

Lunes	Huevo con chorizo de champiñón
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Chile ancho y especias al gusto1 1/3 pieza de Aguacate1 3/4 taza de Champiñón crudo1 1 pieza de Huevo1 1 pieza de Claras de huevo1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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 y aguacate.

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

Lunes	Salpicón de res
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 1/3 de pieza de Aguacate madiano1 1 pieza de Jitomate bola1 5 piezas de Tostada de maíz horneada1 82.5 gramos de Falda de res1 1 1/2 de taza de Lechuga Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer y deshebrar la falda de res.2. En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al gusto y aceite.3. Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea.4. Acompañar con tostadas y aguacate.

Lunes

Pudín de chía con fruta

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta picada
- 1 1 cucharada sopera de Chía

Procedimiento

1. Hidratar las semillas de chía con agua.
2. Servir con fruta picada.
3. * Recuerda tomar suficiente agua durante el día.

Lunes

Sándwich de pollo y calabaza

Cena



Ingredientes

- 1 Calabacita al gusto
- 1 Tomate al gusto
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías
- 1 60 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.
2. Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la pancha.
3. Formar un sándwich con el resto de los ingredientes.
4. Postre: Una manzana .

Martes

Empalmes de frijol con queso

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1 1/2 taza de Lechuga
- 1 2 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas
- 1 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y untar con frijoles.
2. Poner el queso espolvoreado por dentro.
3. Servir con lechuga, jitomate y aguacate.

Martes

Manzana y jamón de pechuga de pavo

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

- Consumir frescos.

Martes

Filete de pescado con papa y zanahoria

Comida



Ingredientes

- 120 gramos de Filete de pescado
- 1 pieza de Papa cocida
- 2 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1/2 de pieza de Kiwi

Procedimiento

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

Martes

Pan con mermelada y queso cottage

Snack 2



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.

Martes

Pan tostado con jamón

Cena



Ingredientes

- 1 1 taza de Espinacas
- 1 1 1/2 rebanadas de Pan integral
- 1 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 11/2 cucharada sopera de Queso cottage light
- 1 1 1/2 cucharada sopera de Aguacate

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.
3. Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.
4. Poner por encima el guacamole y sazonar con pimienta al gusto.

Miércoles

Pan tostado con melón

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

Plátano con yogurt griego

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Plátano
- 1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Miércoles	Bowl Arroz con pollo y espinaca
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo1 1 taza de Arroz1 2 taza de Espinaca1 3 cucharada cafetera de Aceite1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <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.

Miércoles	Snack de pepino con salmón
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado1 30 gramos de Salmón1 1/4 de cucharada sopera de Queso crema1 3/4 de taza de Uva Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.2) Acompañar con uvas.

Miércoles	Huevo estrellado en pan pita
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Espinaca1 1 pieza de Pan pita arabe taquero1 1 pieza de Huevo fresco1 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole1 25 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca.2. Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso.

Jueves	Tostada de picadillo con verduras
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Cebolla cruda1 1/2 pieza de Zanahoria1 1/2 pieza de Tomate2 piezas de Papa Cabray2 piezas de Tostadas deshidratadas1 1/2 cucharada sopera de Guacamole40 gramos de Molida de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar en cubos finos los vegetales.2. En un sartén a fuego bajo poner a cocer la carne molida, después agregar los vegetales.3. Servir el preparado a las tostadas y acompañar con guacamole.4. Acompañar con papa cambray.

Jueves	Quesadilla Mozzarella
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías21 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa1 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas y añadir el queso.2. Acompañar con guacamole.

Jueves	Carne con brócoli oriental
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Zanahoria picada cruda1 1/2 de taza de Arroz cocido2 3/4 de cucharada cafetera de Aceite2 tazas de Brócoli crudo90 gramos de Milanesa de res1/2 de taza de Uva verde Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar los ingredientes en cubos.2. Cocinar la carne en un sartén con un poco de aceite, añadir las verduras y si se desea un poco de salsa de soya baja en sodio.3. Servir sobre una cama de arroz al vapor. Postre: Uvas.

Jueves

Durazno y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Durazno prisco
- 1 7 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Jueves

Pollo oriental

Cena



Ingredientes

- 1 Soya baja en sodio al gusto
- 1 1/4 taza de Arroz
- 1 1 taza de Verduras
- 1 2 pieza de Almendras picadas
- 1 90 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Cocinar el pollo en cubos a la plancha y agregar las verduras, almendras y salsa de soya.
2. Acompañar con arroz.

Viernes

Huevo montado en papa y espinaca

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Espinaca cocida
- 1 1 1/2 de pieza de Guayaba
- 1 85 gramos de Papa cocida
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Incorporar la espinaca y papa picada previamente cocida.
3. Incorporar el huevo y la clara y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto.
4. Acompañar con guayaba.

Viernes

Smoked salmon rice cake

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 27 gramos de Salmón ahumado
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

Viernes

Filete de res en salsa de tomate

Comida



Ingredientes

- 1 90 gramos de Filete de res
- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 1/4 de taza de Arroz cocido
- 1 1 taza de Uva verde
- 1 2 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda

Procedimiento

- 1) Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua.
- 2) En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate.
- 3) Preparar arroz cocido con zanahoria.

Viernes

Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 4 piezas de Galletas Habaneras
- 1 30 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

1. Cortar el queso.
2. Untar las galletas con el guacamole.

Viernes

Quesadilla flor de calabaza

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Flor de calabaza
- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 4 piezas de Tortilla delgaditas
- 45 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Retirar el tallo, el pistilo y lavar las flores.
2. Agregar un poco de aceite al sartén y añadir la cebolla, dejar acitronar cuando cambie de color agregar la flor de calabaza.
3. Calentar las tortillas, agregar el queso y el preparado de flor.

Sábado

Claras de huevo, arroz, quinoa y pimiento

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pimiento
- 1 1 cucharada de servir de Arroz integral
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Claras de huevo
- 15 gramos de Quinoa

Procedimiento

1. Lavar y cortar el vegetal.
2. Poner a cocer el arroz y la quinoa en agua.
3. Una ves listo en un sartén agregar el aceite, las claras y los demás ingredientes.

Sábado

Salty rice cake

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 pieza de Rice cake
- 1 1/2 de rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.
2. Acompañar con fresas.

Sábado	Ensalada de carne picada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Cebolla1 3 tazas de Lechuga1 1 pieza de Tomate1 3 tazas de Totopos1 2 taza de Uvas1 125 gramos de Carne molida extra magra Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar los vegetales al gusto. En un sartén, cocinar la carne molida, una vez lista integrarla a los demás ingredientes.2. combinar la ensalada con los totopos.3. Postre: Uvas.

Sábado	Mini pizzas de frutas
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Fruta Picada1 35 gramos de Queso panela1 3 piezas de Galletas Marías1 3 Piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación. Kiwi, Blue Berry)2. Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.3. Acompañar con almendras.

Sábado	Ensalada cítrica con pollo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de Lechuga1 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel a la plancha1 1/4 de pieza de Jitomate bola1 2 cucharadas sopera de Guacamole1 2 piezas de Tostada de maíz horneada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el pollo a la plancha.2. Picar la verdura y montar ensalada con pollo, gajos de mandarina y guacamole.3. Acompañar con tostada horneada.

Domingo	McMuffin Fit
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 388 1479 520" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 388 946 436">1 1 pieza Thin-Rounds Integral 100kcal<li data-bbox="1019 388 1295 436">1 1 rebanada de Jamón de pavo<li data-bbox="1344 388 1479 436">1 1 pieza de Huevo<li data-bbox="634 470 902 520">1 2 cucharada cafetera de Guacamole <p data-bbox="597 552 727 573">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 577 1360 653" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 577 946 598">1. Preparar el huevo estilo revuelto.<li data-bbox="597 600 886 621">2. Calentar el pan y el jamón.<li data-bbox="597 623 1360 653">3. Untar las rebanadas de pan con guacamole, rellenar con el huevo y jamón.

Domingo	Snack con galletas habaneras
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 968 711 989">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 993 1450 1043" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 993 773 1043">1 3/4 taza de Pepino<li data-bbox="862 993 1117 1043">1 2 cucharada sopera de Guacamole<li data-bbox="1230 993 1450 1043">1 4 pieza de Galletas habaneras <p data-bbox="597 1075 727 1096">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1100 995 1150" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1100 995 1121">1. Crear un dip de aguacate con pepino.<li data-bbox="597 1123 865 1150">2. Acompañar con galletas.

Domingo	Lasagna Fit
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1442 711 1463">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 1467 1466 1600" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1467 829 1509">1 1/4 taza de Arroz<li data-bbox="938 1467 1271 1518">1 1 taza de Salsa de jitomate con cebolla, ajo y orégano<li data-bbox="1333 1467 1466 1518">1 2 pieza de Calabacita<li data-bbox="634 1549 889 1600">1 5 cucharada sopera de Crema light<li data-bbox="938 1560 1252 1589">1 120 gramos de Molida de res <p data-bbox="597 1631 727 1652">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1656 1360 1778" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1656 1084 1677">1. Cocinar la carne molida con la salsa de tomate.<li data-bbox="597 1680 1284 1701">2. Cortar la calabacita en láminas y hacer una cama en un refractario.<li data-bbox="597 1703 1003 1724">3. Alternar las capas con la carne molida.<li data-bbox="597 1726 1360 1747">4. Colocar la crema por encima y hornear hasta que la calabacita este suave.<li data-bbox="597 1749 841 1778">5. Acompañar con arroz.

Domingo

Snack 2



Verduras con cacahuete

Ingredientes

- | Limón al gusto
- | 1/2 taza de Pepino
- | 1/2 taza de Zanahoria
- | 9 piezas de Cacahuete tostado sin sal
- | 1/2 taza de Jícama

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Domingo

Cena



Tostada de picadillo con verduras

Ingredientes

- | 1/4 taza de Cebolla cruda
- | 1/2 pieza de Zanahoria
- | 1/2 pieza de Tomate
- | 2 piezas de Papa Cabray
- | 2 piezas de Tostadas deshidratadas
- | 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- | 40 gramos de Molida de res

Procedimiento

1. Lavar y cortar en cubos finos los vegetales.
2. En un sartén a fuego bajo poner a cocer la carne molida, después agregar los vegetales.
3. Servir el preparado a las tostadas y acompañar con guacamole.
4. Acompañar con papa cambray.