

Lunes

Plátano con queso cottage y almendra

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de plátano
- 1 1 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 1 2 1/2 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Lunes

Caldo de verduras con pollo

Comida



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Arroz cocido
- 1 77.5 gramos de Aguacate madiano
- 1 1/2 pieza de Chayote
- 1 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1 pieza de Tortilla de maíz

Procedimiento

1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.
2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.
3. Acompañar con aguacate y tortilla.

Lunes

Quesadillas con jamón y espinacas

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla
- 1 1/2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 17.5 gramos de Queso Oaxaca rallado

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.
2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.
3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Lunes

Omelette con acelgas y jitomate

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate
- 1 1/2 de taza de Acelga cruda
- 1 2 piezas de Naranja
- 1 1 pieza de Tortilla de maíz
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.
3. Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.
4. Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

Martes

Avena con frambuesa

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Frambuesa
- 1 3/4 de taza de Avena cocida
- 1 1/3 de taza de Queso cottage
- 1 3 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Cocinar la avena a fuego medio y agregar canela y endulzante permitido (opcional).
2. Emplatarse la avena, añadir el queso cottage y toppings de frambuesa y crema de cacahuete.

Martes

Dos quesos con mango

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/3 de taza de Mango picado
- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema
- 1 1 pieza de Pan integral de 40 calorías por pieza
- 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

Pescado con salsa de mango

Comida



Ingredientes

- 1 Chipotle sin azúcar, limón al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1 taza de Mango picado
- 1 1 taza de Pepino
- 1 1 pieza de Jitomate
- 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1 3 taza de Lechuga
- 1 180 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Cocinar el filete de pescado a la plancha.
2. Preparar una ensalada de lechuga con vegetales.
3. Licuar el mango con sal, pimienta, chipotle y jugo de limón.
4. Servir el pescado con la salsa por encima acompañado de ensalada y tostadas.

Martes

Papitas cambray con queso panela

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- 1 5 piezas de Papa cambray
- 1 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.
2. Una ves listas agregar mantequilla y queso panela.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de Chile poblano
- 1 3 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada

Procedimiento

1. Asar el chile poblano y cortar en rajas.
2. En un sartén calentar el aceite y añadir el chile.
3. Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).
4. Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.

Tostadas de rajas

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 pieza de Chile poblano
- 1 1 cucharada sopera de Crema light
- 1 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Partir el queso panela en cuadritos Poner el chile poblano en la lumbre y después quitarle las semillas y partirlo en rajas Poner los ingredientes en un sartén a guisar y agregar la crema Hacer los taquitos con el guiso.

Tacos de rajas con queso panela

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1/2 rebanada de Pan tostado integral
- 1 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 taza de Arúgula
- 1 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Rebanar queso panela y jitomate.
2. Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.
3. Acompañar con pan tostado integral.

Ensalada caprese

Miércoles

Comida



Pechuga de pollo a la plancha con papas y verduras

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Verduras cocidas
- 1 1 pieza de Papa mediana
- 1 1 rebanada de Pan tostado
- 1 1 taza de Melón picado
- 1 2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo a la plancha

Procedimiento

1. Cocer la pechuga de pollo a la plancha.
2. Servir acompañado de verduras y papa picada con un poco de mantequilla.
3. Acompañar con una rebanada de pan tostado integral con un poco de mantequilla untada.
4. Servir de postre el Melón picado .

Miércoles

Snack 2



Mousse de papaya

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Papaya picada
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 1 2 cucharadas cafetera de Coco rallado

Procedimiento

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.

Miércoles

Cena



McMuffin Fit

Ingredientes

- 1 1 pieza Thin-Rounds Integral 100kcal
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 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.

Jueves	Pan con queso y huevo estrellado
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 taza de Aguacate1 pieza de Pan tostado integral1 pieza de Huevo1 taza de Espinacas30 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar el huevo estilo estrellado en un sartén antiadherente.Calentar el pan y dejar que el queso se gratine por encima.Servir el resto de los ingredientes sobre el pan.

Jueves	Zanahoria con limón y chile
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto3/4 taza de Zanahoria rallada14 pieza de Cacahuete natural Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes.

Jueves	Pollo en salsa con arroz y verduras
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Mezcla de verduras1 pieza de Jitomate bola1 cucharada de servir de Arroz cocido105 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1/3 de pieza de Aguacate hass1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 pieza de Manzana1/2 de pieza de Papa cocida Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar la pechuga de pollo a la plancha y cortarla en cubos.Mezclar con las verduras y agregar salsa de tomate al gusto.Acompañar con arroz y rebanaditas de aguacate.

Jueves

Brochetas de frutas con queso

Snack 2



Ingredientes

- 1 8 piezas de Fresa mediana
- 1 9 piezas de uva
- 1 28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa

Procedimiento

1. Desinfectar la fruta.
2. En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.

Jueves

Omelet con champiñones, cebolla y tocino

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 1/2 de taza de Champiñon crudo entero
- 1 1 1/4 de rebanada de Tocino
- 1 1 1/2 de rebanada 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.

Viernes

Yogurt con frutos rojos

Desayuno



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.

Viernes

Papitas cambray con queso panela

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- 5 piezas de Papa cambray
- 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.
2. Una ves listas agregar mantequilla y queso panela.

Viernes

Tostadas de picadillo

Comida



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate mediano
- 1 pieza de Jitomate guaje
- 1/3 de taza de Frijol molido
- 4 piezas de Tostada de nopal horneada
- 1 taza de Lechuga
- 1/2 de cucharada sopera de Crema
- 75 gramos de Molida de res

Procedimiento

- 1) Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.
- 2) Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.
- 3) Servir con aguacate y crema.

Viernes

Manzana con zanahoria y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de manzana roja
- 6 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- 8 piezas de almendras

Procedimiento

1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Viernes

Papas en salsa

Cena



Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 pieza de Papa
- 1/2 pieza de tomate bola
- 1 taza de espinacas
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 20 gramos de queso panela rallado

Procedimiento

- Cocer el tomate y licuar para hacer una salsa.
- Condimentar al gusto.
- Picar la papa en cubitos y cocinar en un sartén antiadherente.
- Una vez bien cocida agregar la salsa de tomate y las espinacas.
- Servir acompañado de queso panela rallado, aguacate y frijoles.

Sábado

Granola-Yogurt Bowl

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 cucharada sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas
- 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Sábado

Coctel de frutas y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 8 piezas de almendras

Procedimiento

- Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
- Agregar almendras picadas o enteras.

Sábado	Cortadillo y arroz
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 100 gramos de Papa cocida1 1/2 de taza de Arroz cocido1 90 gramos de Carne de res (promedio)1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.2. Cocinar en un sartén con aceite la carne, agregar el jitomate licuado y dejar reducir.3. Añadir la papa previamente cocida.4. Servir con arroz.

Sábado	Pudín de chía con fruta
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Fruta picada1 1 cucharada sopera de Chía Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Hidratar las semillas de chía con agua.2. Servir con fruta picada.3. * Recuerda tomar suficiente agua durante el día.

Sábado	Calabacita rellena de picadillo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Zanahoria1 1/2 pieza de Papa1 1 pieza de Calabaza alargada1 1 pieza de Tomate1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite1 40 gramos de Carne molida de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar lo vegetales.2. Calentar el sartén previamente e ir agregando aceite la carne molida, zanahoria y tomate.3. En una olla con agua hirviendo cocer las mitades de calabaza por 10 min.4. Poner a enfriar las calabazas y retirar la pulpa.5. Rellenar las calabazas con el picadillo anteriormente preparado.6. Acompañar con rodajas de papa.

Domingo	Sincronizadas							
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 323 711 344">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 350 764 401">1 taza de Espinacas</td><td data-bbox="894 359 1170 386">1 pieza de Jitomate guaje</td><td data-bbox="1284 350 1511 401">1 cucharada sopera de guacamole</td></tr><tr><td data-bbox="634 443 813 493">2 rebanadas de Jamón de pavo</td><td data-bbox="894 434 1195 506">4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)</td><td data-bbox="1284 443 1511 493">30 gramos de queso oaxaca light</td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 558">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 824 583">1. Calentar las tortillas.<li data-bbox="597 588 1495 659">2. Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas).<li data-bbox="597 663 1247 684">3. Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.		1 taza de Espinacas	1 pieza de Jitomate guaje	1 cucharada sopera de guacamole	2 rebanadas de Jamón de pavo	4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)	30 gramos de queso oaxaca light
1 taza de Espinacas	1 pieza de Jitomate guaje	1 cucharada sopera de guacamole						
2 rebanadas de Jamón de pavo	4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)	30 gramos de queso oaxaca light						

Domingo	Galletas de manzana con avena			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 980 711 1001">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1005 837 1033">1/4 taza de Avena</td><td data-bbox="992 1005 1341 1033">1 pieza de Manzana hecha puré</td></tr></table> <p data-bbox="597 1062 727 1083">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1087 849 1108">1. Licuar los ingredientes.<li data-bbox="597 1113 1057 1134">2. Formar las galletas con la mezcla y hornear.		1/4 taza de Avena	1 pieza de Manzana hecha puré
1/4 taza de Avena	1 pieza de Manzana hecha puré			

Domingo	Cazuela de pollo con edamames										
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1400 711 1421">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1425 878 1453">1/2 taza de Zanahoria</td><td data-bbox="915 1425 1151 1453">1 taza de Edamames</td><td data-bbox="1240 1425 1435 1453">2 taza de Coliflor</td></tr><tr><td data-bbox="634 1482 878 1533">2 cucharada de servir de Arroz</td><td data-bbox="915 1482 1187 1533">2 cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="1240 1482 1511 1533">2 cucharada cafetera de Aceite de soya</td></tr><tr><td data-bbox="634 1562 873 1612">4 cucharada cafetera de Ajonjolí</td><td data-bbox="915 1562 1170 1612">80 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1646 727 1667">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1671 1511 1722">1. Lavar los vegetales y cortarlos al gusto, poner a cocer en agua los edamames por 5 min y colarlos.<li data-bbox="597 1726 1463 1776">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.<li data-bbox="597 1780 1162 1801">3. Tostar el ajonjolí, y esparcirlo junto con los edamames.<li data-bbox="597 1806 837 1827">4. Acompañar con arroz.		1/2 taza de Zanahoria	1 taza de Edamames	2 taza de Coliflor	2 cucharada de servir de Arroz	2 cucharada cafetera de Aceite	2 cucharada cafetera de Aceite de soya	4 cucharada cafetera de Ajonjolí	80 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
1/2 taza de Zanahoria	1 taza de Edamames	2 taza de Coliflor									
2 cucharada de servir de Arroz	2 cucharada cafetera de Aceite	2 cucharada cafetera de Aceite de soya									
4 cucharada cafetera de Ajonjolí	80 gramos de Pechuga de pollo sin piel										

Domingo

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 Cocola 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

Domingo

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Fruta con yogurt sin lácteos y nuez