tortilla.

Jueves	Donas de manzana
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto1 1/3 taza de Avena1 1 pieza de Manzana verde1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete1 2 pieza de Claras de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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 y crema de cacahuete.

Jueves	ensalada César
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de aguacate hass1 1/2 de taza de croutones (bajos en grasa)1 1/2 de taza de elote desgranado1 1 cucharada sopera de aderezo César1 1 pieza de pera1 3 tazas de lechuga Italiana1 6 piezas de jitomate cherry1 120 gramos de Milanesa de pollo en tiras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer la milanesa de pollo en tiras y reservar.2. Cortar los vegetales.3. Mezclar en un bowl y agregar los croutones, el aguacate y el aderezo tipo César.4. Postre: Una pera.

Jueves

Berenjenas con tomate y mozzarella

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 15 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa
- 1 100 gramos de Berenjena

Procedimiento

1. Cortar la berenjena, el tomate y la papa en rodajas.
2. Colocar en capas y espolvorear el queso por encima.
3. Untar la mezcla con aceite y sazonar con algunas hojitas de albahaca y ajo.
4. Hornear a 180 °C por 15 minutos.

Jueves

Sopa de lentejas con queso

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Jugo de tomate
- 1 3/4 de taza de Lenteja cocida
- 1 28 gramos de Queso de soya
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass

Procedimiento

1. Cocer las lentejas al gusto con jugo de tomate.
2. Emplatar y decorar con queso vegano y aguacate.

Viernes

Migas con huevo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Quebrar las tostadas y cocinar junto con el huevo.
2. Acompañar con aguacate, frijoles, panela y jitomate.

Viernes

Pan tostado con claras de huevo y aguacate

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 1 pieza de Pan tostado
- 1 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Viernes

Pollo asado

Comida



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de cebolla cocida
- 1 1/2 taza de Salsa casera sin aceite
- 1 1/2 pieza de papa asada
- 1 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 3 piezas de Tortillas de maíz
- 1 120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel

Procedimiento

1. Asar el pollo.
2. Consumir con los complementos correspondientes.

Viernes

Berenjenas con tomate y mozzarella

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 15 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa
- 1 100 gramos de Berenjena

Procedimiento

1. Cortar la berenjena, el tomate y la papa en rodajas.
2. Colocar en capas y espolvorear el queso por encima.
3. Untar la mezcla con aceite y sazonar con algunas hojitas de albahaca y ajo.
4. Hornear a 180 °C por 15 minutos.

Viernes

Cena



Crepas de avena con fresas

Ingredientes

- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 lata de Yogurt griego sin azúcar
- 1 1 taza de Fresas picadas
- 2 pieza de Claras de huevo
- 9 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar la avena para crear harina.
2. Agregar las claras y condimentos al gusto, volver a licuar y dejar reposar.
3. Pasar la mezcla a un sartén antiadherente y hacer tortillas delgadas.
4. Rellenar con yogurt, almendras y fresas.

Sábado

Desayuno



Huevo montado

Ingredientes

- 2 cucharadas de servir de Frijol molido
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1 1 pieza de Jitomate

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.

Sábado

Snack 1



Botanita light

Ingredientes

- 1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto
- 1 1/3 taza de Zanahoria
- 1 1/2 taza de Pepino
- 1 1/2 taza de Jícama
- 1 1/2 taza de Mango
- 1 7 pieza de Cacahuates sin sal
- 1 15 pieza de Totopos Susalia

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado	ensalada César	
Comida		
		
Ingredientes		
1 1/3 de pieza de aguacate hass	1 1/2 de taza de croutones (bajos en grasa)	1 1/2 de taza de elote desgranado
1 cucharada sopera de aderezo César	1 1 pieza de pera	1 3 tazas de lechuga Italiana
1 6 piezas de jitomate cherry	1 120 gramos de Milanesa de pollo en tiras	
Procedimiento		
1. Cocer la milanesa de pollo en tiras y reservar. 2. Cortar los vegetales. 3. Mezclar en un bowl y agregar los croutones, el aguacate y el aderezo tipo César. 4. Postre: Una pera.		

Sábado	Manzana con zanahoria y almendras	
Snack 2		
		
Ingredientes		
1 1/2 pieza de manzana roja	1 8 piezas de zanahoria mini (baby carrot)	1 10 piezas de almendras
Procedimiento		
1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.		

Sábado	Ensalada griega	
Cena		
		
Ingredientes		
1 1/2 de pieza de Jitomate bola	1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado	1 1/2 de taza de Garbanzo cocido
1 7 piezas de Aceituna negra sin hueso	1 135 gramos de Yogurt sin lácteos	
Procedimiento		
1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl, agregar limón, sal, ajo en polvo y eneldo* (opcional).		

Domingo	Sándwich de espinacas y queso de cabra
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Espinaca cruda al gusto1 1/2 taza de fresa rebanada1 1 cucharada sopera de Guacamole1 1 taza de leche light1 2 rebanada de pan integral (50 calorías)1 2 cucharada sopera de queso de cabra suave Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.4. Postre: Mezlar en la licuadora la leche y las fresas (Agregar endulzante sin calorías si se prefiere).

Domingo	Coctel de frutas y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de mezcla de fruta picada1 14 piezas de almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.2. Agregar almendras picadas o enteras.

Domingo	Pollo con Tomates
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Cebolla blanca1 1 pieza de Tomate1 1 taza de Arroz1 11/2 cucharada cafetera de Mantequilla1 21/2 cucharada sopera de Queso crema1 125 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y rebanar la cebolla.2. Cortar el tomate en rebanadas grandes.3. En un sartén agregar la mantequilla y acitronar la cebolla.4. Una ves acitronada la cebolla agregar el pollo y al final el tomate.5. Acompañar con arroz y queso crema.

Domingo

Snack 2



Frappé de piña colada

Ingredientes

- | 3/4 taza de Piña congelada
- | 1 pieza de Almendras
- | 1 taza de Leche light o de coco
- | 1 1/2 cucharada sopera de Coco rallado

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Domingo

Cena



Nopales con claras

Ingredientes

- | 1 taza de Nopal cocido
- | 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- | 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de canola
- | 2 piezas de tortilla de maíz
- | 3 piezas de claras de huevo

Procedimiento

1. Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.
2. En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.
3. Servir acompañados de frijoles y tortilla.