

Lunes	Sándwich de espinacas y queso de cabra
Desayuno	
	Ingredientes 1 Espinaca cruda al gusto 1/2 taza de fresa rebanada 1 cucharada sopera de Guacamole 1 taza de leche light 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. 4. Postre: Mezlar en la licuadora la leche y las fresas (Agregar endulzante sin calorías si se prefiere).

Lunes	Quesadillas con jamón y espinacas
Snack 1	
	Ingredientes 1/4 de taza de Cebolla 1/2 rebanada de Jamón de pavo 1 taza de Espinacas 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza 25 gramos de Queso Oaxaca rallado Procedimiento 1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón. 2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita. 3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Lunes	Lasagna Fit
Comida	
	Ingredientes 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 Procedimiento 1. Cocinar la carne molida con la salsa de tomate. 2. Cortar la calabacita en láminas y hacer una cama en un refractario. 3. Alternar las capas con la carne molida. 4. Colocar la crema por encima y hornear hasta que la calabacita este suave. 5. Acompañar con arroz.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- | 1 taza de Yogurt griego
- | 1 cucharada sopera de Chia
- | 7 piezas medianas Uvas

Procedimiento

1. Lavar las uvas y cubrirlas con yogurt y chía.
2. Dejarlas congelar una noche antes.

uvas cubiertas de yogurt y chia

Lunes

Cena



Ingredientes

- | 1/3 taza de Hojuelas de avena
- | 1/2 pieza de Plátano maduro
- | 2 piezas de Clara de huevo
- | 16 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes, condimentar al gusto con vainilla y canela.
2. Dejar reposar la mezcla mientras la wafflera se calienta.
3. Verter la mezcla en la wafflera y esperar a que se cocine.
4. Opcional, acompañar con miel de maple sin azúcar.

Waffles light

Martes

Desayuno



Ingredientes

- | 1/4 de taza de Salsa de chile
- | 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 2 piezas de Clara de huevo
- | 1 pieza de Huevo fresco
- | 4 disparos de un segundo Aceite en spray
- | 1 1/2 de 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.

Miguitas con huevo en salsa

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 3 cucharada sopera de Queson
- 1 5 pieza de Galletas habaneras
- 1 11/2 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.

Galletas habaneras con requeson

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/3 taza de Yogurt light
- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle
- 1 1 taza de Melón picado
- 1 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1 3 cucharada sopera de Granola baja en grasa
- 1 5 pieza de Almendras
- 1 240 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Cocinar el filete de pescado a la plancha junto con la cebolla.
2. Sazonar con limón y pimienta.
3. Untar la mayonesa al filete de pescado.
4. Acompañar con tostadas y aguacate.
5. Servir la fruta con granola, yogurt y almendras como postre.

Pescado con mayonesa de chipotle

Martes

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 5 piezas de Almendra triturada
- 1 70 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

Martes

Cena



Ingredientes

- ▮ 35 gramos de Queso de soya
- ▮ 1 1/2 de pieza de Chile jalapeño
- ▮ 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- ▮ 30 gramos de Totopos de maíz horneados
- ▮ 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. En un plato montar los totopos y coronar con todos los toppings.

Nachos veganos

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- ▮ Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto
- ▮ 1/3 pieza de Aguacate
- ▮ 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- ▮ 120 gramos de Milanesa de res

Procedimiento

1. Poner la milanesa en una vaporera.
2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.
3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.

Tacos de barbacoa light

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- ▮ 1/2 pieza de Plátano
- ▮ 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- ▮ 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Plátano con crema de cacahuete

Miércoles	Brochetas de pollo
Comida 	Ingredientes 1/2 pieza de Papa 1 1/2 taza de Pimiento fresco 8 piezas de Jitomate cereza 1 taza de Cebolla blanca 2 cucharada cafetera de Aceite 105 gramos de Pechuga de pollo sin piel 1 taza de Piña 4 cucharada cafetera de Ajonjolí Procedimiento - Cortar y lavar lo vegetales (pimiento, cebolla). - Cortar el pollo en cubos, después ir agregándolos al palillo junto con los vegetales. - En un comal o a la parrilla poner a cocer las brochetas. - Cortar la papa en rodajas y ponerlas a cocer. - Una ves listo, poner las rodajas de papa y encima las brochetas, espolvorear el ajonjolí. - Postre: Piña.

Miércoles	Pan tostado con claras de huevo y aguacate
Snack 2 	Ingredientes 1/3 de pieza de Aguacate 2 piezas de Clara de huevo 1/2 pieza de Tomate huaje 1 pieza de Pan tostado Procedimiento - En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo. - Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Miércoles	Claros de huevo con salchicha
Cena 	Ingredientes 1/2 cucharada cafetera de Aceite 3 piezas de Claras de huevo 1 pieza de Salchicha de pavo 4 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal) 2 piezas de Durazno Procedimiento - Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras. - Acompañar con tortillas. - Postre: Durazno.

Jueves	huevo con salchicha y pan	
Desayuno		
	Ingredientes 1/2 de pieza de salchicha de pavo 1 pieza de huevo 1 rebanada pan integral 1 pieza de manzana 1 taza de mezcla de verduras Procedimiento - En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada. - Posteriormente agregar el huevo con las verduras y condimentar al gusto. - Servir acompañado de pan tostado. - Postre: manzana.	

Jueves	Tiramisú overnight oats	
Snack 1		
	Ingredientes 1/4 de taza de Leche de soya 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena 2 cucharadas cafetera de Semilla de chía 1/4 de taza de Café negro 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes en un jar una noche antes de su consumo (agregar sustituto de azúcar y vainilla*opcional). - Dejar reposar en refrigeración. - A la mañana siguiente cubrir con una capa de cacao en polvo.	

Jueves	Rib eye con puré de papa y zanahoria	
Comida		
	Ingredientes 125 gramos de Rib eye sin grasa 1 pieza de Papa cocida 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda 1 cucharada cafetera de Aceite 2 tazas de Uva Procedimiento - Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más. - Cocer las papas y prepararlas como puré. - Saltear zanahoria con un poco de aceite. Postre: Uvas.	

Jueves

Snack 2



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

Jueves

Cena



Ingredientes

- Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 3 piezas de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 120 gramos de Milanesa de res

Procedimiento

1. Poner la milanesa en una vaporera.
2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.
3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.

Tacos de barbacoa light

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 2/3 de taza de Hojuelas de avena
- 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 5 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

1. Rociar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el huevo, dejar cocinar; cuando esté cocido añadir pechuga de pavo y espinaca y formar un omelette.
3. Acompañar con avena con fresas.

Omelette y avena

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa
- 14 piezas de zanahorias mini (baby carrots)

Procedimiento

1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.
2. Servir como aderezo para las zanahorias mini.

Viernes

Comida



Rollo de carne con vegetales y puré

Ingredientes

- 120 gramos de Carne molida regular
- 1/4 de pieza de Huevo entero fresco
- 1 rebanada de Tocino
- 20 gramos de Avena en hojuelas
- 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1 pieza de Papa
- 15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 2 tazas de Fruta picada

Procedimiento

- 1) En un bowl colocar la carne molida, con la avena, el huevo fresco, la avena (condimentar con ajo, cilantro, sazónador y mostaza al gusto).
- 2) Con un rodillo extender la base del rollo y rellenar con los vegetales (champiñones, pimienta en cuadritos rojo y amarillo) y el queso.
- 3) Envolver el rollo con el tocino y hornear a 180 °C por 30 min.
- 4) Servir acompañado de puré de papa.

Viernes

Snack 2



Jicama con zanahoria

Ingredientes

- 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 taza de Jicama picada
- 1 pieza de Limón
- 2 piezas de Galletas habaneras
- 4 cucharadas cafetera de Semillas de hemp

Procedimiento

1. Lavar y cortar la jicama y la zanahoria.
2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Viernes

Cena



Ingredientes

- ▮ Vegetales (Jitomate, espinacas) al gusto
- ▮ 2 rebanada de Pan integral
- ▮ 2 rebanada de Jamón de pavo
- ▮ 2 cucharada cafetera de Queso crema bajo en grasa

Procedimiento

1. Tostar el pan y untar con queso crema.
2. Preparar el sándwich con jamón y vegetales.

Sábado

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
- ▮ 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- ▮ 1 taza de Espinaca cruda picada

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

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- ▮ 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- ▮ 27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- ▮ 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

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

Sábado	Tostadas con pollo y frijoles		
Comida			
	Ingredientes		
	1/4 taza de Cebolla picada 1 pieza de Manzana 20 gramos de Queso panela	1 taza de Lechuga picada 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos 105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada	1 pieza de Aguacate hass 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas
	Procedimiento 1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo. 2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes. 3. Postre: manzana.		

Sábado	Helado de chocolate		
Snack 2			
	Ingredientes		
	Cacao sin azúcar al gusto	1/2 pieza de Plátano congelado	50 gramos de Yogur griego sin azúcar
	Procedimiento 1. Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.		

Sábado	Club sandwich		
Cena			
	Ingredientes		
	1 cucharada cafetera de Mayonesa 45 gramos de Milanesa de pollo 1 cucharada sopera de Guacamole	1 taza de Mezcla de verduras 1 rebanada de Jamón de pavo	2 pieza de Pan integral 1/2 de pieza de Papa
	Procedimiento 1) Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanesa de pollo y el pan. 2) Acompañar con papitas rebanadas.		

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 taza de Garbanzo
- 1/2 pieza de Pimiento amarillo
- 2 cucharada sopera de Queso cottage
- 1/2 taza de Cilantro
- 3 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a asar el pimiento, una vez listo deje enfriar después integrarlo con todos los ingredientes restantes.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- 3/4 de taza de jícama picada
- 10 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

Arándanos, almendras y jícama

Domingo

Comida



Ingredientes

- salsa verde casera al gusto
- 4 piezas de tortilla de maíz
- 1/3 de pieza de aguacate
- 30 gramos de queso oaxaca light
- 2 cucharada sopera de crema light
- 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.
2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).
3. Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.

Enchiladas suizas

Domingo

Snack 2

Yogurt con granola y almendras



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 5 piezas de Almendras
- 50 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Domingo

Cena

Pastel azteca



Ingredientes

- Salsa verde casera al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 3 piezas de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 90 gramos de Pollo desmenuzado

Procedimiento

1. Poner en un molde capas de tortilla, salsa y pollo.
2. Colocar por encima el queso.
3. Hornear por 15 minutos.
4. Acompañar con aguacate.