

Lunes	Omelet con champiñones, cebolla y tocino
Desayuno 	Ingredientes 1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada 1 1/2 de taza de Champiñón crudo entero 1 pieza de Huevo entero fresco 1 pieza de Clara de huevo 3/4 de rebanada de Tocino 15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light 2 rebanadas de Pan integral Procedimiento 1) En un sartén colocar el tocino, la cebolla hasta que esté traslúcida, los champiñones al final y reservar. 2) En un bowl colocar el huevo, batir y condimentar al gusto. 3) Colocar la mezcla de huevo en un sartén antiadherente y una vez que esté casi listo el omelet, colocar de relleno los champiñones, cebolla, tocino y queso en un lado del omelet y doblar por la mitad. 4) Adornar con cebollín picado al gusto.

Lunes	Ensalada de frutas y queso
Snack 1 	Ingredientes 3/4 de taza de Fruta picada 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado 40 gramos de Queso fresco 2 1/2 de cucharada cafetera de Semilla de chía Procedimiento 1. Picar la fruta, acompañar con queso fresco, chía y amaranto.

Lunes	Pechuga de pollo con arroz y verduras
Comida 	Ingredientes 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1/2 de pieza de Manzana 1 taza de Arroz cocido 1 cucharada cafetera de Aceite de canola 2/3 de pieza de Aguacate hass 10 piezas de Almendra Procedimiento 1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha. 2. Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Yogurt light
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 1 cucharada sopera de Chía

Procedimiento

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

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 2 pieza de Pan integral
- 1 45 gramos de Milanesa de pollo
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1/2 de pieza de Papa
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

- 1) Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanesa de pollo y el pan.
- 2) Acompañar con papitas rebanadas.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 2 pieza de Pan tostado
- 1 2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 4 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

1. Cortar y lavar la cebolla y el tomate.
2. Poner a acitronar la cebolla y después el tomate.
3. Agregar las claras de huevo.
4. Acompañar con pan tostado.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1/4 de taza de Pimiento cocido

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y añadir el queso.
2. Añadir pimiento cocido y guacamole.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1/2 pieza de papa mediana
- 2/3 taza de pasta integral cocida
- 1 taza de mezcla de verduras
- 1 pieza de manzana
- 2 cucharada sopera de salsa alfredo
- 2 cucharada cafetera de mantequilla
- 160 gramos de filete de pescado

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar el pescado y las verduras.
2. Cocer la pasta en agua y una vez que esté al dente agregar la salsa Alfredo.
3. Cocer la papa y untar la mantequilla encima.
4. Postre: manzana.

Martes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Pepino
- 1 3 taza de Lechuga
- 1 165 gramos de Milanesa de res

Procedimiento

1. Preparar una ensalada con los vegetales y agregar milanesa a la plancha.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 4 piezas de Galletas de arroz
- 1 2 piezas de Huevo entero fresco
- 1 18 gramos de Quesón promedio
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1/4 de pieza de Papa cocida
- 1 1/4 de taza de Uva

Procedimiento

- 1) Cocer los huevos en agua, picarlos y mezclar en un bowl con la papa, la mayonesa y quesón. Condimentar al gusto.
- 2) Colocar sobre las galletas de arroz.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 22 gramos de Palomitas fat free
- 1 3 cucharadas sopera de Quesón promedio
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Mezclar el guacamole y quesón formando un dip.
2. Servir con palomitas.

Miércoles	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico		
Comida	Ingredientes 1 60 gramos de Quinoa 1 1/2 de pieza de Limón real 1 140 gramos de Milanesa de pollo cruda 1 1 pieza de Ajonjolí 1 3 cucharadas cafetera de Aceite de oliva 1 2 cucharadas cafetera de Vinagreta 1 1 taza de Lechuga 1 8 piezas de Jitomate cereza 1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado 1 20 gramos de Queso fresco 1 1 taza de Uva Procedimiento 1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón. 2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras. 3) Cortar el queso en cuadritos. 4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico. 5) En un bowl colocar la lechuga picada en el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.		



Miércoles	Salty rice cake		
Snack 2	Ingredientes 1 2 piezas de Galleta de arroz 1 1 rebanada de Pechuga de pavo 1 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio 1 2 cucharadas 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.		



Miércoles	Quesadilla flor de calabaza		
Cena	Ingredientes 1 1/2 taza de Cebolla 1 1 taza de Flor de calabaza 1 1 cucharada cafetera de Aceite 1 6 piezas de Tortilla delgaditas 1 60 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 acitrionar cuando cambie de color agregar la flor de calabaza. 3. Calentar las tortillas, agregar el queso y el preparado de flor.		



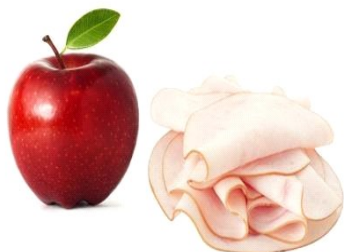
Jueves	Tacos mexicanos
Desayuno	
	Ingredientes 1 taza de Uva 3/4 de cucharada cafetera de Aceite 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1/2 de pieza de Jitomate 75 gramos de Molida de res Procedimiento - Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto. - Servir en taquitos con la tortilla de maíz. Postre: uvas.

Jueves	Barrita de cereal y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías 13 piezas de Almendras Procedimiento - Acompañar la barrita con almendras.

Jueves	Lasagna Fit
Comida	
	Ingredientes 1/2 taza de Arroz 5 cucharada sopera de Crema light 1 1/2 taza de Salsa de jitomate con cebolla, ajo y orégano 30 gramos de Queso Oaxaca light 2 pieza de Calabacita 180 gramos de Molida de res Procedimiento - Cocinar la carne molida con la salsa de tomate. - Cortar la calabacita en láminas y hacer una cama en un refractario. - Alternar las capas con la carne molida. - Colocar la crema y queso por encima y hornear hasta que la calabacita este suave. - Acompañar con arroz.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 piezas de manzana
- 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Manzana y jamón de pechuga de pavo

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 80 gramos de queso panela o queso fresco
- 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías

Procedimiento

1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.
2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.
3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.
4. Acompañar con aguacate.

Entomatadas de queso

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de Chicharos
- 2 piezas de Tostada de maíz o nopal horneada
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 2 piezas de Huevo
- 1 rebanada de jamón de pavo

Procedimiento

1. Cocinar el huevo estilo estrellado en una sartén antiadherente y posteriormente dorar el jamón.
2. Untar las tostadas con frijoles y poner encima el huevo y jamón.
3. Agregar los chicharos.

Huevos motuleños

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Queso cottage light
- 1 taza de Fresas picadas
- 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Salsa verde casera
- 1 taza de Arroz
- 1 taza de Fruta
- 1 1/2 taza de Verduras
- 180 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Cocinar el pollo a la plancha y mezclar con la salsa verde.
2. Acompañar con arroz, verduras y aguacate.
3. Servir fruta como postre.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes	Cupcakes salados
Cena 	Ingredientes 1/3 taza Hojuelas de avena 1 rebanada de Jamón de pavo 2 piezas de Claras de huevo 1/3 pieza de Aguacate 1 pieza de Huevo 40 gramos de Queso panela light 1/2 taza Pico de gallo 1 1/2 taza Espinacas Procedimiento 1. Picar el jamón, queso y espinacas, mezclar con el 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.

Sábado	Avena con plátano y canela
Desayuno 	Ingredientes - Canela al gusto 1 taza de Leche light o vegetal 1/4 taza de Avena en hojuelas 6 piezas de Nuez 1/2 pieza de Plátano Procedimiento 1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela. 2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez. 3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Sábado	Galletas de manzana con avena
Snack 1 	Ingredientes 1/3 taza de Avena 1 pieza de Manzana hecha puré 7 piezas de Almendras Procedimiento 1. Licuar los ingredientes. 2. Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Sábado	Pescado en salsa con arroz y verduras
Comida	
	Ingredientes 2/3 de pieza de Aguacate hass 1/2 taza de Verduras cocidas 2 piezas de Jitomate bola 2 cucharadas sopera de Crema 2 cucharadas de servir de Arroz cocido 140 gramos de Filete de pescado 1 taza de Elote desgranado Procedimiento 1. Preparar el filete de pescado a la plancha. 2. Licuar el tomate y sazonar al gusto. 3. Mezclar el pescado con salsa de tomate y crema. 4. Acompañar con arroz, elote, verduras y rebanaditas de aguacate.

Sábado	Melón con queso cottage y almendras
Snack 2	
	Ingredientes 1 taza de Melón 3 cucharadas soperas de Queso cottage 10 piezas de Almendras Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado	Quesadillas con espinacas
Cena	
	Ingredientes 1 pieza de Durazno 6 pieza de Tortillas delgaditas 11/2 taza de Espinaca 11/2 cucharada sopera de Guacamole 65 gramos de Queso oaxaca ligh Procedimiento 1. Poner a calentar las tortillas y agregar el queso junto con la espinaca. 2. Acompañar con guacamole. 3. Postre: Durazno.

Domingo

Desayuno



Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca

Ingredientes

- 1 1/4 taza de cebolla picada
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 taza de melón picado
- 1 1 taza de espinacas
- 1 1 rebanada de pan integral
- 1 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1 2 piezas de claras de huevo
- 1 30 gramos de queso oaxaca light

Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.
2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso oaxaca light.
3. Servir con aguacate y pan integralPostre: melón picado.

Domingo

Snack 1



Zanahorias mini con aderezo casero

Ingredientes

- 1 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa
- 1 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

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 2 pieza de Pan integral 40kcal
- 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar los ingredientes sobre el pan.

Pan con queso

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 pieza de Clara de huevo
- 2 pieza de Pan integral
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Cocinar las claras como huevo revuelto.
2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).
3. Por último, poner encima el aguacate.
4. Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.

Molletes con huevo