

Lunes

Desayuno



Yogurt con frutos rojos

Ingredientes

- 1 3/4 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)
- 1 1 cucharada sopera de Queso cottage light
- 1 6 piezas Almendras
- 1 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar el yogurt griego con el queso cottage.
2. Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla.
3. Usar de topping las almendras picadas.

Lunes

Snack 1



Snack de pepino con salmón

Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 30 gramos de Salmón
- 1 1/4 de cucharada sopera de Queso crema
- 1 3/4 de taza de Uva

Procedimiento

- 1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.
- 2) Acompañar con uvas.

Lunes

Comida



Carne con brócoli oriental

Ingredientes

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

Procedimiento

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.

Lunes

Snack 2



Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Ingredientes

- | 1 pieza de Pan tostado integral de menos de 50 calorías
- | 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Lunes

Cena



Chilaquiles

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.

Martes

Desayuno



McMuffin Fit

Ingredientes

- | 1 pieza Thin-Rounds Integral 100kcal
- | 1 rebanada de Jamón de pavo
- | 1 pieza de Huevo
- | 2 cucharada cafetera de Guacamole

Procedimiento

1. Preparar el huevo estilo revuelto.
2. Calentar el pan y el jamón.
3. Untar las rebanadas de pan con guacamole, rellenar con el huevo y jamón.

Martes

Yogurt con mango y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogur light
- 1 1/2 pieza de Mango de manila
- 1 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Rebanar o licuar la fruta.
2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

Martes

Chocolate, galletas marías con queso crema

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 1 taza de leche light
- 1 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
- 1 2 piezas de Galletas marías

Procedimiento

1. Mezclar la leche con el cacao.
2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

Miércoles

Taquitos de queso panela y champiñón

Desayuno



Ingredientes

- 1 Salsa casera sin aceite al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1 1/2 taza de Champiñones picados
- 1 2 pieza de Tortillas de maíz
- 1 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar en un sartén antiadherente las verduras picadas.
2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.
3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.

Miércoles

Berenjenas con tomate y mozzarella

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Papa
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 7.5 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa
- 1 100 gramos de Berenjena

Procedimiento

1. Cortar la berenjena, el tomate y la papa en rodajas.
2. Colocar en capas y espolvorear el queso por encima.
3. Untar la mezcla con aceite y sazonar con algunas hojitas de albahaca y ajo.
4. Hornear a 180 °C por 15 minutos.

Miércoles	Pescado a la plancha con puré
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1 pieza de Papa1 taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal1 cucharada cafetera de Mantequilla120 gramos de Filete de pescado3 piezas de Tostada de maíz horneada1 cucharada sopera de Crema Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar el filete de pescado a la plancha.Acompañar el pescado con puré de papa con crema y mantequilla, verduras y aguacate.

Miércoles	Sorbet de sandía
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto1/2 cucharada sopera de Chía1 taza de Sandía congelada1 taza de Pepino congelado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar la sandía con pepino, jugo de limón, hielos y agua al gusto.Espolvorear con las semillas de chía y Tajín.

Miércoles	Huevo revuelto con champiñones y jugo de naranja
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Jugo de naranja1 taza de Champiñones1 cucharada cafetera de Aceite2 piezas de Tortillas delgadas4 piezas de Claras de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar los champiñones. En un sartén agregar el aceite y dorar los champiñones.Agregar las claras de huevo y revolver.Una vez listo acompañar con tortillas y jugo de naranja.

Jueves

Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 de taza de Fruta picada
- | 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- | 2 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Jueves

Zanahoria baby con hummus de chipotle

Snack 1



Ingredientes

- | 2 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- | 4 piezas de Zanahoria baby
- | 12 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.
2. Acompañar con cacahuete.

Jueves

Ensalada de quinoa con tofu

Comida



Ingredientes

- | 1 pieza de Lima
- | 50 gramos de Quinoa
- | 100 gramos de Tofu, firme
- | 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- | 1/2 de pieza de Jitomate bola
- | 1 taza de Espinaca cruda picada
- | 1/2 de taza de Brócoli cocido

Procedimiento

1. Marinar el tofu en soya con aceite de oliva, lima, ajo y jengibre* (opcional).
2. Agregar el tofu y dejarlo marinar 30-60min en refrigeración.
3. Cocinar el tofu en un sartén antiadherente o en air fryer hasta que esté dorado.
4. Agregar en un bowl todos los ingredientes con la quinoa previamente cocida, sal y pimienta.

Jueves

Chocolate, galletas marías con queso crema

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 cucharada sopera de Queso crema light
- | 1 taza de leche light
- | 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
- | 2 piezas de Galletas marías

Procedimiento

1. Mezclar la leche con el cacao.
2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

Jueves

Tortilla española

Cena



Ingredientes

- | 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- | 1 pieza de Clara de huevo
- | 1 taza de Espinaca cruda picada
- | 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado
- | 1/2 de pieza de Papa cocida
- | 1 pieza de Huevo entero fresco
- | 2 piezas de Guayaba

Procedimiento

1. Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén.
 2. Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida.
- Postre: guayaba.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto
- 1 rebanada de Pan integral de 50 calorías por pieza
- 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)

Procedimiento

1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.
2. Untar sobre el pan tostado.

Pan con crema de almendras y cacao

Viernes

Comida



Ingredientes

- 3/4 de taza de Elote desgranado
- 1/2 de pieza de Jitomate guaje o saladet
- 3 piezas de Tostada de maíz horneada
- 5 cucharadas sopera de Guacamole
- 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1/4 de pieza de Chile poblano
- 1/2 de pieza de Manzana

Procedimiento

- 1) En una olla cocer el pollo y desmenuzarlo.
- 2) En un sartén preparar salsa de jitomate condimentada al gusto, agregar el pollo y el elote hasta integrar los ingredientes completamente.
- 3) Acompañar con tostadas y guacamole.

Pollo en salsa con elote

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)
- 2 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras.

Yogurt bebible con almendras

Viernes

Quesadilla en tortilla de nopal

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Naranja
- 4 pieza de Tortilla de nopal
- 60 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una ves listas, agregar el aguacate.
2. Postre: 1 Naranja.

Sábado

Yogurt con frutos rojos

Desayuno



Ingredientes

- 3/4 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)
- 1 cucharada sopera de Queso cottage light
- 6 piezas Almendras
- 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar el yogurt griego con el queso cottage.
2. Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla.
3. Usar de topping las almendras picadas.

Sábado

Quesadillas veganas

Snack 1



Ingredientes

- 2 piezas de Tortilla de nopal
- 21 gramos de Queso de soya

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.

Sábado	Fajitas de pollo con frijoles
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto1 1/2 cucharada cafetera de aceite de canola2/3 de pieza de aguacate hass1 cucharada de servir de frijoles molidos3 piezas de tortillas de maíz90 gramos de milanesa de pollo en tiras
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.

Sábado	Cubitos de Fruta
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Leche light6 Piezas de Almendras9 piezas de Fresas Medianas
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y desinfectar las fresas.Poner a licuar las fresas y la leche.vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.Acompañar con almendras.

Sábado	Quesadillas con frijoles
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada de servir de Frijol molido1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías30 gramos de Queso Oaxaca light
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.Servir con guacamole.

Domingo	Taquitos de huevo a la mexicana
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de pieza de Jitomate bola1 pieza de Chile jalapeño4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 pieza de Clara de huevo3 disparos de un segundo Aceite en spray1 pieza de Naranja1 pieza de Huevo fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén calentar el aceite.Incorporar el jitomate y chile previamente picados.Incorporar el huevo y cocinar.Formar taquitos y acompañar con naranja.

Domingo	Yogurt bebible con almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)2 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras.

Domingo	Espaguetis con berenjena y pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo1 taza de Berenjenas1 pieza de Tomate1 taza de Zanahoria rayada3 cucharada cafetera de Aceite de oliva60 gramos de Espagueti integral95 gramos de pechuga de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar la berenjena, y cortarla en cuadritos.Calentar en un sartén el aceite y rehogue la berenjena, agregue el ajo en polvo y siga rehogando.Lavar los tomates y cortar en cubos, añadir a la berenjena y rehogue 5 min mas, checar si estos ya están listos si no dejarlos 10 min mas.Poner a cocer los espaguetis, escurrirlo y servirlos, agregar el preparado de berenjena y la zanahoria rayada encima.

Domingo

Snack 2



Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Manzana verde golden
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 2 1/2 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Domingo

Cena



Tacos de claras de huevo con acelgas

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)
- 3 piezas de Claras de huevo
- 1 1/2 taza de Acelgas

Procedimiento

1. lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una ves listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas.
2. Una ves listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer.
3. Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.