

Lunes	Sándwich de atún
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2/3 de lata de Atún en agua drenado1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza. Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes.

Lunes	Canapés de manzana con queso cottage
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de manzana1 cucharada cafetera de coco rallado3 cucharadas soperas queso cottage Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Lunes	Brochetas de camarón con mango
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Cebolla1/2 taza de Arándano seco1 taza de Pimiento rojo1 taza de Pimiento verde1 pieza de Mango1 taza de Acelgas1 cucharada cafetera de Aderezo (ranch o mil islas)1 1/2 taza de Lechuga80 gramos de Camarón90 gramos de Milanesa de pollo Procedimiento <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.

Lunes	Piña con yogurt
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Piña picada1/2 taza de Yogurt light2 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.

Lunes	Claras de huevo en salsa de tomate
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Tomate1 taza de Verdura mixta1 pieza de Tortilla1 cucharada sopera de Requesón2 pieza de Papa Cambray2 pieza de Claras de huevo1 1/2 cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar el tomate y ponerlo a licuar agregar especias (al gusto).En un sartén aparte, cocinar las claras de huevo y agregar la salsa de tomate previamente licuada.Poner a hervir las papas cambray.Acompañar con verduras mixtas, requeson y papas cambray.

Martes	Omelette con queso
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 taza de Pico de gallo1 taza de Espinacas2 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas3 pieza de Claras de huevo60 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo.Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados.Rellenar con espinacas y queso.Acompañar con aguacate y tortillas.

Martes

Pan con queso

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 pieza de Jitomate
- 1 2 pieza de Pan integral 40kcal
- 1 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar los ingredientes sobre el pan.

Martes

Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 taza de ensalada mixta de verduras
- 1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido
- 1 1 cucharada de servir de frijoles
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 1 taza de melón picado
- 1 1 pieza de tortilla de maíz
- 1 120 gramos de milanesa de pollo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.
2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.
3. Postre: melón picado.

Martes

Pudin de chíá con fresas

Snack 2



Ingredientes

- 1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- 1 1/4 de taza de Leche de soya
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1 cucharada cafetera de Semilla de chíá

Procedimiento

1. Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar* (opcional).
2. Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver.
3. Dejar reposar en el refrigerador.

Martes	Cupcakes salados									
<p>Cena</p> 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> 1/3 taza Hojuelas de avena</td><td> 1/3 pieza de Aguacate</td><td> 1/2 taza Pico de gallo</td></tr><tr><td> 1 rebanada de Jamón de pavo</td><td> 1 1/2 taza Espinacas</td><td> 2 pieza de Claras de huevo</td></tr><tr><td> 40 gramos de Queso panela light</td><td></td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Picar el jamón, queso y espinacas, mezclar con las claras de huevo como si fuera omelette y condimentar al gusto.2. Pasar a un molde de muffins engrasado con aceite en aerosol y hornear por 15 minutos a 180°.3. Acompañar con aguacate.	1/3 taza Hojuelas de avena	1/3 pieza de Aguacate	1/2 taza Pico de gallo	1 rebanada de Jamón de pavo	1 1/2 taza Espinacas	2 pieza de Claras de huevo	40 gramos de Queso panela light		
1/3 taza Hojuelas de avena	1/3 pieza de Aguacate	1/2 taza Pico de gallo								
1 rebanada de Jamón de pavo	1 1/2 taza Espinacas	2 pieza de Claras de huevo								
40 gramos de Queso panela light										

Miércoles	Gratinado de brocoli						
<p>Desayuno</p> 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> 1 pieza de Pimiento rojo</td><td> 1 cucharada cafetera de Mantequilla</td><td> 2 taza de Brocoli</td></tr><tr><td> 5 pieza de Papa Cambay</td><td> 35 gramos de Queso oaxaca</td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar los vegetales al gustoEn una vaporera poner los vegetales previamente cortados, cocinar 5 a 10 min junto con la mantequilla.2. Una ves listos pasarlos a un plato ondo y espolvorear el queso y dejar que se derrita.	1 pieza de Pimiento rojo	1 cucharada cafetera de Mantequilla	2 taza de Brocoli	5 pieza de Papa Cambay	35 gramos de Queso oaxaca	
1 pieza de Pimiento rojo	1 cucharada cafetera de Mantequilla	2 taza de Brocoli					
5 pieza de Papa Cambay	35 gramos de Queso oaxaca						

Miércoles	Zanahorias mini con aderezo casero			
<p>Snack 1</p> 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> 3/4 de cucharada cafetera de mayonesa</td><td> 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa</td><td> 10 piezas de zanahorias mini (baby carrots)</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.2. Servir como aderezo para las zanahorias mini.	3/4 de cucharada cafetera de mayonesa	2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa	10 piezas de zanahorias mini (baby carrots)
3/4 de cucharada cafetera de mayonesa	2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa	10 piezas de zanahorias mini (baby carrots)		

Miércoles	Pescado en salsa con arroz y verduras
Comida	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 de cucharada sopera de Crema1 1/2 de taza de Elote desgranado1 1/2 taza de Verduras cocidas2 cucharadas de servir de Arroz cocido1 pieza de Tomate120 gramos de Filete de pescado
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">1. Preparar el filete de pescado a la plancha.2. Licuar el tomate y sazonar al gusto.3. Mezclar el pescado con salsa de tomate y crema.4. Acompañar con arroz, elote, verduras y rebanaditas de aguacate.

Miércoles	Mason jar
Snack 2	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">1. Disfruta de un snack saludable.

Miércoles	Pollo oriental
Cena	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 Soya baja en sodio al gusto5 pieza de Almendras picadas1 1/4 taza de Arroz120 gramos de Pechuga de pollo1 taza de Verduras
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el pollo en cubos a la plancha y agregar las verduras, almendras y salsa de soya.2. Acompañar con arroz.

Jueves	Huevo con chorizo de champiñón
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Chile ancho y especias al gusto1 1/3 pieza de Aguacate1 3/4 taza de Champiñón crudo1 1 pieza de Huevo1 1 pieza de Claras de huevo1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas1 40 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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 y aguacate.

Jueves	Jícama, zanahoria y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de zanahoria1 1 taza de jícama1 8 piezas almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).2. Acompañar con almendras.

Jueves	Pastel de carne
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Zanahoria rallada1 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile1 1/2 taza de Arroz1 1 pieza de Calabacita rallada1 1 pieza de Clara de huevo1 150 gramos de Molida de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acitronar la cebolla y el ajo.2. Mezclar en un recipiente las verduras ralladas, cebolla, clara de huevo y carne molida.3. Sazonar al gusto.4. Pasar la mezcla a un pedazo de papel aluminio y enrollar.5. Poner en una charola y hornear por 45 minutos a 180°.6. Acompañar con arroz y aguacate.

Jueves

Pan Tostado con queso crema y jamón

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- 1 1 pieza de Pan Tostado Integral
- 1 1 pieza de Jamón de pavo
- 2 rebanada de Tomate

Procedimiento

1. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Jueves

Quesadillas griegas

Cena



Ingredientes

- 1 Especies italianas al gusto
- 1 1/2 pieza de Ajo picado
- 1 1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas
- 1 1 taza de Espinacas crudas
- 1 1 cucharada sopera de Yogurt griego
- 1 1 1/2 piezas de Tortilla de harina integral
- 1 22.5 gramos de Queso mozzarella light

Procedimiento

1. En un sartén de teflón cocinar el ajo con las espinacas y el tomate.
2. Una vez que estén cocidos los vegetales agregar el queso mozzarella.
3. Formar las quesadillas y cortar por la mitad.
4. Servir acompañadas de un dip natural de yogurt griego con especias.

Viernes

Huevo con papas a la mexicana

Desayuno



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 Huevo
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 2 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

1. Cocinar la papa picada en un sartén, agregar el pico de gallo y huevo.
2. Acompañar con aguacate.
3. Servir fruta como postre.

Viernes	Oat milk latte + fruta
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Leche de avena1 1/2 de taza de Café negro1 1/4 de taza de Fruta picada1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).2. Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.3. Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.

Viernes	ensalada César
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de croutones (bajos en grasa)1 1/4 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 y el aderezo tipo César.4. Postre: Una pera.

Viernes	Mug-Cake
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto1 1/2 pieza de Plátano maduro1 1 pieza de Clara de huevo1 18 gramos de Avena Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En una taza, machacar el plátano con un tenedor.2. Agregar la clara, avena y condimentos al gusto.3. Mezclar bien.4. Meter al microondas por 2 o 3 minutos.

Viernes

Pasta con carne molida

Cena



Ingredientes

- | 1/2 taza de Verduras
- | 2/3 taza de Pasta
- | 1 cucharada sopera de Aceite de oliva
- | 1 1/2 cucharada de servir de Carne molida
- | 4 pieza de Aceitunas

Procedimiento

1. Guisar la carne con verduras y aceite de oliva.
2. Servir sobre la pasta.

Sábado

Molletes con huevo

Desayuno



Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1 pieza de Pan integral
- | 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- | 1 pieza de Jitomate
- | 2 pieza de Clara de huevo
- | 20 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Cocinar las claras como huevo revuelto.
2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).
3. Por último, poner encima el aguacate.
4. Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.

Sábado

Dos quesos con mango

Snack 1



Ingredientes

- | 1/3 de taza de Mango picado
- | 1/2 cucharada sopera de Queso crema
- | 1 pieza de Pan integral de 40 calorías por pieza
- | 3 cucharadas soperas de Queso cottage

Procedimiento

1. Untar el queso crema en el pan tostado, agregar encima la fruta y el queso cottage.

Sábado	Pescado al chipotle con arroz y vegetales
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Chile chipotle seco1 3/4 de taza de Arroz cocido1 1/4 de taza de Chícharo cocido sin vaina1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda1 6 cucharadas soperas de Crema ácida1 120 gramos de Filete de pescado1 1/2 de taza de Fruta picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la crema con chile chipotle y servir sobre el filete de pescado a la plancha.2. Acompañar con arroz y verduras.

Sábado	Totopos con frijoles
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Salsa casera al gusto1 1/2 pieza de Jitomate1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar los totopos con salsa, jitomate y frijoles.

Sábado	Fresas con yogurt griego y almendras
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Yogur griego sin azúcar1 1 taza de Fresa picada1 8 piezas de Almendras1 50 gramos de Queso cottage Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Servir la fruta con queso cottage, yogurt y almendras.

Domingo	Pan tostado con jamón						
<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="634 388 883 409">1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="919 388 1154 409">1/2 pieza de Jitomate</td><td data-bbox="1227 388 1455 409">1 taza de Espinacas</td></tr><tr><td data-bbox="634 443 850 491">2 rebanada de Pan integral</td><td data-bbox="919 443 1162 491">2 rebanada de Jamón de pavo</td><td data-bbox="1227 443 1463 491">25 gramos de Queso cottage light</td></tr></table> <p data-bbox="597 527 727 548">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 552 760 573">1. Tostar el pan.<li data-bbox="597 577 1149 598">2. Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.<li data-bbox="597 602 1089 623">3. Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.<li data-bbox="597 627 1328 648">4. Poner por encima el aguacate, jitomate y sazonar con pimienta al gusto.	1/3 pieza de Aguacate	1/2 pieza de Jitomate	1 taza de Espinacas	2 rebanada de Pan integral	2 rebanada de Jamón de pavo	25 gramos de Queso cottage light
1/3 pieza de Aguacate	1/2 pieza de Jitomate	1 taza de Espinacas					
2 rebanada de Pan integral	2 rebanada de Jamón de pavo	25 gramos de Queso cottage light					

Domingo	Nopal asado relleno de queso panela						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 926 711 947">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 961 862 982">1/2 pieza de Tomate</td><td data-bbox="1024 961 1300 982">1/2 taza de Elote amarillo</td><td data-bbox="1349 951 1471 999">2 pieza de Nopal</td></tr><tr><td data-bbox="634 1033 976 1081">2 cucharada cafetera de Crema light</td><td data-bbox="1024 1033 1260 1081">70 gramos de Queso panela</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1115 727 1136">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1140 1446 1161">1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenas con queso panela y tomate.<li data-bbox="597 1165 846 1186">2. Agregar elote y crema.	1/2 pieza de Tomate	1/2 taza de Elote amarillo	2 pieza de Nopal	2 cucharada cafetera de Crema light	70 gramos de Queso panela	
1/2 pieza de Tomate	1/2 taza de Elote amarillo	2 pieza de Nopal					
2 cucharada cafetera de Crema light	70 gramos de Queso panela						

Domingo	Lasagna Fit						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1442 711 1463">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1478 829 1499">1/2 taza de Arroz</td><td data-bbox="935 1467 1276 1516">1 taza de Salsa de jitomate con cebolla, ajo y orégano</td><td data-bbox="1333 1467 1463 1516">2 pieza de Calabacita</td></tr><tr><td data-bbox="634 1549 889 1598">5 cucharada sopera de Crema light</td><td data-bbox="935 1560 1252 1581">150 gramos de Molida de res</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1631 727 1652">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1656 1089 1677">1. Cocinar la carne molida con la salsa de tomate.<li data-bbox="597 1682 1284 1703">2. Cortar la calabacita en láminas y hacer una cama en un refractario.<li data-bbox="597 1707 1003 1728">3. Alternar las capas con la carne molida.<li data-bbox="597 1732 1360 1753">4. Colocar la crema por encima y hornear hasta que la calabacita este suave.<li data-bbox="597 1757 841 1778">5. Acompañar con arroz.	1/2 taza de Arroz	1 taza de Salsa de jitomate con cebolla, ajo y orégano	2 pieza de Calabacita	5 cucharada sopera de Crema light	150 gramos de Molida de res	
1/2 taza de Arroz	1 taza de Salsa de jitomate con cebolla, ajo y orégano	2 pieza de Calabacita					
5 cucharada sopera de Crema light	150 gramos de Molida de res						

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Salchicha de pavo
- | 1/2 pieza de manzana
- | 4 piezas de Tomate cherry
- | 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry.
2. Acompañar con manzana.

Salchicha, queso panela y tomate

Domingo

Cena



Ingredientes

- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 2 pieza de Clara de huevo
- | 1/2 pieza de Jitomate
- | 1 1/2 de pieza de Pan integral
- | 1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo
- | 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.
2. Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.
3. Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

Huevo con jamón