

Lunes	Cupcakes salados
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 taza Hojuelas de avena 1/3 pieza de Aguacate 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.

Lunes	Fresas con queso cottage
Snack 1	
	Ingredientes 1/4 taza de Queso cottage light 1 taza de Fresas picadas 2 pieza de Almendras Procedimiento 1. Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.

Lunes	Pescado con ensalada y arroz
Comida	
	Ingredientes 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido 1 pieza de Jitomate 1 taza de Pepino con cáscara rebanado 2 piezas de Tostada de maíz horneada 3 taza de Lechuga 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar 100 gramos de Filete de pescado 1/3 de pieza de Aguacate madiano Procedimiento 1. cocinar el filete de pescado a la plancha. 2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Lunes	Palomitas con dip
Snack 2	
	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	Club sandwich
Cena	
	Ingredientes 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa 1 45 gramos de Milanesa de pollo 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole 1 1 taza de Mezcla de verduras 1 1 rebanada de Jamón de pavo 1 2 pieza de Pan integral 1 1/4 de pieza de Papa Procedimiento 1) Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanesa de pollo y el pan. 2) Acompañar con papitas rebanadas.

Martes	Tacos de panela con verduras
Desayuno	
	Ingredientes 1 1 pieza de Jitomate 1 60 gramos de Queso panela 1 1 taza de Espinaca cruda picada 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías Procedimiento 1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela. 2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Martes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Arroz cocido
- 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.

Martes

Snack 2



Ingredientes

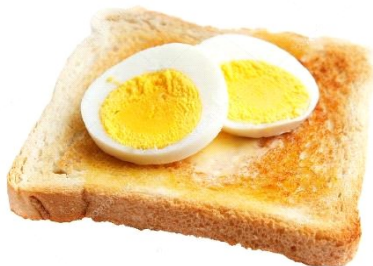
- 1 1/2 pieza de manzana roja
- 6 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- 8 piezas de almendras

Procedimiento

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

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de huevo duro
- 1 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto
- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 rebanada de pan integral
- 40 gramos de queso panela

Procedimiento

1. Hervir el huevo.
2. Colocar sobre el pan tostado acompañado de queso panela.
3. Servir acompañado de ensalada de verduras.
4. Postre: manzana.

Miércoles

Desayuno



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.

McMuffin Fit

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Botanita light

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 3/4 taza de Jugo de limón
- 1 pieza de Aguacate hass
- 5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas
- 120 gramos de Filete de pescado cortado en cubos

Procedimiento

1. Cortar el pescado en cubos y dejar reposar como mínimo dos horas en el jugo de limón en el refrigerador.
2. Servir en tostadas con aguacate y acompañar con pico de gallo al gusto.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de Plátano
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 2 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Miércoles

Cena



Ingredientes

- Apio, cilantro, cebolla morada, limón y mostaza al gusto
- 1/4 taza de Queso cottage light
- 1/2 lata de Atún
- 1 cucharada sopera de Mayonesa
- 2 rebanada de Pan integral 40kcal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes y servir sobre el pan.

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

Jueves	Elote preparado	
Snack 1		
	Ingredientes 1 cucharada cafetera de Crema ligera 1 1/2 pieza de Elote entero 30 gramos de Queso panela rallado Procedimiento - Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.	

Jueves	Picadillo con arroz	
Comida		
	Ingredientes 1 taza de Verduras 1 cucharada de servir de Arroz cocido 3 cucharadas sopera de Guacamole 90 gramos de Molida de res 1/2 de pieza de Papa cocida 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías Procedimiento - Preparar la carne molida con las verduras y la papa - Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole	

Jueves

Snack 2



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.

Yogurt con mango y almendras

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 60 gramos de Queso panela
- 1 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.

Tacos de panela con verduras

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Salchicha de pavo
- 1 2 pieza de Durazno
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 3 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal)

Procedimiento

1. Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.
2. Acompañar con tortillas.
3. Postre: Durazno.

Claras de huevo con salchicha

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 pieza de Jitomate
- 1 1 pieza de Pan integral 40kcal
- 1 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar los ingredientes sobre el pan.

Pan con queso

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 2/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 1/2 de pieza de Pimiento rojo crudo chico
- 1 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico
- 1 1 taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola
- 1 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda

Procedimiento

1. Cortar los ingredientes en tiras.
2. Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales.
3. Acompañar con tortilla y aguacate.

Alambres de pollo

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- 1 2 cucharadas soperas Queso cottage
- 1 4 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
2. Acompañar con almendras.

Pan con mermelada y queso cottage

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 Salsa de tomate con ajo al gusto
- 1 Comino al gusto
- 1 1/2 taza de Lentejas cocidas
- 1 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1/2 taza de Cebolla

Procedimiento

1. Acitronar la cebolla, agregar el jamón y lentejas.
2. Agregar la salsa de tomate y comino al gusto.

Chili-Fit

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Yogur griego sin azúcar
- 1 1 taza de Fresa picada
- 1 7 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Servir la fruta con yogurt y almendras.

Fresas con yogurt griego y almendras

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto
- 1 1 rebanada de Pan integral de 50 calorías por pieza
- 1 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

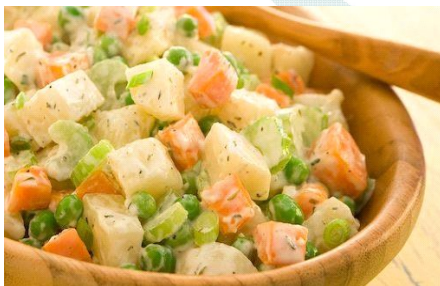
Sábado	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico	
Comida	Ingredientes 60 gramos de Quinoa 1/2 de pieza de Limón 120 gramos de Milanesa de pollo cruda 1 pieza de Ajo 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico 1 taza de Lechuga 4 piezas de Jitomate cereza 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado 20 gramos de Queso fresco 1/2 de 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 el el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.	



Sábado	Coctel de frutas y almendras	
Snack 2	Ingredientes 1/2 taza de mezcla de fruta picada 8 piezas de almendras Procedimiento 1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl. 2. Agregar almendras picadas o enteras.	



Sábado	Ensalada Rusa	
Cena	Ingredientes 1/2 taza de Zanahoria 1/2 taza de Apio 1/2 pieza de Papa 1 taza de Chicharos 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa 30 gramos de Queso panela Procedimiento 1. Cocine las papas y las zanahorias en agua hirviendo con sal en una cacerola grande a fuego medio alto durante 10 minutos. 2. Agregue los chícharos cuando falten 5 minutos para que estén listas. 3. Mezcle la mayonesa con sal, tomillo y la pimienta en un recipiente mediano hasta incorporarlos completamente. 4. Agregue el apio y los vegetales previamente cocinados.	



Domingo	Waffles light
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 taza de Hojuelas de avena 1/2 pieza de Plátano maduro 2 pieza de Clara de huevo 8 pieza de Almendras Procedimiento - Licuar todos los ingredientes, condimentar al gusto con vainilla y canela. - Dejar reposar la mezcla mientras la wafflera se calienta. - Verter la mezcla en la wafflera y esperar a que se cocine. - Opcional, acompañar con miel de maple sin azúcar.

Domingo	Brochetas de frutas con queso
Snack 1	
	Ingredientes 8 piezas de Fresa mediana 9 piezas de uva 28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa Procedimiento - Desinfectar la fruta. - En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.

Domingo	Pollo al limon con espárragos
Comida	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 pieza de Tomate 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva 2 Hojas Lechuga 2 cucharada sopera de Frijol molido 3 piezas de Tortilla delgadita 6 piezas de Espárragos 105 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento - Dejar marinar en jugo de limón la pechuga de pollo sin cocer por 1 hora. - Después cocinarla en el sartén. - Cocinar los espárragos con el aceite de oliva. - Lavar y desinfectar la verdura. - Cortar el aguacate en rebanadas. - Cortar la lechuga y tomate, acompañar el plato con ensalada. - Calentar los frijoles y servir en el plato.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 27 gramos de Blueberries
- 1 1/4 de taza de Avena en hojuelas
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Muele la avena para formar harina.
2. En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, blueberries, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).
3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.
4. Agregar de topping crema de cacahuete.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Salsa de chile
- 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.
3. Añadir el huevo y mezclar.
4. Acompañar con salsa y naranja.