

Lunes	Huevo con papas	
Desayuno		
		
Ingredientes		
1 cucharada cafetera de Aceite 1/4 de taza de Frijol promedio cocido	3/4 de pieza de Papa cocida 1 pieza de Huevo entero fresco	1 pieza de Clara de huevo 1/2 de taza de Mezcla de verduras
Procedimiento		
1. Picar la papa en cubitos. 2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar. 3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos. 4. Acompañamos con frijoles .		

Lunes	Chocolate, galletas marías con queso crema	
Snack 1		
		
Ingredientes		
1 taza de leche light 3 piezas de Galletas marías	1 cucharada sopera de Queso crema light	1 1/2 cucharada sopera de cocoa sin azúcar Hershey
Procedimiento		
1. Mezclar la leche con el cacao. 2. Acompañar con galletas marías y queso crema.		

Lunes	Pescado a la plancha con puré	
Comida		
		
Ingredientes		
1/3 pieza de Aguacate 2 cucharadas cafetera de Mantequilla 1 cucharada sopera de Crema	1 1/4 de pieza de Papa cocida 160 gramos de Filete de pescado	1 taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal 4 piezas de Tostada de maíz horneada
Procedimiento		
1. Preparar el filete de pescado a la plancha. 2. Acompañar el pescado con puré de papa con crema y mantequilla, verduras y aguacate.		

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 27 gramos de Blueberries
- 1 1/4 de taza de Avena en hojuelas
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 1/4 de taza de Frambuesa

Procedimiento

1. Muele la avena para formar harina.
2. En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, frutos, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).
3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.
4. Agregar de topping crema de cacahuete.

Mug Cake Frutos Rojos

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Espinacas crudas
- 1 2 rebanadas de Pan integral
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 2 rebanadas de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Cocinar las claras de huevo con jamón.
2. Colocar sobre el pan.
3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1/2 taza de Lechuga
- 1 40 gramos de Queso panela light
- 1 1/2 taza de Fruta picada
- 1 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 8 pieza de Galleta salada

Procedimiento

1. Untar con mayonesa las galletas.
2. Poner el jamón, queso y vegetales por encima y cubrir con otro pedazo de galleta.
3. Acompañar con fruta como postre.

Cruji-Sándwich

Martes

Snack 1



Ingredientes

- ▮ Salsa casera al gusto
- ▮ 1/4 pieza de Aguacate
- ▮ 1/2 pieza de Jitomate
- ▮ 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- ▮ 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas

Procedimiento

1. Acompañar los totopos con salsa, jitomate, aguacate y frijoles.

Martes

Comida



Ingredientes

- ▮ 2/3 de pieza de Aguacate madiano
- ▮ 1 taza de Cebolla blanca rebanada
- ▮ 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- ▮ 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico
- ▮ 3 piezas de Tortilla de maíz
- ▮ 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- ▮ 1 pieza de Pimiento verde crudo chico
- ▮ 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola

Procedimiento

1. Cortar los ingredientes en tiras.
2. Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales.
3. Acompañar con tortilla y aguacate.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- ▮ 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- ▮ 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- ▮ 2 cucharadas 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.

Martes

Cena



Ingredientes

- ▮ 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- ▮ 1 taza de Espinaca cruda picada
- ▮ 2 piezas de Tortilla de maíz
- ▮ 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- ▮ 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. En un sartén, cocinar las rebanadas de cebolla y espinacas. Agregar el queso y dejar que se derrita.
2. Acompañar con tortillas y guacamole.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- ▮ 1/4 pieza de Plátano
- ▮ 1/3 taza de Avena
- ▮ 1/2 taza de Mango picado
- ▮ 1 1/2 taza de Leche light
- ▮ 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.

Licuada tropical

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- ▮ 1 1/2 taza de Fruta congelada
- ▮ 12 pieza de Almendras

Procedimiento

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

Helado de fruta natural

Miércoles	Rajas con atún, panela y crema
Comida	
	Ingredientes 3/4 de taza de elote amarillo desgranado 1 pieza de manzana 40 gramos de queso panela 1 pieza de Chile poblano 3 cucharadas soperas de crema ligera 1 lata de lata de atún en agua 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas Procedimiento - Cortar el chile poblano previamente desvenado, en rajas. - En un sartén cocinar el chile con el atún. - Agregar el queso panela, elote y crema. - Servir en tostadas. - Postre: manzana picada.

Miércoles	Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel
Snack 2	
	Ingredientes 1/2 cucharada cafetera de miel 3 cucharadas soperas de Queso ricotta 1 rebanada de Pan integral 1 1/2 piezas de fresa rebanada Procedimiento - Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta. - Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.

Miércoles	Pan tostado con melón
Cena	
	Ingredientes 1/4 taza de Queso cottage light 4 rebanada de Jamón de pavo 1 taza de Melón 10 pieza de Almendras 2 rebanada de Pan integral 40kcal Procedimiento - Tostar el pan y untar con queso cottage. - Servir por encima melón y almendras picadas. - Acompañar con rollitos de jamón.

Jueves	Chilaquiles
Desayuno	
	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 - Romper las tostadas en trozos. - 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. - Acompañar con aguacate.

Jueves	Zanahorias mini con aderezo casero
Snack 1	
	Ingredientes 1 cucharada cafetera de mayonesa 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa 14 piezas de zanahorias mini (baby carrots) Procedimiento - Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto. - Servir como aderezo para las zanahorias mini.

Jueves	Sopa de tortilla
Comida	
	Ingredientes - Chipotle sin azúcar al gusto 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Chayote 2 cucharada sopera de Crema ácida 2 pieza de Jitomate 8 pieza de Tostadas de nopal 180 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento - Licuar los jitomates con suficiente agua y especias al gusto. - Hervir en una olla. - Agregar el chayote y pollo desmenuzado al caldo. - Trozar las tostadas y agregar a la sopa junto con crema, aguacate y chipotle al gusto.

Jueves

Snack 2



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.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pimiento morrón
- 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)
- 1 de taza de Zanahoria picada
- 1 taza de Espinaca cruda
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1/2 taza de Champiñón rebanado
- 3 cucharadas soperas de guacamole
- 5 piezas de Papa de cambray

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes para la salsa de tomate y verterla en un sartén con aceite de oliva.
2. Picar las verduras y agregarlas cuando la salsa esté a punto de ebullición.
3. Servir con guacamole.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza Jitomate
- 1 1/2 taza de Pepino
- 3 piezas de Tostada de nopal horneada
- 82.5 gramos de Atún en agua drenado
- 2 piezas de Durazno prisco
- 1 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.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de jícama
- 10 piezas almendras

Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

Jícama, zanahoria y almendras

Viernes

Comida



Ingredientes

- pico de gallo (tomate, cebolla, cilantro) al gusto
- 1 pieza de aguacate mediano
- 1 pieza de manzana
- 2 cucharadas soperas de salsa catsup
- 12 cuadritos de galletas saladas
- 240 gramos de camarones

Procedimiento

1. Picar las verduras y mezclar los ingredientes.
2. Acompañar con galletas saladas.
3. Postre: manzana picada.

Coctel de camarones

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- 69 gramos de Mamey
- 14 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Licuar el mamey con el yoghurt hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Distribuye cacahuates en la base de tu vaso o bowl, agrega la mezcla de mamey y yoghurt, maple sugar free* (opcional) y añade ralladura de naranja* encima (opcional).

Copa de mamey con yoghur y cacahuete

Viernes	Pizza de papa
Cena	
	Ingredientes 1 pieza de Papa rallada 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla 1 pieza de Jitomate bola 56 gramos de Queso Mozzarella cero grasa 1 rebanada de Jamón de pavo 1/2 de taza de Fruta picada Procedimiento - Hacer una salsa con jitomate, ajo y orégano. - Rallar la papa y poner en un sartén, compactándola para crear la base. - Cocinar por los dos lados y cuando esté lista, agregamos la salsa y los ingredientes por encima.

Sábado	Waffles light
Desayuno	
	Ingredientes 1/4 taza de Yogur griego sin azúcar 2 pieza de Clara de huevo 1/3 taza de Hojuelas de avena 17 pieza de Almendras 1/2 pieza de Plátano maduro Procedimiento - Licuar todos los ingredientes, condimentar al gusto con vainilla y canela. - Dejar reposar la mezcla mientras la wafflera se calienta. - Verter la mezcla en la wafflera y esperar a que se cocine. - Servir con yogur griego por encima. - Opcional, acompañar con miel de maple sin azúcar.

Sábado	Pasta con champiñón y queso panela
Snack 1	
	Ingredientes - Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto 1/2 taza de Pasta cocida 1/4 de taza de Champiñón crudo entero 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva 1/2 pieza de Jitomate guaje 40 gramos de Queso panela desmoronado Procedimiento - Cocer la pasta. - Saltear en un sartén el jitomate y el champiñón rebanados. - En un bowl mezclar la pasta con las verduras, agregar el queso panela y aceite de oliva. - Aderezar con vinagre balsámico, ajo picado y pimienta.

Sábado	Fideos de arroz con pollo
Comida	
	Ingredientes 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda 120 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 85 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos Procedimiento - Cortar las verduras en julianas. - Calentar un sartén con aceite a fuego medio y saltear las verduras. - Añadir el pollo y dejar cocinar. - Agregar los fideos de arroz previamente cocidos al sartén y mezclar todo. - Condimentar al gusto con ingredientes permitidos.

Sábado	Coctel de frutas y almendras
Snack 2	
	Ingredientes 1/2 taza de mezcla de fruta picada 14 piezas de almendras Procedimiento - Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl. - Agregar almendras picadas o enteras.

Sábado	Claros de huevo con espinacas
Cena	
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 2 tazas de espinacas 75 gramos de Yogurt griego 1/2 taza de cóctel de frutas 2 cucharada sopera de leche light o vegetal 1 rebanada de pan integral 4 pieza de claras de huevo Procedimiento - En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche. - Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas. - Servir con aguacate y pan integral. - Postre: cóctel de frutas con yogurt griego (utilizar endulzante artificial sin calorías en caso necesario).

Domingo	Sándwich de panela
Desayuno	
	Ingredientes 1 Lechuga, pepino, tomate al gusto 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa 2 rebanada de Pan integral 70 gramos de Queso panela light Procedimiento 1. Preparar un sándwich con los ingredientes.

Domingo	Galletas, manzana y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 1 1/2 pieza de Manzana 3 1/2 piezas de Galletas María 12 piezas de Almendra Procedimiento 1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Domingo	Filete de pescado en salsa de tomate
Comida	
	Ingredientes 2/3 de pieza de aguacate hass 1 taza de mezcla de verduras 1 1 pieza de jitomate bola (para salsa) 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite) 1 cucharada cafetera de mantequilla 1 taza de jugo de frutas natural 2 cucharada de servir de arroz integral 2 piezas de tostadas de maíz horneadas 120 gramos de filete de pescado Procedimiento 1. Licuar el tomate para la salsa y hervir. 2. Una vez que la salsa este un poco espesa, agregar el filete de pescado con las verduras, la mantequilla y cocinar por 20 minutos a fuego medio. 3. Servir en tostadas de maíz con aguacate. 4. Acompañar con frijoles y arroz.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 cucharada cafetera de Cococa en polvo

Procedimiento

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

Energy balls

Domingo

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

- Preparar un sándwich con los ingredientes.

Sándwich de panela