

Lunes	Avena pay de manzana	
Desayuno		
		
Ingredientes		
1 Canela y vainilla al gusto	1 1/3 taza de Avena	1 1/2 taza de Manzana verde
1 7 piezas de Mitades de corazón de nuez	1 50 gramos de Queso cottage light	
Procedimiento		
1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto. 2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción. 3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.		

Lunes	Palomitas con dip	
Snack 1		
		
Ingredientes		
1 13 gramos de Palomitas fat free	1 32 gramos de Requesón promedio	1 1 cucharada sopera de Guacamole
Procedimiento		
1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip. 2. Servir con palomitas.		

Lunes	Milanesa de pollo con puré y ensalada	
Comida		
		
Ingredientes		
1 90 gramos de Milanesa de pollo	1 1/2 de pieza de Papa cocida	1 1 taza de Mezcla de verduras
1 1 1/2 de taza de Fruta picada	1 2 cucharadas cafetera de Aceite	
Procedimiento		
1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto. 2) Hervir la papa en agua para preparar el puré. 3) Preparar una ensalada con los vegetales. Postre: Fruta picada.		

Lunes

Snack 2



Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel

Ingredientes

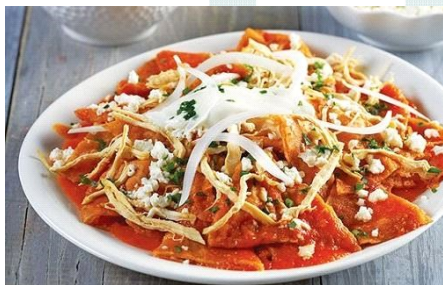
- 1 1/2 cucharada cafetera de miel
- 1 rebanada de Pan integral (40 calorías por pieza)
- 1 1/2 piezas de fresa rebanada
- 2 cucharadas soperas de Queso ricotta

Procedimiento

1. Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta.
2. Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.

Lunes

Cena



Chilaquiles light

Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 3 tazas de Totopos horneados Susalia
- 1 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 30 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Colocar en un sartén los totopos.
2. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.
3. Integrar el pollo desmenuzado.
4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.

Martes

Desayuno



Pan tostado con frijoles y aguacate

Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1/2 taza de Melon
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Untar los frijoles.
3. Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.
4. Cortar el melón en cuadros.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- 1 1/4 de taza de Leche de soya
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía

Procedimiento

1. Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar* (opcional).
2. Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver.
3. Dejar reposar en el refrigerador.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 sal de mar al gusto
- 1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro)
- 1 3/4 de taza de jugo de limón
- 1 1 pieza de Mango de manila
- 1 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 3 piezas de Tostadas deshidratadas
- 1 120 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Cortar el filete de pescado y el mango en cubos y colocar dentro del jugo de limón por al menos 2 horas.
2. Agregar las verduras, aceite de oliva y sazonar con sal de mar.
3. Servir en tostadas.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada
- 1 31 gramos de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso crema

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas y acompañar con tostadas horneadas.

Martes

Espagueti cremoso con pollo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Espagueti cocido
- 2 cucharada cafetera de Crema ácida
- 60 gramos de Pollo desmenuzado

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes y condimentar al gusto.

Miércoles

Cupcakes salados

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 taza Hojuelas de avena
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza Pico de gallo
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1/2 taza Espinacas
- 2 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

1. Picar el jamón 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.

Miércoles

Pan con queso crema, pera y canela

Snack 1



Ingredientes

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

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.

Miércoles	Rollitos de pavo con espinacas
Comida	
	Ingredientes 1/4 taza de Arroz 1/2 taza de Zanahoria rallada 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile 2 taza de Espinacas 80 gramos de Queso panela light 150 gramos de Molida de pavo o pollo Procedimiento 1. Acitronar la cebolla y el ajo. 2. Guisar junto con las espinacas y zanahoria. 3. En un trozo de papel film, extender la carne molida, rellenar con el guisado de espinacas y el queso panela. 4. Enrollar la mezcla dentro del papel y apretar bien por los lados para que no se tire. 5. Cocinar a vapor hasta que la carne esté lista. 6. Acompañar con arroz.

Miércoles	Crema de brócoli
Snack 2	
	Ingredientes 1/2 de taza de Leche de soya 2/3 de taza de Brócoli cocido 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana Procedimiento 1. Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto. 2. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).

Miércoles	Entomatadas de queso
Cena	
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite) 3 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías 40 gramos de queso panela o queso fresco 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.

Jueves	McMuffin Fit
Desayuno	
	Ingredientes 1 pieza Thin-Rounds Integral 100kcal 1 rebanada de Jamón de pavo 1 pieza de Huevo 2 cucharada cafetera de Guacamole Procedimiento - Preparar el huevo estilo revuelto. - Calentar el pan y el jamón. - Untar las rebanadas de pan con guacamole, rellenar con el huevo y jamón.

Jueves	Frappé de piña colada
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 taza de Piña congelada 1/2 taza de Leche light o de coco 1 pieza de Almendras 1 cucharada sopera de Coco rallado Procedimiento - Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Jueves	Coctel de camarones
Comida	
	Ingredientes - pico de gallo (tomate, cebolla, cilantro) al gusto 2/3 de pieza de aguacate mediano 2 cucharada sopera de salsa catsup 8 cuadritos de galletas saladas 160 gramos de camarones Procedimiento - Picar las verduras y mezclar los ingredientes. - Acompañar con galletas saladas.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/2 taza de leche light
- 1 1/2 sobre de sustituto de Azucar
- 1 2 cucharada sopera de Arroz cocido

Procedimiento

1. Poner a fuego medio a cocer el arroz con la leche.
2. Agregar el azúcar y poner canela al gusto.

Arroz con leche

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1 1/4 de taza de salsa casera
- 1 3 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías
- 1 45 gramos de Carne para deshebrar

Procedimiento

1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.
2. Preparar los taquitos con las tortillas.
3. Acompañar con salsa casera sin aceite.

Taquitos de deshebrada

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Champiñones rebanados
- 1 1 pieza de Jitomate guaje
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 3 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas

Procedimiento

1. En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero.
2. Agregar los champiñones a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal).
3. Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear.
4. Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.

Omelette con champiñones

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto
- 1 1/4 pieza de Plátano maduro
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 18 gramos de Avena

Procedimiento

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.

Mug-Cake

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Frijoles
- 1 2 pieza de Tortillas delgaditas
- 1 50 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Cocer los frijoles ponerlos en un bowl e integrar los demás ingredientes.
2. Acompañar con tortillas delgaditas.

Ensalada de frijoles

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 1 cucharada cafetera de Cococa en polvo

Procedimiento

1. Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena).
2. Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.

Energy balls

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 cilantro, sal y pimienta al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla
- 1 1/4 taza de Elote desgranado
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Tomate huaje
- 3 piezas de Calabaza mediana
- 1 15 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. En un sartén de teflón cocer los vegetales.
2. Mezclar en un bowl con aguacate rebanado y salpimentar al gusto.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 1/2 cucharada de servir de Arroz
- 1 15 gramos de Queso Oaxaca
- 1 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar el pimiento, ponerlo en un sartén a asar.
2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
3. Una vez listo vaciar el pollo en el pimiento y espolvorear el queso.
4. Acompañar con Arroz.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- 1 1 cucharada cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Sábado	Pollo relleno de champiñones y espinacas
Comida	
	Ingredientes 1 Salsa marinara casera al gusto 1 1/2 taza de Champiñón crudo 30 gramos de Queso Oaxaca light 1 cucharada sopera de Aceite 2 taza de Espinacas 135 gramos de Milanese de pollo 1 taza de Fruta 2 rebanada de Pan tostado 40kcal Procedimiento 1. Guisar las espinacas junto con los champiñones con 1/2 cucharada de aceite. 2. Rellenar la milanese de pollo con las verduras y queso y hacer un rollito sujetado por palillos. 3. Poner en un sartén con 1/2 cucharada de aceite. 4. Servir con la salsa marinara por encima, acompañar con pan tostado y fruta como postre.

Sábado	Parfait de piña
Snack 2	
	Ingredientes 21 gramos de Piña picada 1 cucharada cafetera de Coco rallado 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage Procedimiento 1. Picar la piña. 2. Emplatarse y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).

Sábado	Tinga de pollo
Cena	
	Ingredientes 1 pieza de Jitomate bola 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1/4 de cucharada cafetera de Aceite 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada 2 piezas de Tostada de maíz horneada 1 taza de Lechuga 1/3 de pieza de Aguacate madiano Procedimiento 1. Cocer el pollo en una olla. Reservar el caldo y desmenuzar. 2. Para el caldo se licúa el jitomate con la mitad de la porción de cebolla, el ajo y el chipotle al gusto en una taza de caldo de pollo. 3. Colocar en un sartén el resto de la porción de cebolla fileteada y sofreír con el aceite, agregar el caldo y el pollo. 4. Servir en tostadas con aguacate y lechuga.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/4 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Mango picado
- 1 taza de Leche light

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Pepino
- 1 taza de Repollo
- 1 pieza de Jitomate
- 6 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 220 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Cocinar el filete a la plancha y cortar en tiras delgadas.
2. Hacer taquitos con las tiritas de pescado y ponerle vegetales y limón.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 tazas de yogurt griego
- 5 piezas de Almendras
- 8 piezas de Fresas medianas

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.
3. Acompañar con almendras.

Gotas de yogurt y fresa

Domingo

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Overnight oats fresa