

Lunes	Huevo revuelto y licuado de fruta
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 70 mililitros de Leche Deslactosada light1 3/4 de taza de Fruta picada1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 1 rebanada de Pechuga de pavo1 1 pieza de Huevo fresco1 2 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar fruta permitida con leche y servir frío.2. Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray.3. Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.

Lunes	Chocolate, galletas marías con queso crema
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de leche light1 1/2 cucharada sopera de Queso crema light1 1 cucharada sopera de cocoa sin azúcar Hershey1 2 piezas de Galletas marías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la leche con el cacao.2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

Lunes	Pollo con ensalada y pasta
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 cucharada sopera de Aderezo ranch1 1 1/2 tazas de Lechuga1 6 piezas de Tomates cherry1 50 gramos de Pasta penne1 100 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar los vegetales.2. En un sartén cocinar el pollo y cocinar la pasta.3. Aderezar la ensalada.

Lunes	Pudin de chía con fresas
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos1 1/4 de taza de Leche de soya1 1/4 de taza de Fresa rebanada1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Lunes	Espagueti cremoso con pollo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Espagueti cocido1 2 cucharada cafetera de Crema ácida1 60 gramos de Pollo desmenuzado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes y condimentar al gusto.

Martes	Tostada francesa con manzana
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Vainilla y canela al gusto1 1/4 taza de Leche light1 1/2 pieza Manzana verde golden1 1 rebanada de Pan integral1 1 pieza de Clara de huevo1 7 mitades de Corazón de nuez Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar la manzana en cubitos y mezclarla con canela (Opcional: Agregar unas gotitas de limón).2. Batir con un tenedor la clara de huevo con leche, vainilla y canela.3. Remojar la rebanada de pan en la mezcla de huevo por ambos lados.4. Colocar en un sartén antiadherente y cocinar por ambos lados.5. Rellenar con la manzana en cubitos y enrollar (Opcional: Puede cocer la manzana previamente si prefiere que sea suave).6. Decorar por encima con la nuez picada.

Martes

Snack 1



Pan tostado con queso cottage y aguacate

Ingredientes

- 1 rebanada de Pan tostado de 50 calorías por pieza
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 3 cucharada sopera de Queso cottage

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Servir con queso cottage y aguacate.

Martes

Comida



Milanesa de res con espagueti

Ingredientes

- 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 2 cucharadas sopera de Crema
- 1 taza de Espagueti integral cocido
- 78 gramos de Milanesa de res
- 1/4 de pieza de Chile poblano
- 2 cucharadas sopera de Leche Lala Light

Procedimiento

- 1) Preparar la milanesa a la plancha.
- 2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).
- 3) Acompañar con verduras.

Martes

Snack 2



Jicama con zanahoria

Ingredientes

- 1/2 taza de Jicama picada
- 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 pieza de Galletas habaneras
- 1 pieza de Limón
- 3 cucharada cafetera de Semillas de hemp

Procedimiento

1. Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.
2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Martes

Tacos de panela con verduras

Cena



Ingredientes

- | 1 pieza de Jitomate
- | 1 taza de Espinaca cruda
- | 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 49.6 gramos de Queso panela
- | 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.
2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Miércoles

Chilaquiles

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Tomate
- | 1 pieza de clara de huevo
- | 1 1/2 cucharada sopera de guacamole
- | 3 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- | 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Romper las tostadas en trozos.
2. Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner la clara de huevo y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.
3. Acompañar con guacamole.

Miércoles

Arroz con leche

Snack 1



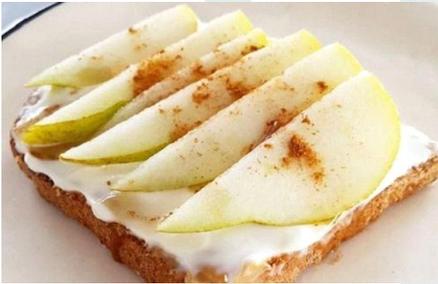
Ingredientes

- | Canela al gusto
- | 1/2 taza de leche light
- | 1/2 sobre de sustituto de Azucar
- | 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.

Miércoles	Lasagna Fit
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Arroz1 5 cucharada sopera de Crema light1 1 taza de Salsa de jitomate con cebolla, ajo y orégano1 120 gramos de Molida de res1 2 pieza de Calabacita 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.

Miércoles	Pan con queso crema, pera y canela
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 canela en polvo al gusto1 1/2 cucharada sopera de queso crema1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada1 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías1 20 gramos de pera finamente picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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	Calabacitas con queso y elote
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cilantro, sal y pimienta al gusto1 1/4 taza de Cebolla1 1/4 taza de Elote desgranado1 1/3 pieza de Aguacate1 1 pieza de Tomate huaje1 3 piezas de Calabaza mediana1 15 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén de teflón cocer los vegetales.2. Mezclar en un bowl con aguacate rebanado y salpimentar al gusto.

Jueves	Egg-In-A-Hole
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> Salsa casera al gusto 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Pico de gallo 1 rebanada de Pan integral 1 pieza de Huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Guisar el pico de gallo y reservar.2. Con un vaso, cortar el centro de la rebanada de pan y poner en el comal.3. Agregar el huevo batido con el pico de gallo al centro del pan y cocinar por ambos lados.4. Tostar también el centro del pan.5. Acompañar con aguacate y salsa.

Jueves	Quinoa dulce
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> Semillas de chía al gusto 1/2 taza de Fruta picada 20 gramos de Quinoa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar la chía con agua, endulzante y canela.2. Agregar la fruta.

Jueves	Rollos de bistec con verduras
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1/2 pieza de Papa al horno 1 pieza de Calabacita 1 pieza Pimiento morrón 1 cucharada cafetera de Mantequilla 1 pieza de Tostadas de nopal 1 taza de Fruta picada 150 gramos de Milanesa de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar en tiritas delgadas los vegetales y rellenar las milanesas.2. Hacer rollitos y sujetar con palillos.3. Cocinar a la plancha.4. Acompañar con papa al horno con mantequilla y tostadas.

Jueves

Avena coco-requesón

Snack 2



Ingredientes

- 1 123 gramos de Avena cocida
- 1 31 gramos de Requesón promedio
- 1 1 cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Servir la avena y agregar requesón, coco, endulzante permitido y canela (opcional).

Jueves

Ensalada de aguacate con pollo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pepino sin semilla
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 1 3 cucharada sopera de Queso cottage
- 1 11/2 piezas de Pan tostado
- 1 11/2 cucharada cafetera de Guacamole

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con galletas habaneras.

Viernes

Omelette y avena

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 2 cucharadas sopera de Hojuelas de avena
- 1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 5 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Rociar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el huevo, dejar cocinar; cuando esté cocido añadir pechuga de pavo y espinaca y formar un omelette.
3. Acompañar con avena con fresas.

Viernes

Pan con mermelada y queso cottage

Snack 1



Ingredientes

- 1 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.

Viernes

Pasta cremosa

Comida



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Pasta cocida
- 56 gramos de Queso mozzarella
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1/2 de taza de Puré de tomate enlatado

Procedimiento

- Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.
- Incorporar en un sartén la pasta, puré de tomate, aceite de oliva y queso tipo mozzarella vegano; cocinar hasta gratinar y servir.

Viernes

Zanahoria con aderezo de pepino

Snack 2



Ingredientes

- Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto
- 1/2 taza de Pepino picado
- 1/2 taza de Zanahoria
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

- Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.
- Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.
- Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.
- Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 pieza de Plátano maduro
- 2 pieza de Clara de huevo
- 8 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes, condimentar al gusto con vainilla y canela.
2. Dejar reposar la mezcla mientras la wafflera se calienta.
3. Verter la mezcla en la wafflera y esperar a que se cocine.
4. Opcional, acompañar con miel de maple sin azúcar.

Waffles light

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 15 gramos de Carne molida de pavo

Procedimiento

- 1) Licuar las hojuelas de avena y reservar.
- 2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.
- 4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcacke por ambos lados.
- 5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Hotcakes de avena

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- Cacao sin azúcar al gusto
- 1/2 pieza de Plátano congelado
- 30 gramos de Yogur griego sin azúcar

Procedimiento

1. Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.

Helado de chocolate

Sábado	Salpicón de res
Comida	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 1/3 de pieza de Aguacate madiano1 pieza de Jitomate bola5 piezas de Tostada de maíz horneada82.5 gramos de Falda de res1 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.

Sábado	Energy balls
Snack 2	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">37 gramos de Yogurt sin lácteos2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete1 cucharada cafetera de Cococa en polvo
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">1. Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena).2. Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.

Sábado	Club sandwich
Cena	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 cucharada cafetera de Mayonesa1 taza de Mezcla de verduras2 pieza de Pan integral45 gramos de Milanesa de pollo1/4 de taza de Fruta picada
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">1) Armar el sándwich con la mayonesa, verduras, milanesa de pollo y el pan.2) Acompañar con fruta picada.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto
- 1 1/2 taza de Jícama
- 1 1/3 taza de Zanahoria
- 1 1/2 taza de Pepino
- 1 15 pieza de Totopos Susalia

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Botanita light

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 1 taza de salsa marinara (baja en grasa)
- 1 1 taza de champiñón entero crudo
- 1 60 gramos de Tofu
- 1 1 taza de berenjena en rodajas
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- 1 1 taza de espinaca cruda
- 1 40 gramos de láminas de pasta para lasagna crudas

Procedimiento

1. Cortar la berenjena en rodajas, condimentar con hierbas italianas y aceite de oliva.
2. Iniciar colocando en un molde una capa de salsa marinara, posteriormente una lámina de pasta, encima agregar una capa de tofu desmoronado y la berenjena preparada.
3. Continuar con una capa de espinaca, una capa de champiñón y otra lámina de pasta.
4. Finalizar con una capa de salsa marinara y tofu.

Domingo

Snack 2



Fresas con yogurt griego y nuez

Ingredientes

- 1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1 1/2 taza de fresa picada
- 1 1/2 cucharada cafetera de nuez picada
- 1 2 cucharadas soperas de yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Domingo

Cena



Cupcakes salados

Ingredientes

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