

Lunes	McMuffin Fit
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza Thin-Rounds Integral 100kcal1 rebanada de Jamón de pavo1 pieza de Huevo2 cucharada cafetera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar el huevo estilo revuelto.Calentar el pan y el jamón.Untar las rebanadas de pan con guacamole, rellenar con el huevo y jamón.

Lunes	Jitomate relleno de atún
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">perejil finamente picado al gusto1/3 de pieza de lata de atún drenado1/2 cucharada cafetera de mayonesa1 pieza de jitomate guaje2 piezas de naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.Postre: naranja.

Lunes	Alambre Tradicional
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Cebolla1 pieza de Pimiento rojo1 cucharada cafetera de Aceite2 tazas de Papaya picada3 piezas de Tortillas delgaditas30 gramos de Queso Oaxaca light105 gramos de Ternera Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar los vegetalesEn un sartén a fuego medio, asar los vegetales y la carne.Una ves listo integral el queso Oaxaca y dejar derretir.Postre: Papaya.

Lunes

Helado de fruta natural

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 taza de Fruta congelada
- 1 7 pieza de Almendras

Procedimiento

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

Lunes

Licudo Mocha Frappuccino

Cena



Ingredientes

- 1 Café soluble y cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 1/3 taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 pieza de Plátano congelado
- 1 1 taza de Leche light o vegetal

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes, agregar hielo al gusto.

Martes

Muesli chocolatoso

Desayuno



Ingredientes

- 1 Cacao sin azúcar, canela, vainilla al gusto
- 1 1/3 taza de Hojuelas de avena
- 1 3/4 taza de Leche light o almendras sin azúcar
- 1 11 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Poner en un sartén antiadherente las hojuelas de avena y dejar que tuesten un poco.
2. Agregar las almendras picadas, cocoa, vainilla y canela al gusto.
3. Revolver bien.
4. Dejar enfriar y acompañar con leche.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Tostada de maíz horneada
- 1 taza de Nopal cocido
- 1/2 de pieza de Jitomate
- 20 gramos de Queso fresco
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate.
- 2) Servir en tostadas con queso encima.

Tostadas con nopalitas

Martes

Comida



Ingredientes

- 1/4 taza de Lenteja cocida
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Champiñón 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

- 1/4 pieza de Manzana verde golden
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 2 1/2 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Martes

Taquitos de deshebrada

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1 1/4 de taza de salsa casera
- 1 4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías
- 1 60 gramos de Carne para deshebrar

Procedimiento

1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.
2. Preparar los taquitos con las tortillas.
3. Acompañar con salsa casera sin aceite.

Miércoles

Taquitos de panela Low-Carb

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 30 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Poner el jamón a la plancha a que dore un poco.
2. Utilizar el jamón como sustituto de tortilla, rellenar con panela y huevo revuelto.
3. Acompañar con aguacate.

Miércoles

Rollitos de lechuga con Jamon

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1 1/2 pieza de Jamon de pavo
- 1 2 hojas de Lechuga romana
- 1 3 rebanadas de Tomate
- 1 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	Sopa de tortilla
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Chipotle sin azúcar al gusto1 1/3 pieza de Aguacate1 1/3 taza de Chayote1 1 cucharada sopera de Crema ácida1 2 pieza de Jitomate1 4 pieza de Tostadas de nopal1 120 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar los jitomates con suficiente agua y especias al gusto.2. Hervir en una olla.3. Agregar el chayote y pollo desmenuzado al caldo.4. Trozar las tostadas y agregar a la sopa junto con crema, aguacate y chipotle al gusto.

Miércoles	Galletas y almendras
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 5 pieza de Galletas María1 6 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar las galletas con almendras.

Miércoles	McMuffin Fit
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza Thin-Rounds Integral 100kcal1 1 rebanada de Jamón de pavo1 1 pieza de Huevo1 2 cucharada cafetera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar el huevo estilo revuelto.2. Calentar el pan y el jamón.3. Untar las rebanadas de pan con guacamole, rellenar con el huevo y jamón.

Jueves	Pizza Vegetariana
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Tomate45 gramos de Queso Oaxaca light1 pieza de Pan pita arabe taquero1 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Coloca sobre cada pan pita una base de Queso Oaxaca y calentar en el sartén.Sobre la base del queso colocar el guacamole tratando de cubrir toda el área y encima el tomate.

Jueves	Piña colada
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2/3 de taza de Leche de coco sin azúcar Silk40 gramos de Piña picada1 cucharada cafetera de Crema de coco natural1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).

Jueves	Chile poblano relleno de quinoa con salsa de aguacate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">sal, pimienta y jugo de limón al gusto1/4 de pieza de papa picada1/3 de pieza de aguacate hass1/2 taza de cebolla picada1/2 taza de champiñón crudo1/2 taza de berenjena picada1 pieza de chile poblano1 cucharada cafetera de aceite de oliva1 pieza de diente de ajo1 cucharada sopera de chile ancho picado2 cucharadas soperas de cilantro2 cucharadas soperas de cilantro2 cucharadas soperas de cilantro Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén cocinar por 10 minutos los vegetales con el aceite de oliva, agregar la quinoa, almendras, sal y pimienta al gusto.Para la salsa, licuar el aguacate con jugo de limón al gusto, cilantro y una pizca de sal.Rellenar los chiles desvenados sin piel con la mezcla del punto uno y servir sobre una cama de salsa de aguacate.

Jueves

Ensalada de frutas y queso

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 40 gramos de Queso fresco

Procedimiento

1. Picar la fruta y acompañar con queso fresco.

Jueves

Pastel azteca

Cena



Ingredientes

- 1 Salsa verde casera al gusto
- 1 1 cucharada sopera de Crema ácida
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 1 60 gramos de Pollo desmenuzado

Procedimiento

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

Viernes

Sándwich de espinacas y queso de cabra

Desayuno



Ingredientes

- 1 Espinaca cruda al gusto
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 2 rebanada de pan integral (50 calorías)
- 1 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: Una manzana .

Viernes

Melón y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

- Acompañar la fruta con almendras.

Viernes

ensalada César

Comida



Ingredientes

- 1/4 de taza de croutones (bajos en grasa)
- 1/4 de taza de elote desgranado
- 1 cucharada sopera de aderezo César
- 1 pieza de pera
- 3 tazas de lechuga Italiana
- 6 piezas de jitomate cherry
- 120 gramos de Milanesa de pollo en tiras

Procedimiento

- Cocer la milanesa de pollo en tiras y reservar.
- Cortar los vegetales.
- Mezclar en un bowl y agregar los croutones y el aderezo tipo César.
- Postre: Una pera.

Viernes

Mangonadas

Snack 2



Ingredientes

- Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 taza de Mango
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

- Licuar el mango con agua y congelar en un molde.
- Servir con Tajín y acompañar con almendras.

Viernes

Pan con queso y huevo estrellado

Cena



Ingredientes

- 1/3 taza de Aguacate
- 1 pieza de Pan tostado integral
- 1 pieza de Huevo
- 1 taza de Espinacas
- 30 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

- Cocinar el huevo estilo estrellado en un sartén antiadherente.
- Calentar el pan y dejar que el queso se gratine por encima.
- Servir el resto de los ingredientes sobre el pan.

Sábado

Toast de espinaca

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Clara de huevo
- 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)
- 3 tazas de Espinaca cruda picada
- 1/2 de pieza de Jitomate bola

Procedimiento

- Cortar la espinaca en pedacitos.
- Integrar en un plato el huevo, la clara, las espinacas, condimentar al gusto y revolver.
- Remojar el pan en la mezcla.
- Colocar en un sartén y cocinar.

Sábado

Nachos ligeros con guacamole

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 20 gramos de queso panela desmoronado
- 40 gramos de totopos de nopal horneados

Procedimiento

- Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.
- Servir con totopos horneados.

Sábado	Bowl Arroz con pollo y espinaca
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo1 1 taza de Arroz1 2 taza de Espinaca3 cucharada cafetera de Aceite1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.2. Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.3. Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.

Sábado	Naranjas y almendras
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Naranja1 7 piezas de Almendra <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar la fruta con almendras.

Sábado	Yogurt con fresa, plátano y nuez
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/4 pieza de Plátano1 1/4 de taza de Fresa1 3/4 de taza de Yogurt light2 cucharadas cafeteras de nuez picada <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

Domingo	Overnight oats fresa						
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 373 873 426">1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar</td><td data-bbox="987 373 1226 426">1 1/4 de taza de Fresa rebanada</td><td data-bbox="1284 373 1523 426">1 1/2 de taza de Avena en hojuelas</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 930 510">1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage</td><td data-bbox="987 457 1206 510">1 1 1/2 de cucharada sopera de Chía</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 1349 588">1) Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.<li data-bbox="597 588 1060 613">2) Refrigerar y dejar reposar durante la noche.<li data-bbox="597 613 1425 638">3) Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.	1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar	1 1/4 de taza de Fresa rebanada	1 1/2 de taza de Avena en hojuelas	1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage	1 1 1/2 de cucharada sopera de Chía	
1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar	1 1/4 de taza de Fresa rebanada	1 1/2 de taza de Avena en hojuelas					
1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage	1 1 1/2 de cucharada sopera de Chía						

Domingo	Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole			
<p data-bbox="289 829 396 865">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 968 711 993">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 993 889 1045">1 1 cucharada sopera de Guacamole</td><td data-bbox="959 993 1190 1045">1 4 piezas de Galletas Habaneras</td><td data-bbox="1263 993 1502 1045">1 30 gramos de Queso oaxaca light</td></tr></table> <p data-bbox="597 1073 727 1098">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1098 781 1123">1. Cortar el queso.<li data-bbox="597 1123 979 1148">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	Coctel de camarones						
<p data-bbox="289 1379 396 1415">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1463 711 1488">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1488 954 1541">1 pico de gallo (tomate, cebolla, cilantro) al gusto</td><td data-bbox="1003 1488 1222 1541">1 2/3 de pieza de aguacate mediano</td><td data-bbox="1300 1488 1433 1541">1 1 pieza de manzana</td></tr><tr><td data-bbox="634 1572 946 1625">1 2 cucharada sopera de salsa catsup</td><td data-bbox="1003 1572 1255 1625">1 8 cuadritos de galletas saladas</td><td data-bbox="1300 1572 1482 1625">1 160 gramos de camarones</td></tr></table> <p data-bbox="597 1652 727 1677">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1677 1068 1703">1. Picar las verduras y mezclar los ingredientes.<li data-bbox="597 1703 946 1728">2. Acompañar con galletas saladas.<li data-bbox="597 1728 865 1753">3. Postre: manzana picada.	1 pico de gallo (tomate, cebolla, cilantro) al gusto	1 2/3 de pieza de aguacate mediano	1 1 pieza de manzana	1 2 cucharada sopera de salsa catsup	1 8 cuadritos de galletas saladas	1 160 gramos de camarones
1 pico de gallo (tomate, cebolla, cilantro) al gusto	1 2/3 de pieza de aguacate mediano	1 1 pieza de manzana					
1 2 cucharada sopera de salsa catsup	1 8 cuadritos de galletas saladas	1 160 gramos de camarones					

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Yogurt griego
- 1 1/2 cucharada sopera de Chia
- 1 9 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

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Germinado de alfalfa
- 1 2 rodajas de Tomate
- 1 3 rodajas de Cebolla
- 1 1 Hoja de Lechuga romana
- 1 2 piezas de pan de barra 45 Kcal
- 1 15 gramos de Queso panela
- 1 1 pieza de Jamon de pavo
- 1 2 cucharada sopera de Aderezo ranch

Procedimiento

1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.
2. Integrar los vegetales y aderezo.

Sandwich turkey ranch