

Lunes	Cruji-Sándwich
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Jitomate1 1/2 taza de Lechuga1 rebanada de Jamón de pavo7 pieza de Galleta salada1 cucharada cafetera de Mayonesa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Untar con mayonesa las galletas.Poner el jamón y vegetales por encima y cubrir con otro pedazo de galleta.

Lunes	Arándanos, almendras y jícama
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar3/4 de taza de jícama picada8 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar los ingredientes.

Lunes	Alambres de pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2/3 de pieza de Aguacate madiano1/2 de pieza de Pimiento rojo crudo chico1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico1 taza de Cebolla blanca rebanada3 piezas de Tortilla de maíz1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola1 pieza de Calabacita alargada cruda120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar los ingredientes en tiras.Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales.Acompañar con tortilla y aguacate.

Lunes	Totopos con frijoles			
Snack 2				
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 Salsa casera al gusto</td><td>1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas</td><td>1 30 gramos de Frijoles molidos</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar los totopos con salsa y frijoles.	1 Salsa casera al gusto	1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas	1 30 gramos de Frijoles molidos
1 Salsa casera al gusto	1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas	1 30 gramos de Frijoles molidos		

Lunes	Pan tostado con pollo						
Cena							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1 cucharada de servir de Frijol molido</td><td>1 1 pieza de Pan tostado</td><td>1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</td></tr><tr><td>1 38.7 gramos de Aguacate mediano</td><td>1 1/4 de taza de Fruta picada</td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cocer el pollo y desmenuzarlo.2. Untar los frijoles en el pan tostado y colocar encima el pollo desmenuzado con rebanadas de aguacate. <p>Postre: Fruta picada.</p>	1 1 cucharada de servir de Frijol molido	1 1 pieza de Pan tostado	1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 38.7 gramos de Aguacate mediano	1 1/4 de taza de Fruta picada	
1 1 cucharada de servir de Frijol molido	1 1 pieza de Pan tostado	1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda					
1 38.7 gramos de Aguacate mediano	1 1/4 de taza de Fruta picada						

Martes	Tostada francesa con manzana						
Desayuno							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 Vainilla y canela al gusto</td><td>1 1/4 taza de Leche light</td><td>1 1/2 pieza Manzana verde golden</td></tr><tr><td>1 1 rebanada de Pan integral</td><td>1 1 pieza de huevo</td><td>1 7 mitades de Corazón de nuez</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Picar la manzana en cubitos y mezclarla con canela. (Opcional: Agregar unas gotitas de limón).2. Batir con un tenedor el 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.	1 Vainilla y canela al gusto	1 1/4 taza de Leche light	1 1/2 pieza Manzana verde golden	1 1 rebanada de Pan integral	1 1 pieza de huevo	1 7 mitades de Corazón de nuez
1 Vainilla y canela al gusto	1 1/4 taza de Leche light	1 1/2 pieza Manzana verde golden					
1 1 rebanada de Pan integral	1 1 pieza de huevo	1 7 mitades de Corazón de nuez					

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Melón y almendras

Martes

Comida



Ingredientes

- 1/4 taza de Lenteja cocida
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Champiñon cocido
- 2/3 taza de Arroz integral
- 2 tazas de Espinaca cruda
- 160 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Cocinar los champiñones y la espinaca en un sartén.
2. Poner en papel encerado el filete de pescado junto con los champiñones y espinacas. Dejar de 10 a 15 minutos, y después servir en el plato.
3. Acompañar el platillo con arroz integral, aguacate y plato de lentejas.

Pescado empapelado con champiñones y espinacas.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 24 gramos de Pierna de cerdo
- 1/4 de pieza de Huevo fresco
- 1 disparo de un segundo de Pam

Procedimiento

- 1) Cocer, pelar la papa y machacarla.
- 2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.
- 3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.

Tortitas de papa con pierna de cerdo

Martes

Yogurt con fresa, plátano y nuez

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

Queso panela guisado

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
- 50 gramos de Queso panela
- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.
2. Dejar hervir.
3. Acompañar con tortilla y guacamole.

Miércoles

Plátano con queso cottage y almendra

Snack 1



Ingredientes

- 1/3 de pieza de plátano
- 1 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 2 1/2 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Miércoles	Tacos de bistec con papa
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de pieza de Jitomate bola1/4 de pieza de Papa cocida3 piezas de Tortilla de maíz90 gramos de Bistec1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar la carne y montar taquitos.Acompañar con verdura, papa y guacamole.

Miércoles	Sopa de betabel
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos1/4 de taza de Leche de soya1/3 de pieza de Betabel crudo1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer el betabel en agua.Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto (añadir agua de ser necesario).Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).

Miércoles	Muesli chocolatoso
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Cacao sin azúcar, canela, vainilla al gusto1/3 taza de Hojuelas de avena3/4 taza de Leche light o almendras sin azúcar11 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Poner en un sartén antiadherente las hojuelas de avena y dejar que tuesten un poco.Agregar las almendras picadas, cocoa, vainilla y canela al gusto.Revolver bien.Dejar enfriar y acompañar con leche.

Jueves	Omelet con champiñones, cebolla y tocino								
<p>Desayuno</p> 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada</td> <td>1 2 piezas de Clara de huevo</td> <td>1 15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</td> </tr> <tr> <td>1 1/2 de taza de Champiñón crudo entero</td> <td>1 1 1/4 de rebanada de Tocino</td> <td>1 1 1/2 de rebanada de Pan integral</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) En un sartén colocar el tocino, la cebolla hasta que esté traslúcida, los champiñones al final y reservar. 2) En un bowl colocar el huevo, batir y condimentar al gusto. 3) Colocar la mezcla de huevo en un sartén antiadherente y una vez que esté casi listo el omelet, colocar de relleno los champiñones, cebolla, tocino y queso en un lado del omelet y doblar por la mitad. 4) Adornar con cebollín picado al gusto. 			1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 2 piezas de Clara de huevo	1 15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light	1 1/2 de taza de Champiñón crudo entero	1 1 1/4 de rebanada de Tocino	1 1 1/2 de rebanada de Pan integral
1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 2 piezas de Clara de huevo	1 15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light							
1 1/2 de taza de Champiñón crudo entero	1 1 1/4 de rebanada de Tocino	1 1 1/2 de rebanada de Pan integral							

Jueves	Zanahoria con aderezo de pepino								
<p>Snack 1</p> 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto</td> <td>1 1/2 taza de Pepino picado</td> <td>1 1/2 taza de Zanahoria</td> </tr> <tr> <td>1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td> <td>1 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente. 2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto. 3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos. 4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo. 			1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto	1 1/2 taza de Pepino picado	1 1/2 taza de Zanahoria	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar	
1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto	1 1/2 taza de Pepino picado	1 1/2 taza de Zanahoria							
1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar								

Jueves	Brochetas de camarón con mango														
<p>Comida</p> 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 taza de Cebolla</td> <td>1 1/2 taza de Arándano seco</td> <td>1 1 taza de Pimiento rojo</td> </tr> <tr> <td>1 1 taza de Pimiento verde</td> <td>1 1 pieza de Mango</td> <td>1 1 taza de Acelgas</td> </tr> <tr> <td>1 1 cucharada cafetera de Aderezo (ranch o mil islas)</td> <td>1 1 1/2 taza de Lechuga</td> <td>1 80 gramos de Camarón</td> </tr> <tr> <td>1 90 gramos de Milanesa de pollo</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Saltear todos los vegetales cortados en cubos medianos. 2. Cocer los camarones y el pollo. 3. Poner el mango en cubos a temperatura ambiente. 4. Colocar los ingredientes en brochetas. 5. Acompañar con una ensalada preparada con lechuga, acelgas, arándanos y aderezo. 			1 1/2 taza de Cebolla	1 1/2 taza de Arándano seco	1 1 taza de Pimiento rojo	1 1 taza de Pimiento verde	1 1 pieza de Mango	1 1 taza de Acelgas	1 1 cucharada cafetera de Aderezo (ranch o mil islas)	1 1 1/2 taza de Lechuga	1 80 gramos de Camarón	1 90 gramos de Milanesa de pollo		
1 1/2 taza de Cebolla	1 1/2 taza de Arándano seco	1 1 taza de Pimiento rojo													
1 1 taza de Pimiento verde	1 1 pieza de Mango	1 1 taza de Acelgas													
1 1 cucharada cafetera de Aderezo (ranch o mil islas)	1 1 1/2 taza de Lechuga	1 80 gramos de Camarón													
1 90 gramos de Milanesa de pollo															

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 Canela molida y vainilla al gusto
- 1 1/2 taza de Leche de almendra
- 1 1 cucharada cafetera de Granola
- 1 1 pieza de Almendra triturada
- 1 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.
2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera. Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Paleta de yogurth con granola

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 pieza de Pimiento verde chico
- 1 2 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.

Papitas con morrón

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de verduras
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías
- 1 45 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo.
2. En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa.
3. Formar un sándwich con las rebanadas de pan.

Sándwich de ensalada de pollo

Viernes

Snack 1



Canapés de manzana con queso cottage

Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 1 cucharada cafetera de coco rallado
- 3 cucharadas soperas queso cottage

Procedimiento

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

Viernes

Comida



Pollo con pimientos

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Snack 2



Quesadilla con aguacate

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Ensalada de atún y papa

Cena



Ingredientes

- 1 102 gramos de Papa cocida
- 1 1/2 de lata de Atún en agua drenado
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes; agregar pimienta y eneldo (opcional).

Sábado

Miguitas con huevo en salsa

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Salsa de chile
- 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 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.

Sábado

Jitomate relleno de atún

Snack 1



Ingredientes

- 1 perejil finamente picado al gusto
- 1 1/3 de pieza de lata de atún drenado
- 1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 1 pieza de jitomate guaje
- 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.

Sábado

Comida



Pasta con pollo y tomate

Ingredientes

- 1 taza de Pasta integral
- 1 pieza de Tomate
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 2 tazas de Espinaca cruda
- 120 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

- Desmenuzar la pechuga de pollo.
- Picar la espinaca y cortar tomate en cuadritos.
- Cocer la pasta.
- Ya que este lista agregar a un sartén las verduras y el pollo junto con la pasta.

Sábado

Snack 2



Zanahoria con limón y chile

Ingredientes

- Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto
- 3/4 taza de Zanahoria rallada
- 14 pieza de Cacahuete natural

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

Sábado

Cena



Ensalada cítrica con pollo

Ingredientes

- 3/4 de taza de Lechuga
- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel a la plancha
- 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

- Cocinar el pollo a la plancha.
- Picar la verdura y montar ensalada con pollo, gajos de mandarina y guacamole.
- Acompañar con tostada horneada.

Domingo	Huevo revuelto y licuado de fruta						
Desayuno							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 70 mililitros de Leche Deslactosada light</td><td>1 3/4 de taza de Fruta picada</td><td>1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td></tr><tr><td>1 1 rebanada de Pechuga de pavo</td><td>1 1 pieza de Huevo fresco</td><td>1 2 disparos de un segundo Aceite en spray</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Licuar fruta permitida con leche y servir frío.2. Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray.3. Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.	1 70 mililitros de Leche Deslactosada light	1 3/4 de taza de Fruta picada	1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 1 rebanada de Pechuga de pavo	1 1 pieza de Huevo fresco	1 2 disparos de un segundo Aceite en spray
1 70 mililitros de Leche Deslactosada light	1 3/4 de taza de Fruta picada	1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías					
1 1 rebanada de Pechuga de pavo	1 1 pieza de Huevo fresco	1 2 disparos de un segundo Aceite en spray					

Domingo	Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole			
Snack 1				
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1 cucharada sopera de Guacamole</td><td>1 4 piezas de Galletas Habaneras</td><td>1 30 gramos de Queso oaxaca light</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el queso.2. Untar las galletas con el guacamole.	1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 4 piezas de Galletas Habaneras	1 30 gramos de Queso oaxaca light
1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 4 piezas de Galletas Habaneras	1 30 gramos de Queso oaxaca light		

Domingo	Crema de champiñones con pollo									
Comida										
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1/3 taza de Arroz integral</td><td>1 1/2 taza de Cebolla rebanada</td><td>1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo</td></tr><tr><td>1 1/2 taza de Zanahoria picada</td><td>1 1 taza de Champiñon crudo entero</td><td>1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td></tr><tr><td>1 2 mitades Nuez</td><td>1 4 cucharada sopera de Media crema</td><td>1 120 gramos de Pechuga de pollo</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar con el aceite de oliva los champiñones con la cebolla y agregar el ajo.2. Cocinar el arroz con la nuez y zanahoria picada.3. Agregar la media crema al sartén.4. Cocinar la pechuga de pollo a la plancha, desmenuzarlo y agregarlo al platillo.	1 1/3 taza de Arroz integral	1 1/2 taza de Cebolla rebanada	1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 1/2 taza de Zanahoria picada	1 1 taza de Champiñon crudo entero	1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 2 mitades Nuez	1 4 cucharada sopera de Media crema	1 120 gramos de Pechuga de pollo
1 1/3 taza de Arroz integral	1 1/2 taza de Cebolla rebanada	1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo								
1 1/2 taza de Zanahoria picada	1 1 taza de Champiñon crudo entero	1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva								
1 2 mitades Nuez	1 4 cucharada sopera de Media crema	1 120 gramos de Pechuga de pollo								

Domingo

Fresas con queso cottage

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Queso cottage light
- 1 1 taza de Fresas picadas
- 1 2 pieza de Almendras

Procedimiento

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

Domingo

Chili-Fit

Cena



Ingredientes

- 1 Salsa de tomate con ajo al gusto
- 1 Comino al gusto
- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 taza de Lentejas cocidas
- 1 2 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Acitronar la cebolla, agregar el jamón y lentejas.
2. Agregar la salsa de tomate y comino al gusto.