

Lunes	Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 taza de cebolla picada1/3 de pieza de aguacate1 taza de espinacas1 rebanada de pan integral1 cucharada de servir de frijol molido2 piezas de claras de huevo15 gramos de queso oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso Oaxaca light.Servir con aguacate y pan integral.

Lunes	Mug Cake Frutos Rojos
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">27 gramos de Blueberries1/4 de taza de Avena en hojuelas1 pieza de Clara de huevo1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Muele la avena para formar harina.En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, blueberries, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.Agregar de topping crema de cacahuete.

Lunes	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate1/2 taza de ensalada mixta de verduras1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido1 cucharada de servir de frijoles1 cucharada cafetera de aceite de canola1 taza de melón picado120 gramos de milanesa de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada y aguacate.Postre: melón picado.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- | 1 cucharada sopera de Guacamole
- | 3 cucharada sopera de Requeson
- | 4 pieza de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.

Lunes

Cena



Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 taza de Tornillito cocido
- | 60 gramos de Atún drenado

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes, aderezar con limón.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Pimiento
- | 1 cucharada de servir de Arroz integral
- | 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.

Martes

Verduras con aderezo

Snack 1



Ingredientes

- | 1 1/2 taza de Verduras
- | 3 cucharada sopera de Aderezo

Procedimiento

1. Acompañar las verduras con aderezo.

Martes

Pescado al horno

Comida



Ingredientes

- | 1/4 taza de Arroz
- | 1/2 taza Cebolla rebanada
- | 1 pieza de Calabacita
- | 1 taza de Verduras al vapor
- | 5 cucharada sopera de Crema light
- | 30 gramos de Queso Oaxaca light
- | 180 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. En un refractario, colocar el filete de pescado con cebolla y calabacita.
2. Condimentar al gusto, agregar la crema y queso.
3. Hornear por 30 minutos a 180°.
4. Servir acompañado de arroz y verduras al vapor.

Martes

Fast mix de zanahoria

Snack 2



Ingredientes

- | jugo de limón al gusto
- | 1 taza de zanahoria rallada
- | 1 taza de pepino
- | 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso
- | 4 piezas de pistache

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo.
2. Agregar jugo de limón al gusto.

Martes

Mini albóndigas

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 45 gramos de Molida de res
- 3 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Formar albóndiga con la carne.
2. Licuar el jitomate previamente cocido.
3. Cocinar la albóndiga con él jitomate a fuego lento tapado.
4. Acompañar con tortilla.

Miércoles

Huevo con jamón

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo
- 2 pieza de Clara de huevo
- 1 1/2 de pieza de Pan integral
- 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadrillos y poner en un sartén antiadherente.
2. Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.
3. Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

Miércoles

Quinoa dulce

Snack 1



Ingredientes

- Semillas de chía al gusto
- 1/2 taza de Fruta picada
- 20 gramos de Quinoa

Procedimiento

1. Cocinar la chía con agua, endulzante y canela.
2. Agregar la fruta.

Miércoles	Pierna de pollo con pimiento y arroz
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Pierna de pollo con piel cocida5 piezas de Papa de cambrey1/4 de taza de Arroz cocido1 pieza de Pimiento rojo crudo chico1 taza de Uva <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1) Precalentar el horno a 200 °C.2) Cortar en piezas grandes los vegetales y las papas.3) Colocar en un molde para hornear junto con la pierna de pollo y un poco de romero.4) Cocinar con un poco de agua por 30 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido.

Miércoles	Piña con yogurt
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/4 taza de Yogurt light1/2 taza de Piña picada2 piezas de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.

Miércoles	Quesadillas con claras
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Espinacas2 piezas de Claras de huevo3 piezas de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas60 gramos de Queso Oaxaca light <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Preparar las claras al gusto.2. Rellenar las quesadillas con espinacas y huevo.

Jueves	Tostadas de aguacate con pollo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1 taza de Espinacas2 cucharada cafetera de Ajonjolí3 pieza de Tostadas Horneadas30 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén poner a cocinar el pollo.2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.3. Desmenuzar el pollo previamente cocido.4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate y encima el pollo desmenuzado con el ajonjolí.

Jueves	Mousse de papaya
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Papaya picada1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage2 cucharadas cafetera de Coco rallado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar la papaya con el queso y endulzante permitido (opcional). Agregar un chorrito de agua de ser necesario.2. Servir frío con toppings de amaranto y coco.

Jueves	Lasagna Fit
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Arroz1 taza de Salsa de jitomate con cebolla, ajo y orégano2 pieza de Calabacita5 cucharada sopera de Crema light120 gramos de Molida de res 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.

Jueves

Quesadilla con aguacate

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 22.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1/3 de pieza de Aguacate mediano

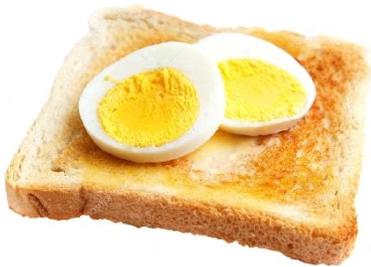
Procedimiento

- Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.
- Agregar aguacate.

Jueves

Pan con huevo duro y queso panela

Cena



Ingredientes

- 1/2 pieza de huevo duro
- 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto
- 1/2 pieza de manzana
- 1 rebanada de pan integral
- 40 gramos de queso panela

Procedimiento

- Hervir el huevo.
- Colocar sobre el pan tostado acompañado de queso panela.
- Servir acompañado de ensalada de verduras.
- Postre: manzana.

Viernes

Taquitos de huevo, pavo y espinaca

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

- En un sartén calentar el aceite.
- Añadir la espinaca, el pavo y las claras de huevo y dejar cocinar a fuego medio.
- Calentar las tortillas y hacer taquitos.
- Acompañar con naranja.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Brocoli
- 1 40 gramos de Queso panela
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 3 pieza de Galletas Habaneras

Procedimiento

1. Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla.
2. Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.

Bocaditos de brocoli

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 2 cucharada de servir de Arroz
- 1 4 cucharada cafetera de Ajonjolí
- 1 1 taza de Edamames
- 1 2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 2 taza de Coliflor
- 1 2 cucharada cafetera de Aceite de soya

Procedimiento

1. Lavar los vegetales y cortarlos al gusto, poner a cocer en agua los edamames por 5 min y colarlos.
2. En un sartén aparte poner a cocer el pollo (en cubos, o tiras) e integrar los vegetales previamente cortados, agregar la salsa de soya y condimento al gusto.
3. Tostar el ajonjolí, y esparcirlo junto con los edamames.
4. Acompañar con arroz.

Cazuela de pollo con edamames

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto
- 1 1/2 taza de Pasta cocida
- 1 1/4 de taza de Champiñón crudo entero
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1 20 gramos de Queso panela desmoronado

Procedimiento

1. Cocer la pasta.
2. Saltear en un sartén el jitomate y el champiñón rebanados.
3. En un bowl mezclar la pasta con las verduras, agregar el queso panela y aceite de oliva.
4. Aderezar con vinagre balsámico, ajo picado y pimienta.

Pasta con champiñón y queso panela

Viernes

Portobello relleno de Quinoa

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Portobello
- 1 30 gramos de Quinoa
- 1 45 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Lavar y limpiar los champiñones.
2. En un sartén a fuego medio, poner la cucharadita de aceite y colocar el portobello a cocinar por cada lado hasta que estén ligeramente dorados.
3. Preparar la quínoa y una ves lista vaciarlo al portobello y espolvorear queso Oaxaca y dejar derretir.

Sábado

Sushi de nopal

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 cucharada de servir de Frijoles
- 1 2 piezas de Nopal
- 1 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 4 cucharada cafetera de Crema light
- 1 30 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.

Sábado

Rollitos de lechuga con Jamon

Snack 1



Ingredientes

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

Sábado

Carne con brócoli oriental

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1/2 de taza de Arroz cocido
- 2 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 tazas de Brócoli crudo
- 90 gramos de Milanesa de res
- 1/2 de taza de Uva verde

Procedimiento

- Cortar los ingredientes en cubos.
 - 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.
 - Servir sobre una cama de arroz al vapor.
- Postre: Uvas.

Sábado

Palomitas con manzana

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de manzana
- 2 1/2 tazas de Palomitas caseras

Procedimiento

- Poner el maíz palomero en una olla a fuego bajo y mover constantemente hasta que se hagan las palomitas.
- Comer las palomitas y acompañarlas con la manzana.

Sábado

Ensalada de atún y papa

Cena



Ingredientes

- 102 gramos de Papa cocida
- 1/2 de lata de Atún en agua drenado
- 1 cucharada cafetera de Mayonesa

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes; agregar pimienta y eneldo (opcional).

Domingo	Panela asada con verduras						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 373 878 426">1 1/4 de cucharada sopera de Guacamole</td><td data-bbox="959 373 1211 426">1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada</td><td data-bbox="1268 373 1487 426">1 pieza de Pimiento verde crudo chico</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 870 510">60 gramos de Queso panela</td><td data-bbox="959 457 1195 510">1 pieza de Tortilla de maíz</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562">Procedimiento</p> <p data-bbox="597 562 1471 657">1. Rebanar el queso en lamina y ponerlo a cocer en un sartén antiadherente y dejar que tome un color dorado. 2. Acompañar con pimiento y cebolla cocinados al sartén. Postre: durazno.</p>	1 1/4 de cucharada sopera de Guacamole	1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 pieza de Pimiento verde crudo chico	60 gramos de Queso panela	1 pieza de Tortilla de maíz	
1 1/4 de cucharada sopera de Guacamole	1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 pieza de Pimiento verde crudo chico					
60 gramos de Queso panela	1 pieza de Tortilla de maíz						

Domingo	Melón con queso cottage y almendras			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 978 711 1003">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1003 748 1056">1 taza de Melón</td><td data-bbox="846 1003 1195 1056">3 cucharadas soperas de Queso cottage</td><td data-bbox="1284 1003 1422 1056">5 piezas de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1083 727 1108">Procedimiento</p> <p data-bbox="597 1108 927 1134">1. Mezclar todos los ingredientes.</p>	1 taza de Melón	3 cucharadas soperas de Queso cottage	5 piezas de Almendras
1 taza de Melón	3 cucharadas soperas de Queso cottage	5 piezas de Almendras		

Domingo	Salmón en salsa de naranja						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1440 711 1465">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1465 773 1518">2 piezas de Naranja</td><td data-bbox="870 1465 1211 1518">2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva</td><td data-bbox="1292 1465 1520 1518">1/2 de taza de Arroz cocido</td></tr><tr><td data-bbox="634 1549 781 1602">2 piezas de Nopal crudo</td><td data-bbox="870 1549 1227 1602">2 cucharadas cafetera de Miel de jarabe sabor maple</td><td data-bbox="1292 1549 1471 1602">105 gramos de Salmón fresco</td></tr></table> <p data-bbox="597 1629 727 1654">Procedimiento</p> <p data-bbox="597 1654 1520 1770">1) Colocar en un sartén el jugo de la naranja, así como la miel de maple y hervir. Una vez que llegue a ebullición se cocina por 15 minuto a fuego bajo más hasta formar una especia de salsa. Fuera del fuego se añade un poco de aceite y reservamos. 2) Horneamos el salmón a 200 °C durante 15 minutos. 3) Servir el salmón sobre una cama de nopales con la salsa encima, acompañado de arroz.</p>	2 piezas de Naranja	2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva	1/2 de taza de Arroz cocido	2 piezas de Nopal crudo	2 cucharadas cafetera de Miel de jarabe sabor maple	105 gramos de Salmón fresco
2 piezas de Naranja	2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva	1/2 de taza de Arroz cocido					
2 piezas de Nopal crudo	2 cucharadas cafetera de Miel de jarabe sabor maple	105 gramos de Salmón fresco					

Domingo

Snack 2

Pan con queso crema, pera y canela



Ingredientes

- 1 canela en polvo al gusto
- 1 1/2 cucharada sopera de queso crema
- 1 20 gramos de pera finamente picada
- 1 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías

Procedimiento

1. Untar el queso crema sobre el pan.
2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

Domingo

Cena

Ensalada de verdura con claras de huevo



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Chayote
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 pieza de Calabaza
- 1 1 pieza de Zanahoria
- 1 2 piezas de Claras de huevo
- 1 3 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

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.