

Lunes	Club sandwich		
Desayuno			
	Ingredientes 1 cucharada cafetera de Mayonesa 45 gramos de Milanesa de pollo 1/2 de cucharada sopera de Guacamole 1 taza de Mezcla de verduras 1 rebanada de Jamón de pavo 2 pieza de Pan integral 1/4 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.		

Lunes	Galletas marías con yogurt		
Snack 1			
	Ingredientes 2 piezas de Galletas marías 5 piezas de Almendras 50 gramos de Yogurt griego Procedimiento 1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.		

Lunes	Pechuga de pollo con arroz y verduras		
Comida			
	Ingredientes 1 taza de Mezcla de verduras 112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 3/4 taza de Arroz cocido 1 cucharada cafetera de Aceite de canola 2/3 de pieza de Aguacate hass Procedimiento 1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha. 2. Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.		

Lunes

Snack 2



Zanahoria baby con hummus de chipotle

Ingredientes

- 1 2 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 1 4 piezas de Zanahoria baby
- 1 12 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.
2. Acompañar con cacahuete.

Lunes

Cena



Wrap de Quinoa

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Calabaza
- 1 3 pieza de Espárragos
- 1 3 pieza de Lechuga Romana
- 1 20 gramos de Quinoa
- 1 40 gramos de Queso Panela

Procedimiento

1. Poner a cocer la Quinoa (aprox 10 min).
2. Cortar la calabaza y los espárragos (Al gusto).
3. Poner a cocer los vegetales , y agregar la cucharadita cafetera de aceite.
4. Una una vez listo, en un bowl mezclar los vegetales, el queso y el aguacate.
5. Separar las hojas de lechuga romana, y servir el preparado.

Martes

Desayuno



Omelet con champiñones, cebolla y tocino

Ingredientes

- 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

Procedimiento

- 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.

Martes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Picar la fruta y acompañar con queso fresco.

Ensalada de frutas y queso

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 pieza de Manzana
- 1 1/2 tazas de Zanahoria en tiras
- 120 gramos de milanesa de pollo en tiras
- 1 pieza de Elote amarillo entero
- 2 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1/2 tazas de Apio en tiras
- 2 1/2 cucharada sopera de Yogurt griego

Procedimiento

1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.
2. Una vez listo el pollo, bañar con la salsa estilo búfalo.
3. Cortar los vegetales.
4. Servir acompañado de una pieza de elote amarillo.
5. Aderezo: Mezclar el yogur griego con la mayonesa, jugo de limón, pimienta y perejil seco.
6. Postre: 1 manzana.

Tiras de pollo buffalo

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la barrita con almendras.

Barrita de cereal y almendras

Martes

Cena



Ingredientes

- 1/2 de taza de Jugo de tomate
- 1/4 de taza de Fideo cocido
- 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- 22 gramos de Queso de soya
- 30 gramos de Aguacate hass

Procedimiento

- Cocer el fideo al gusto con jugo de tomate.
- En un tazón incorporar el fideo con el frijol y acompañar con queso vegano y aguacate.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 2 piezas de Tostada de nopal horneada
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción.
- Acompañar con frijoles y aguacate.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- 2 cucharadas soperas Queso cottage
- 4 piezas de Almendras

Procedimiento

- Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
- Acompañar con almendras.

Miércoles

Comida



Ensalada de quinoa con tofu

Ingredientes

- 1 pieza de Lima
- 50 gramos de Quinoa
- 100 gramos de Tofu, firme
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1/2 de taza de Brócoli cocido

Procedimiento

1. Marinar el tofu en soya con aceite de oliva, lima, ajo y jengibre* (opcional).
2. Agregar el tofu y dejarlo marinar 30-60min en refrigeración.
3. Cocinar el tofu en un sartén antiadherente o en air fryer hasta que esté dorado.
4. Agregar en un bowl todos los ingredientes con la quinoa previamente cocida, sal y pimienta.

Miércoles

Snack 2



Pan tostado con claras de huevo y aguacate

Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 cucharada sopera de Aguacate
- 1 pieza de Pan tostado de 50 calorías
- 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Miércoles

Cena



Quesadillas con claras

Ingredientes

- 1/2 taza de Espinacas
- 2 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar las claras al gusto.
2. Rellenar las quesadillas con espinacas y huevo.

Jueves	McMuffin Fit
Desayuno	
	Ingredientes 1 pieza Thin-Rounds Integral 100kcal 1 rebanada de Jamón de pavo 1 pieza de Huevo 2 cucharada cafetera de Guacamole Procedimiento 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	Berry smoothie bowl
Snack 1	
	Ingredientes 38 gramos de Yogurt sin lácteos 30 gramos de Blueberries congeladas 1 cucharada cafetera de Semilla de hemp Procedimiento 1. Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.

Jueves	Pollo con pimientos
Comida	
	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 1. Cortar y lavar los pimientos y el pollo. 2. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo. 3. En un sartén aparte poner a cocer el arroz. 4. Servir y acompañar con arroz, ejotes, aguacate y tostada Horneada.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 pieza de Jamon de pavo
- 2 hojas de Lechuga romana
- 3 rebanadas de Tomate
- 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.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/4 pieza de Plátano
- 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.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Naranja
- 4 pieza de Tortilla de nopal
- 60 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una ves listas, agregar el aguacate.
2. Postre: 1 Naranja.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de edamames
- 1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí

Procedimiento

- Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos.
- Escurrir.
- Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.

Viernes

Comida



Chile relleno de Quinoa y requeson

Ingredientes

- 1/2 taza de Broncoli
- 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 pieza de Tomate
- 1 taza de Germen de alfalfa
- 1 pieza de Chile poblando
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 3 pieza de Cebolla cambray
- 6 cucharada sopera de Requeson
- 40 gramos de Quinoa

Procedimiento

- Poner a cocer la Quinoa en agua.
- En un sartén acitronar la cebolla con el aceite y el ajo, después agregas los vegetales restantes junto con la quinoa.
- tatamar el chile, y pelar.
- rellenar el chile con el preparado de vegetales y quinoa, al final poner como cama el germen de alfalfa y agregar las cucharadas de requesón.

Viernes

Snack 2



Naranjas y almendras

Ingredientes

- 2 piezas de Naranja
- 7 piezas de Almendra

Procedimiento

- Acompañar la fruta con almendras.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Verduras
- 135 gramos de Camarón y/o pulpo cocido

Procedimiento

- Cocinar los mariscos en agua con vegetales y condimentos.
- Acompañar con aguacate.

Sopa de mariscos

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 taza de Queso cottage light
- 3/4 taza de Melón
- 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

- Tostar el pan y untar con queso cottage.
- Servir por encima melón y almendras picadas.

Pan tostado con melón

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- Canela al gusto
- 1/2 pieza de Pera
- 30 gramos de Yogur griego sin azúcar

Procedimiento

- Espolvorear la pera con canela, poner en un molde y hornear hasta que esté suave.
- Servir con yogur por encima.

Pera al horno

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Morrón
- 3/4 taza de Brócoli
- 1 pieza de Calabacita
- 1 taza de Fruta picada
- 2 pieza de Tostadas de nopal
- 120 gramos de Salmón

Procedimiento

1. Preparar los vegetales y el salmón a la parrilla.
2. Servir con tostadas.
3. Acompañar con fruta de postre.

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la barrita con almendras.

Sábado

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 pieza de clara de huevo
- 1 1/2 cucharada sopera de guacamole
- 3 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Romper las tostadas en trozos.
2. Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner la clara de huevo y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.
3. Acompañar con guacamole.

Domingo

Desayuno



Omelet con champiñones, cebolla y tocino

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 2 piezas de Clara de huevo
- 15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1/2 de taza de Champiñón crudo entero
- 1 1/4 de rebanada de Tocino
- 1 1/2 de rebanada de Pan integral

Procedimiento

- 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.

Domingo

Snack 1



Berry smoothie bowl

Ingredientes

- 38 gramos de Yogurt sin lácteos
- 30 gramos de Blueberries congeladas
- 1 cucharada cafetera de Semilla de hemp

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.

Domingo

Comida



Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada

Ingredientes

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

Procedimiento

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

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.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Salchicha de pavo
- 2 pieza de Durazno
- 2 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tortillas delgadas (22kcal)

Procedimiento

1. Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.
2. Acompañar con tortillas.
3. Postre: Durazno.