

Lunes	Muesli chocolatoso
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Cacao sin azúcar, canela, vainilla al gusto1 1/3 taza de Hojuelas de avena1 1/2 pieza de Plátano3/4 taza de Leche light o almendras sin azúcar11 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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 y plátano.

Lunes	Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada sopera de Guacamole5 piezas de Galletas Habaneras30 gramos de Queso oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el queso.2. Untar las galletas con el guacamole.

Lunes	Pescado con mayonesa de chipotle
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Cebolla1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle1 taza de Melón picado2 pieza de Tostadas de nopal3 cucharada sopera de Granola baja en grasa5 pieza de Almendras240 gramos de Filete de pescado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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 y almendras como postre.

Lunes	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.

Lunes	Espagueti cremoso con pollo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2/3 taza de Espagueti cocido1 1 taza de Espinacas picadas1 2 cucharada cafetera de Crema ácida1 75 gramos de Pollo desmenuzado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes y condimentar al gusto.

Martes	Taquitos de panela Low-Carb
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1 pieza de Huevo1 1 pieza de Clara de huevo1 3 rebanada de Jamón de pavo1 40 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Martes

Durazno y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 pieza de Durazno
- 1 12 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Martes

Pescado con ensalada y arroz

Comida



Ingredientes

- 1 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 3 taza de Lechuga
- 1 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar
- 1 100 gramos de Filete de pescado
- 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano

Procedimiento

1. cocinar el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Martes

Mangonadas

Snack 2



Ingredientes

- 1 Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 1 taza de Mango
- 1 12 pieza de Almendras

Procedimiento

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

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1/2 de pieza de Papa picada
- 45 gramos de Milanesa de res
- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 3 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Picar la milanesa y papa en cuadritos.
2. Agregar a un sartén la carne con papa.
3. Licuar el tomate, agregarlo al guiso y acompañar con tortilla y guacamole.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1/4 taza de Yogurt griego sin azúcar
- 1/3 taza de Avena
- 1/2 taza de Leche light o vegetal
- 1 taza de Fresas picadas
- 6 pieza de Almendras picadas

Procedimiento

1. Cocinar la avena con leche y agua, agregar el cacao.
2. Servir con fresas, yogurt y almendras.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 taza de Jicama picada
- 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 pieza de Limon
- 2 pieza de Galletas habaneras
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp

Procedimiento

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

Miércoles	Lasagna Fit
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Arroz1 5 cucharada sopera de Crema light1 1 taza de Salsa de jitomate con cebolla, ajo y orégano1 150 gramos de Molida de res1 2 pieza de Calabacita Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Miércoles	Yogurt con chocolate y fresas
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Cocoa sin azúcar al gusto1 50 mililitros de Yogurt griego1 4 piezas de Almendras1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles	Omelet a la mexicana
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)1 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva1 1 rebanada de pan integral1 3 piezas de claras de huevo1 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén, colocar el aceite.2. Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.3. Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.

Jueves	McMuffin Fit
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 pieza de Jitomate1 pieza Thin-Rounds Integral 100kcal1 pieza de Huevo2 rebanada de Jamón de pavo 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, jitomate y jamón.

Jueves	Helado de chocolate
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Cacao sin azúcar al gusto1/2 pieza de Plátano congelado50 gramos de Yogur griego sin azúcar Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.

Jueves	Sopa de tortilla
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Chipotle sin azúcar al gusto1/3 pieza de Aguacate1/2 taza de Chayote1 cucharada sopera de Crema ácida2 pieza de Jitomate6 pieza de Tostadas de nopal150 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar los jitomates con suficiente agua y especias al gusto.Hervir en una olla.Agregar el chayote y pollo desmenuzado al caldo.Trozar las tostadas y agregar a la sopa junto con crema, aguacate y chipotle al gusto.

Jueves

Fruta con requesón

Snack 2



Ingredientes

- | 1 taza de Fruta picada
- | 36 gramos de Requesón promedio
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Jueves

Claras de huevo con pimiento

Cena



Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- | 1 taza de Pimiento verde
- | 1 pieza de Tomate
- | 3 pieza de Claras de huevo
- | 1 1/2 pieza de Pan Tostado

Procedimiento

1. Cortar el pimiento y el tomate (al gusto) En un sartén poner los vegetales previamente cortados, agregando la Cucharadita de aceite Agregar las claras de Huevo, tapar y dejarlo cocer.
2. Una ves preparado, acompañar con el pan tostado y aguacate.

Viernes

Cupcakes salados

Desayuno



Ingredientes

- | 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

Procedimiento

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.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas

Procedimiento

1. Acompañar los totopos con salsa, jitomate y frijoles.

Totopos con frijoles

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Cebolla rebanada
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 2 pieza de Tortilla de maíz
- 1 2 cucharada sopera de Crema ácida
- 1 3 taza de Lechuga
- 1 180 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y formar los taquitos con el resto de los ingredientes.

Taquitos de pollo

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/3 de taza de Mango picado
- 1 3/4 de cucharada sopera de Queso crema
- 1 1 pieza de Pan integral de 45 calorías por pieza
- 1 3 cucharadas soperas de Queso cottage

Procedimiento

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

Dos quesos con mango

Viernes

Calabacitas rellenas de pollo

Cena



Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 2 pieza de Calabacita
- 1 135 gramos de Pollo desmenuzado

Procedimiento

1. Guisar el pollo con salsa casera.
2. Servir sobre las calabacitas y hornear hasta que se cocinen.
3. Acompañar con aguacate.

Sábado

Burrito Tex-Mex

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 1 pieza de Tortilla de harina integral
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 2 pieza de Clara de huevo
- 1 25 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Preparar el huevo con jamón y pico de gallo.
2. Calentar la tortilla, agregar el huevo, aguacate y queso.
3. Enrollar.

Sábado

Sashimi de atún fresco

Snack 1



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto
- 1 1/4 taza de Mango
- 1 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 1 taza de Pepino
- 1 60 gramos de Atún fresco

Procedimiento

1. Picar el atún en cubitos, servir sobre las verduras y el mango con jugo de limón y salsa de soya.

Sábado	Pastel de carne
Comida 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Arroz150 gramos de Molida de res1/2 taza de Zanahoria rallada1 pieza de Calabacita rallada 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.

Sábado	Zanahoria con limón y chile
Snack 2 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto1 taza de Zanahoria rallada14 pieza de Cacahuete natural Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado	Pastel azteca
Cena 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Salsa verde casera al gusto30 gramos de Queso Oaxaca light1/3 pieza de Aguacate90 gramos de Pollo desmenuzado3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Domingo	Papitas con morrón						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 373 711 394">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 401 781 449">1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="894 411 1166 436">1/2 taza de Pico de gallo</td><td data-bbox="1224 401 1507 449">1 pieza de Pimiento verde chico</td></tr><tr><td data-bbox="634 495 821 520">1 pieza de Papa</td><td data-bbox="894 485 1170 533">2 rebanada de Jamón de pavo</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 564 727 585">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 590 1458 615">1. Picar la papa en cubos pequeños, cocinar junto con el morrón, pico de gallo y jamón.<li data-bbox="597 619 878 644">2. Acompañar con aguacate.	1/3 pieza de Aguacate	1/2 taza de Pico de gallo	1 pieza de Pimiento verde chico	1 pieza de Papa	2 rebanada de Jamón de pavo	
1/3 pieza de Aguacate	1/2 taza de Pico de gallo	1 pieza de Pimiento verde chico					
1 pieza de Papa	2 rebanada de Jamón de pavo						

Domingo	Quesadillas con aguacate			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 982 711 1003">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1010 781 1058">1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="867 1010 1182 1058">2 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regia Delgadita</td><td data-bbox="1268 1010 1507 1058">27 gramos de Queso Oaxaca light</td></tr></table> <p data-bbox="597 1089 727 1110">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1115 1057 1140">1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.	1/3 pieza de Aguacate	2 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regia Delgadita	27 gramos de Queso Oaxaca light
1/3 pieza de Aguacate	2 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regia Delgadita	27 gramos de Queso Oaxaca light		

Domingo	Pescado al horno									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1413 711 1434">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1440 821 1488">1/2 taza Cebolla rebanada</td><td data-bbox="938 1451 1133 1476">1/2 taza de Arroz</td><td data-bbox="1252 1451 1495 1476">1 pieza de Calabacita</td></tr><tr><td data-bbox="634 1520 873 1568">1 taza de Verduras al vapor</td><td data-bbox="938 1520 1192 1568">5 cucharada sopera de Crema light</td><td data-bbox="1252 1520 1490 1568">30 gramos de Queso Oaxaca light</td></tr><tr><td data-bbox="634 1600 873 1648">240 gramos de Filete de pescado</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1682 727 1703">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1707 1317 1732">1. En un refractario, colocar el filete de pescado con cebolla y calabacita.<li data-bbox="597 1736 1105 1761">2. Condimentar al gusto, agregar la crema y queso.<li data-bbox="597 1766 927 1791">3. Hornear por 30 minutos a 180°.<li data-bbox="597 1795 1105 1820">4. Servir acompañado de arroz y verduras al vapor.	1/2 taza Cebolla rebanada	1/2 taza de Arroz	1 pieza de Calabacita	1 taza de Verduras al vapor	5 cucharada sopera de Crema light	30 gramos de Queso Oaxaca light	240 gramos de Filete de pescado		
1/2 taza Cebolla rebanada	1/2 taza de Arroz	1 pieza de Calabacita								
1 taza de Verduras al vapor	5 cucharada sopera de Crema light	30 gramos de Queso Oaxaca light								
240 gramos de Filete de pescado										

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 1 10 piezas de almendras

Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

Coctel de frutas y almendras

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 1/4 taza de Pepino
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 3 taza de Lechuga
- 1 90 gramos de Molida de res

Procedimiento

1. Preparar la carne molida con salsa casera.
2. Hacer los tacos con el resto de los ingredientes.

Taquitos de picadillo