

Lunes	Bistec ranchero
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías5 piezas de Papa de cambrey75 gramos de Bistec de res2/3 de pieza de Aguacate mediano1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico1/2 de pieza de Manzana Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar la milanesa en cuadritos.Cocinar la carne y rellenar las tortillas, acompañar con aguacate y papa. Postre: Manzana.

Lunes	Rollitos de calabaza con queso panela
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Calabaza1/2 cucharada cafetera de Aceite5 pieza de Habaneras45 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.Acompañar con galletas habaneras.

Lunes	Ensalada con pollo a la plancha
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda90 gramos de Quinoa3 tazas de Lechuga1 taza de Mezcla de verduras2/3 de pieza de Aguacate hass4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar la lechuga con el pollo en cuadritos, las verduras, quinoa y el aguacate.Agregar aderezo.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 taza de mezcla de fruta picada
- 1 14 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

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Espinacas crudas
- 1 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 1 3 rebanadas de Pan integral
- 1 3 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. Cocinar las claras de huevo con jamón.
2. Colocar sobre el pan.
3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 1 pieza de manzana
- 1 2 rebanada de Pan integral 45 kcal
- 1 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 1 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.
2. Postre: manzana.

Sándwich de jamón de pavo

Martes

Cubitos de Fruta

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Leche light
- 7 piezas de Fresas Medianas
- 10 Piezas de Almendras

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner a licuar las fresas y la leche.
3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
4. Acompañar con almendras.

Martes

Pollo con pimientos

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de Ejotes
- 1/2 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Pimiento amarillo chico
- 1 pieza de Pimiento rojo chico
- 1 taza de Arroz
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 135 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, y aguacate.

Martes

Yogurt bebible con almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de manzana
- 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)
- 10 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Consumir el yogurt bien refrigerado, acompañar con almendras y manzana.

Martes

Huarache de nopal con frijoles

Cena



Ingredientes

- 1 2 piezas de Nopal
- 1 2 cucharada de servir de Frijoles
- 1 2 cucharada sopera de crema
- 1 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Asar los Nopales en comal.
2. Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.

Miércoles

Sushi de nopal

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1 1/2 cucharada de servir de Frijoles
- 1 2 piezas de Nopal
- 1 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 4 cucharada cafetera de Crema light
- 1 45 gramos de Queso oaxaca

Procedimiento

1. Lavar el nopal y ponerlo a asar en el comal, al mismo tiempo calentar las tortillas de maíz. Poner el nopal primero en seguida la tortilla, untar los frijoles y poner queso Oaxaca deshebrado.
2. Enrollar los ingredientes de manera que quede como un sushi, para que no se separen poner palillos.
3. Acompañar con salsa al gusto y guacamole.

Miércoles

Yogurt con granola y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 1 5 piezas de Almendras
- 1 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles

Filete de pescado con papa y zanahoria

Comida



Ingredientes

- 1 200 gramos de Filete de pescado
- 1 2 piezas de Papa cocida
- 1 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 1/2 de pieza de Kiwi

Procedimiento

- 1) Preparar el filete de pescado en un sartén con los vegetales, papa y aceite.
- Postre: Kiwi rebanado.

Miércoles

Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de plátano machacado
- 1 2 piezas de rice cake (galleta de arroz)
- 1 2 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
2. Untar sobre el rice cake.

Miércoles

McMuffin Fit

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 1 pieza Thin-Rounds Integral 100kcal
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 2 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Preparar el huevo estilo revuelto.
2. Calentar el pan y el jamón.
3. Untar las rebanadas de pan con aguacate, rellenar con el resto de los ingredientes.
4. Acompañar con fruta como postre.

Jueves	Espinacas con queso
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Verduras (Cebolla, chile)2 taza de Espinacas3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas90 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar las verduras en un sartén, agregar las espinacas y el queso.2. Dejar que se gratine.3. Acompañar con tortillas y aguacate.

Jueves	Yogurt con manzana y crema de cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Manzana verde golden1 cucharada cafetera de granola baja en grasa2 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete50 mililitros de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt, manzana y granola.

Jueves	Pulpo al ajillo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Cebolla y ajo1 1/2 taza de Arroz1 1/2 taza de Verduras1 taza de Fruta picada2 pieza de Tostadas de nopal3 pieza de Chile guajillo9 pieza de Almendras175 gramos de Pulpo cocido Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar finamente los dientes de ajo, cebolla y chile guajillo.2. Dejar que suelten su sabor en un sartén.3. Agregar el pulpo y dejar reposar.4. Acompañar con arroz, verduras y tostadas.5. Servir fruta y almendras como postre.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 taza de Avena en hojuelas
- 3 cucharadas sopera de Queso cottage
- 2 cucharadas sopera de Chía

Procedimiento

- Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.
- Refrigerar y dejar reposar durante la noche.
- Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.

Viernes

Desayuno



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 piezas de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 40 gramos de Queso panela light
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

- Picar finamente los champiñones y guisar con chile ancho y especias.
- Dejar que seque bien.
- Agregar el huevo y revolver.
- Acompañar con tortillas, frijoles, panela y aguacate.

Viernes	Omellete en Pan
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1/2 pieza de Pimiento rojo 1 cucharada cafetera de Aceite 2 pieza de Pan integral 45 Kcal 3 Piezas de Claras de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.3. Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza, aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

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

Viernes	Quesadillas con jamón y espinacas
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1/4 de taza de Cebolla 1 taza de Espinacas 1 rebanada de Jamón de pavo 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza 25 gramos de Queso Oaxaca rallado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Viernes

Avena de chocolate con fresas

Cena



Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Leche light o vegetal
- 1 1/2 taza de Yogurt griego sin azúcar
- 1 1 taza de Fresas picadas
- 1 7 pieza de Almendras picadas

Procedimiento

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

Sábado

Fresas con yogurt griego y almendras

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sábado

Rollitos de lechuga con Jamon

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 2 pieza de Jamon de pavo
- 1 2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 3 hojas de Lechuga romana
- 1 4 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.

Sábado	Ensalada de carne picada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Cebolla1 pieza de Papa2 taza de Uvas2 pieza de Tomate3 tazas de Totopos3 cucharada sopera de Crema lala light6 tazas de Lechuga175 gramos de Carne molida extra magra
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar los vegetales al gusto. En un sartén, cocinar la carne molida, una vez lista integrarla a los demás ingredientes.combinar la ensalada con los totopos.Postre: Uvas.

Sábado	Edamames con ajonjolí
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí2 tazas de edamames
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos.Ecurrir.Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.

Sábado	Overnight oats con chocolate
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">cocoa sin azúcar al gusto1/2 taza de Hojuelas de avena3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa8 piezas de fresas20 piezas de Almendras
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt, cocoa y un chorrito de agua.Dejar reposar en el refrigerador.Por la mañana, agregar almendras y la fruta fresca antes de servir.

Domingo

Yogurt con chocolate, cacahuete y manzana

Desayuno



Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 1 pieza de Manzana verde golden
- 1 1 taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 3 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete

Procedimiento

1. Crear capas con el yogurt, crema de cacahuete y manzana.
2. Agregar cacao en polvo al gusto.

Domingo

Uvas congeladas

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 taza de Uvas congeladas
- 1 17 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Domingo

Pollo al achiote

Comida



Ingredientes

- 1 Pasta de achiote al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla
- 1 1/2 taza de Jugo de naranja
- 1 3/4 taza de Arroz
- 1 1 pieza de Calabacita
- 1 1 taza de Fruta
- 1 6 pieza de Almendras
- 1 240 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Licuar el jugo de naranja con la pasta de achiote y cebolla.
2. Cortar el pollo en tiras y dejar marinar en la mezcla por 15 minutos.
3. Cocinar el pollo a la plancha con el jugo de marinar.
4. Acompañar con arroz y tiras de calabacita a la plancha.
5. Servir la fruta y almendras como postre.

Domingo

Snack 2



Zanahorias mini con aderezo casero

Ingredientes

- | 1 cucharada cafetera de mayonesa
- | 4 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.

Domingo

Cena



Taquitos de queso panela y champiñón

Ingredientes

- | Salsa casera sin aceite al gusto
- | 1/4 taza de Cebolla rebanada
- | 1/2 taza de Champiñones picados
- | 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- | 3 pieza de Tortillas de maíz
- | 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar en un sartén antiadherente la mantequilla y las verduras picadas.
2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.
3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.