

Lunes	McMuffin Fit
<p>Desayuno</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1/3 pieza de Aguacate</li> <li>  1/2 pieza de Jitomate</li> <li>  1/2 taza de Espinacas</li> <li>  1 pieza Thin-Rounds Integral 100kcal</li> <li>  1 pieza de Huevo</li> <li>  1 taza de Fruta picada</li> <li>  2 rebanada de Jamón de pavo</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preparar el huevo estilo revuelto.</li> <li>2. Calentar el pan y el jamón.</li> <li>3. Untar las rebanadas de pan con aguacate, rellenar con el resto de los ingredientes.</li> <li>4. Acompañar con fruta como postre.</li> </ol>

Lunes	Papitas cambray con queso panela
<p>Snack 1</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1/2 cucharada sopera de Mantequilla</li> <li>  6 piezas de Papa cambray</li> <li>  40 gramos de Queso panela</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.</li> <li>2. Una ves listas agregar mantequilla y queso panela.</li> </ol>

Lunes	Brochetas de camarón con mango
<p>Comida</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1/2 taza de Cebolla</li> <li>  1/2 taza de Arándano seco</li> <li>  1 taza de Pimiento rojo</li> <li>  1 taza de Pimiento verde</li> <li>  1 pieza de Mango</li> <li>  1 taza de Acelgas</li> <li>  1 cucharada cafetera de Aderezo (ranch o mil islas)</li> <li>  1 1/2 taza de Lechuga</li> <li>  35 gramos de Queso de cabra</li> <li>  80 gramos de Camarón</li> <li>  90 gramos de Milanesa de pollo</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saltear todos los vegetales cortados en cubos medianos.</li> <li>2. Cocer los camarones y el pollo.</li> <li>3. Poner el mango en cubos a temperatura ambiente.</li> <li>4. Colocar los ingredientes en brochetas.</li> <li>5. Acompañar con una ensalada preparada con lechuga, acelgas, arándanos, queso de cabra y aderezo.</li> </ol>

Lunes	Sorbet de sandía
Snack 2	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto</li><li>1 3/4 cucharada sopera de Chía</li><li>1 1.25 taza de Pepino congelado</li><li>1 1 1/2 taza de Sandía congelada</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar la sandía con pepino, jugo de limón, hielos y agua al gusto.</li><li>2. Espolvorear con las semillas de chía y Tajín.</li></ol>

Lunes	Empalmes de frijol con queso
Cena	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 taza de Frijoles molidos</li><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1/2 pieza de Jitomate</li><li>1 1 1/2 taza de Lechuga</li><li>1 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas</li><li>1 50 gramos de Queso panela light</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Calentar las tortillas y untar con frijoles.</li><li>2. Poner el queso espolvoreado por dentro.</li><li>3. Servir con lechuga, jitomate y aguacate.</li></ol>

Martes	Ensalada de aguacate con pollo
Desayuno	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 taza de Pepino sin semilla</li><li>1 1 pieza de Tomate</li><li>1 2 piezas de Pan Tostado</li><li>1 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp</li><li>1 3 cucharada cafetera de Guacamole</li><li>1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar y cortar los vegetales.</li><li>2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.</li><li>3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con Pan Tostado.</li></ol>

## Martes

## Tostadas con Hummus

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 4 pieza de Tostadas Susalia
- 1 4 cucharada sopera de Hummus

#### Procedimiento

1. Sirva el hummus sobre las tostadas. \*Se puede acompañar con pico de gallo.

## Martes

## Ensalada con pollo a la plancha

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Arroz
- 1 1 pieza de Aguacate
- 1 1 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 1 2 taza de Verduras
- 1 3 taza de Lechuga
- 1 140 gramos de Pechuga de pollo

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Martes

## Quesadillas con jamón y espinacas

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 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.

## Martes

## Bowl de Verduras asadas con pollo

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pimientos
- 1 1/2 taza de Brocoli
- 3 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 pieza de Calabaza
- 1 1/2 pieza de Papa
- 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1/2 taza de Cebolla
- 1 pieza de Tortilla

#### Procedimiento

1. Lavar los vegetales, y cortar al gusto.
2. En un Sartén poner a cocinar los vegetales junto con el pollo.
3. Servirlos en un Bowl, y acompañar con guacamole.
4. Acompañar con tortilla.

## Miércoles

## Overnight oats con chocolate

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 cocoa sin azúcar al gusto
- 1 1/2 taza de Hojuelas de avena
- 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 4 piezas de fresas
- 1 15 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt, cocoa y un chorrito de agua.
2. Dejar reposar en el refrigerador.
3. Por la mañana, agregar almendras y la fruta fresca antes de servir.

## Miércoles

## Piña con yogurt

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 3/4 taza de Piña picada
- 1 3/4 taza de Yogurt light
- 1 3 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.

Miércoles	Pollo asado
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de cebolla cocida</li><li>1 2/3 de pieza de aguacate hass</li><li>1 150 gramos de pechuga de pollo asado sin piel</li><li>1 1/2 taza de Salsa casera sin aceite</li><li>1 2 cucharadas cafeteras de aceite de canola</li><li>1 1/2 pieza de papa asada</li><li>1 3 piezas de Tortillas de maíz</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Asar el pollo.</li><li>2. Consumir con los complementos correspondientes.</li></ol>

Miércoles	Brochetas de frutas con queso
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 12 piezas de uva</li><li>1 12 piezas de Fresa mediana</li><li>1 36 gramos de queso mozzarella bajo en grasa</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Desinfectar la fruta.</li><li>2. En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.</li></ol>

Miércoles	Tortitas de brócoli
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1 taza de Espinacas</li><li>1 40 gramos de Queso panela light</li><li>1 1/2 taza de Cebolla y ajo</li><li>1 1 1/2 taza de Brócoli</li><li>1 3/4 taza de Fruta picada</li><li>1 2 pieza de Huevo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Picar el brócoli en trozos muy pequeños y guisar con ajo y cebolla.</li><li>2. Dejar enfriar.</li><li>3. Batir los huevos con un tenedor y agregar el guiso de brócoli ya frío.</li><li>4. Tomar mezcla con una cuchara y ponerlas a dorar en una plancha untada con poco aceite solamente para que no se pegue.</li><li>5. Servir sobre una cama de espinacas.</li><li>6. Acompañar con aguacate y panela.</li><li>7. Acompañar con fruta de postre.</li></ol>

Jueves	Ensalada de verdura con claras de huevo	
Desayuno		
<b>Ingredientes</b>		
1 1/2 pieza de Chayote	1 1/2 pieza de Papa	1 1 pieza de Calabaza
1 1 pieza de Zanahoria	1 2 pieza de Tostada deshidratadas	1 4 pieza de Claras de huevo
1 4 cucharada sopera de Guacamole		
<b>Procedimiento</b>		
1. Lavar y cortar los vegetales en julianas (en forma de tiras) En una vaporera o sartén normal, agregar los vegetales a fuego bajo y dejarlos cocer.		
2. Poner a cocer las claras de huevo separado de los vegetales.		
3. Servir la cama de vegetales y agregar encima las claras de huevo.		
4. Acompañar con guacamole y tostadas deshidratadas.		

Jueves	Galletas con jamón y queso panela	
Snack 1		
<b>Ingredientes</b>		
1 1 rebanada de Jamón de pavo	1 2 cucharada cafetera de Queso crema	1 5 piezas de Galletas habaneras integrales
1 20 gramos de Queso panela		
<b>Procedimiento</b>		
1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.		
2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.		

Jueves	Carne de cerdo en salsa	
Comida		
<b>Ingredientes</b>		
1 1/2 taza de Arroz	1 1 pieza de Calabacita	1 1 taza de Pepino
1 1 taza de Zanahoria rallada	1 2 pieza de Tostada de nopal	1 3 taza de Lechuga
1 3 cucharada cafetera de Aderezo light	1 240 gramos de Carne de cerdo	
<b>Procedimiento</b>		
1. Preparar la carne de cerdo con calabacita y agregar salsa casera.		
2. Acompañar con arroz y ensalada de lechuga.		

## Jueves

### Snack 2



## Rollitos de calabaza con queso panela

#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Calabaza
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 5 pieza de Habaneras
- 45 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.
2. Acompañar con galletas habaneras.

## Jueves

### Cena



## Ensalada de pollo con papa

#### Ingredientes

- apio al gusto
- 3/4 pieza de papa picada
- 1 pieza de manzana
- 1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

#### Procedimiento

1. Cocer la pechuga de pollo y la papa.
2. Una vez que estén bien cocidos, mezclar en un bowl con el apio y la mayonesa.
3. Acompañar con manzana picada.

## Viernes

### Desayuno



## Huevo con chorizo de champiñón

#### Ingredientes

- Chile ancho y especias al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Claras de huevo
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1/2 taza de Champiñones crudos
- 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 40 gramos de Queso panela light
- 40 gramos de Queso panela light

#### Procedimiento

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, frijoles, panela y aguacate.

Viernes	Tostada de nopales con queso
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Nopal cocido</li><li>1 cucharada sopera de Guacamole</li><li>2 pieza de Tostadas Horneadas</li><li>40 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso.</li><li>2. Una ves listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.</li></ol>

Viernes	Pollo relleno de champiñones y espinacas
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Salsa marinara casera al gusto</li><li>1/3 taza de Arroz</li><li>1 cucharada sopera de Aceite</li><li>1 taza de Fruta</li><li>1 1/2 taza de Champiñón crudo</li><li>2 taza de Espinacas</li><li>2 rebanada de Pan tostado 40kcal</li><li>10 pieza de Almendras</li><li>60 gramos de Queso Oaxaca light</li><li>150 gramos de Milanesa de pollo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Guisar las espinacas junto con los champiñones con 1/2 cucharada de aceite.</li><li>2. Rellenar la milanesa de pollo con las verduras y queso y hacer un rollito sujetado por palillos.</li><li>3. Poner en un sartén con 1/2 cucharada de aceite.</li><li>4. Servir con la salsa marinara por encima, acompañar con arroz, pan tostado y fruta como postre.</li></ol>

Viernes	Berenjenas con tomate y mozzarella
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 pieza de Papa</li><li>1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva</li><li>1 pieza de Jitomate bola</li><li>15 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa</li><li>100 gramos de Berenjena</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar la berenjena, el tomate y la papa en rodajas.</li><li>2. Colocar en capas y espolvorear el queso por encima.</li><li>3. Untar la mezcla con aceite y sazonar con algunas hojitas de albahaca y ajo.</li><li>4. Hornear a 180 °C por 15 minutos.</li></ol>

## Viernes

## Waffles light

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 taza de Yogur griego sin azúcar
- 1 1/3 taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 pieza de Plátano maduro
- 1 2 pieza de Clara de huevo
- 1 17 pieza 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. Servir con yogur griego por encima.
5. Opcional, acompañar con miel de maple sin azúcar.

## Sábado

## Licuido de papaya con avena

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 1/2 taza de Leche light o vegetal
- 1 1 1/2 taza de Papaya
- 1 6 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

## Sábado

## Zanahoria con aderezo de pepino

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto
- 1 1/2 taza de Pepino picado
- 1 3/4 de taza de Zanahoria
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 90 gramos de Yogurth griego sin azúcar

#### Procedimiento

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.

## Sábado

## Ensalada de frijoles

### Comida



#### Ingredientes

- | 1 pieza de Tomate
- | 1 pieza de Aguacate
- | 2 pieza de Tortillas delgadas
- | 3 cucharada de servir de Frijoles
- | 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. Cocer los frijoles ponerlos en un bowl e integrar los demás ingredientes.
2. Acompañar con tortillas delgadas.

## Sábado

## Botanita light

### Snack 2



#### Ingredientes

- | Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto
- | 1/3 taza de Zanahoria
- | 1/2 taza de Pepino
- | 1/2 taza de Jícama
- | 1/2 taza de Mango
- | 7 pieza de Cacahuates sin sal
- | 15 pieza de Totopos Susalia

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Sábado

## Fresas con yogurt griego y almendras

### Cena



#### Ingredientes

- | 3/4 taza de Yogur griego sin azúcar
- | 1 taza de Fresas
- | 10 pieza de Almendras
- | 50 gramos de Queso cottage light

#### Procedimiento

1. Servir la fruta con yogurt, queso cottage y almendras.

Domingo	Taquitos de deshebrada						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 386 919 436">1 1/4 de taza de verduras al gusto</td><td data-bbox="992 386 1219 436">1 1/4 de taza de salsa casera</td><td data-bbox="1279 386 1495 436">1 2 piezas de tortillas de maíz</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 470 919 520">1 60 gramos de Carne para deshebrar</td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 575 1130 596">1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.</li><li data-bbox="597 598 987 619">2. Preparar los taquitos con las tortillas.</li><li data-bbox="597 621 1013 642">3. Acompañar con salsa casera sin aceite.</li></ol>	1 1/4 de taza de verduras al gusto	1 1/4 de taza de salsa casera	1 2 piezas de tortillas de maíz	1 60 gramos de Carne para deshebrar		
1 1/4 de taza de verduras al gusto	1 1/4 de taza de salsa casera	1 2 piezas de tortillas de maíz					
1 60 gramos de Carne para deshebrar							

Domingo	Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 968 711 989"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 991 889 1041">1 1 cucharada sopera de Guacamole</td><td data-bbox="959 991 1187 1041">1 5 piezas de Galletas Habaneras</td><td data-bbox="1263 991 1495 1041">1 40 gramos de Queso oaxaca light</td></tr></table> <p data-bbox="597 1073 727 1094"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1096 781 1117">1. Cortar el queso.</li><li data-bbox="597 1119 976 1140">2. Untar las galletas con el guacamole.</li></ol>	1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 5 piezas de Galletas Habaneras	1 40 gramos de Queso oaxaca light
1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 5 piezas de Galletas Habaneras	1 40 gramos de Queso oaxaca light		

Domingo	Bowl Arroz con pollo y espinaca						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1442 711 1463"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1465 773 1516">1 1/2 taza de Edamames</td><td data-bbox="878 1465 1162 1516">1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo</td><td data-bbox="1219 1465 1398 1516">1 1 taza de Arroz</td></tr><tr><td data-bbox="634 1549 756 1600">1 2 taza de Espinaca</td><td data-bbox="878 1549 1146 1600">1 3 cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="1219 1549 1520 1600">1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td></tr></table> <p data-bbox="597 1631 727 1652"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1654 1276 1675">1. En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.</li><li data-bbox="597 1677 1110 1698">2. Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.</li><li data-bbox="597 1701 1487 1751">3. Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.</li><li data-bbox="597 1753 1130 1774">4. Mezclar los Edamames, con los demas ingredientes.</li></ol>	1 1/2 taza de Edamames	1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 1 taza de Arroz	1 2 taza de Espinaca	1 3 cucharada cafetera de Aceite	1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel
1 1/2 taza de Edamames	1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 1 taza de Arroz					
1 2 taza de Espinaca	1 3 cucharada cafetera de Aceite	1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel					

## Domingo

### Snack 2



## Frappé de piña colada

### Ingredientes

- 1 3/4 taza de Piña congelada
- 1 1/2 cucharada sopera de Coco rallado
- 1 1 pieza de Almendras
- 1 1 taza de Leche light o de coco

### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

## Domingo

### Cena



## Ensalada de aguacate con atún

### Ingredientes

- 1 1 taza de Pepino sin semilla
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1 pieza de Tomate
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 2 piezas de Pan Tostado
- 45 gramos de Atún fresco

### Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con pan tostado.