

Lunes	McMuffin Fit
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 pieza de Jitomate1 1 pieza de Thin-Rounds Integral 100kcal1 1 pieza de Huevo1 2 rebanada de Jamón de pavo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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, jitomate y jamón.

Lunes	Berenjenas con tomate y mozzarella
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de pieza de Papa1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva1 15 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa1 100 gramos de Berenjena1 1 pieza de Jitomate bola Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Lunes	Pescado a la plancha con puré
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1 pieza de Papa1 1 taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal1 1 cucharada cafetera de Mantequilla1 120 gramos de Filete de pescado1 3 piezas de Tostada de maíz horneada1 1 cucharada sopera de Crema Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar el filete de pescado a la plancha.2. Acompañar el pescado con puré de papa con crema y mantequilla, verduras y aguacate.

Lunes

Gotas de yogurt y fresa

Snack 2



Ingredientes

- | 1 taza de yogurt griego
- | 5 piezas de Fresas medianas
- | 6 piezas de Almendras

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.

Lunes

Gratinado de brocoli

Cena



Ingredientes

- | 1 pieza de Pimiento rojo
- | 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- | 2 taza de Brocoli
- | 7 pieza de Papa Cambray
- | 45 gramos de Queso oaxaca

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales al gusto. En una vaporera poner los vegetales previamente cortados, cocinar 5 a 10 min junto con la mantequilla.
2. Una vez listos pasarlos a un plato hondo y espolvorear el queso y dejar que se derrita.

Martes

Claras de huevo, arroz, quinoa y pimiento

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Pimiento
- | 1 cucharada de servir de Arroz integral
- | 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- | 3 piezas de Claras de huevo
- | 15 gramos de Quinoa

Procedimiento

1. Lavar y cortar el vegetal.
2. Poner a cocer el arroz y la quinoa en agua.
3. Una vez listo en un sartén agregar el aceite, las claras y los demás ingredientes.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 2 cucharadas cafetera de Queso crema

Procedimiento

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

Dip finas hierbas

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1 1/3 de pieza de Pierna de pollo con piel cocida
- 1 10 piezas de Papa de cambray
- 1 1/4 de taza de Arroz cocido
- 1 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico
- 1 1 taza de Uva

Procedimiento

- 1) Precalentar el horno a 200 °C.
- 2) Cortar en piezas grandes los vegetales y las papas.
- 4) Colocar en un molde para hornear junto con la pierna de pollo y un poco de romero. Cocinar con un poco de agua por 30 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido.

Pierna de pollo con pimiento y arroz

Martes

Snack 2



Ingredientes

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

Martes

Espinacas con queso

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Verduras (Cebolla, chile)
- 2 taza de Espinacas
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Cocinar las verduras en un sartén, agregar las espinacas y el queso.
2. Dejar que se gratine.
3. Acompañar con tortillas y aguacate.

Miércoles

Claras de huevo en salsa de tomate

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de Nopal cocido
- 1 pieza de Tomate
- 1 taza de Verdura mixta
- 1 pieza de Tortilla
- 2 pieza de Papa Cambay
- 3 piezas de Claras de Huevo
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Lavar el tomate y ponerlo a licuar agregar especias (al gusto).
2. En un sartén aparte, cocinar las claras de huevo y agregar la salsa de tomate previamente licuada.
3. Poner a hervir las papas cambay y en otro sartén los nopales.
4. Acompañar con verduras mixtas, requesón y papas cambay.

Miércoles

Crema de brócoli

Snack 1



Ingredientes

- 3/4 de taza de Leche de soya
- 2/3 de taza de Brócoli cocido
- 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana

Procedimiento

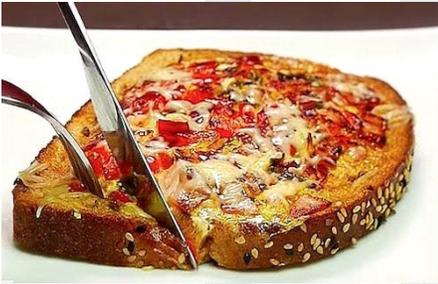
1. Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto.
2. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).

Miércoles	Milanesa de res encebollada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de cebolla en julianas1 2/3 de pieza de aguacate1 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite1 1 cucharada cafetera de aceite de canola1 1 pieza de manzana1 2 piezas tortilla de maíz1 90 gramos de milanesa de res a la plancha Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.2. Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.3. Postre: manzana picada.

Miércoles	Mason jar
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Disfruta de un snack saludable.

Miércoles	Tostadas de aguacate con pollo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1 taza de Espinacas1 1 pieza de Tomate1 2 cucharada cafetera de ajonjolí1 3 pieza de Tostadas Horneadas1 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén poner a cocinar el pollo.2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.3. Desmenuzar el pollo previamente cocido.4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate y encima el pollo desmenuzado con el ajonjolí.

Jueves	Tostada francesa con manzana							
Desayuno 	Ingredientes <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>1 Vainilla y canela al gusto</td> <td>1 1/4 taza de Leche light</td> <td>1 1/2 pieza Manzana verde golden</td> </tr> <tr> <td>1 rebanada de Pan integral</td> <td>1 pieza de huevo</td> <td>1 7 mitades de Corazón de nuez</td> </tr> </table>		1 Vainilla y canela al gusto	1 1/4 taza de Leche light	1 1/2 pieza Manzana verde golden	1 rebanada de Pan integral	1 pieza de huevo	1 7 mitades de Corazón de nuez
1 Vainilla y canela al gusto	1 1/4 taza de Leche light	1 1/2 pieza Manzana verde golden						
1 rebanada de Pan integral	1 pieza de huevo	1 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 el 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. 							

Jueves	Omellete en Pan							
Snack 1 	Ingredientes <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>1 1/2 pieza de Pimiento rojo</td> <td>1 1 pieza de Pan integral 45 Kcal</td> <td>1 1 cucharada cafetera de Aceite</td> </tr> <tr> <td>1 2 Piezas de Claras de huevo</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		1 1/2 pieza de Pimiento rojo	1 1 pieza de Pan integral 45 Kcal	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 2 Piezas de Claras de huevo		
1 1/2 pieza de Pimiento rojo	1 1 pieza de Pan integral 45 Kcal	1 1 cucharada cafetera de Aceite						
1 2 Piezas de Claras de huevo								
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza. 2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto. 3. Una ves cocinado el pimiento colocar la corteza , aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan. 4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado. 							

Jueves	Pechuga de pollo rellena										
Comida 	Ingredientes <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>1 1/4 taza de Cebolla y ajo</td> <td>1 1/2 taza de Ejotes</td> <td>1 3/4 taza de Elote</td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de Jitomate</td> <td>1 1 cucharada cafetera de Mantequilla</td> <td>1 1 taza de Uvas congeladas</td> </tr> <tr> <td>1 10 pieza de Almendras</td> <td>1 40 gramos de Queso panela light</td> <td>1 150 gramos de Milanesa de pollo</td> </tr> </table>		1 1/4 taza de Cebolla y ajo	1 1/2 taza de Ejotes	1 3/4 taza de Elote	1 1 pieza de Jitomate	1 1 cucharada cafetera de Mantequilla	1 1 taza de Uvas congeladas	1 10 pieza de Almendras	1 40 gramos de Queso panela light	1 150 gramos de Milanesa de pollo
1 1/4 taza de Cebolla y ajo	1 1/2 taza de Ejotes	1 3/4 taza de Elote									
1 1 pieza de Jitomate	1 1 cucharada cafetera de Mantequilla	1 1 taza de Uvas congeladas									
1 10 pieza de Almendras	1 40 gramos de Queso panela light	1 150 gramos de Milanesa de pollo									
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. Preparar el relleno guisando el ajo con cebolla, jitomate y queso panela. 2. Agregar el relleno a la milanesa de pollo, enrollar y asegurar con un palillo. 3. Acompañar con ejotes y elote con mantequilla. 4. Comer la fruta y almendras como postre. 										

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- | 1 1/2 taza de Fruta congelada
- | 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Helado de fruta natural

Jueves

Cena



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Zanahoria
- | 1/2 pieza de Papa
- | 1 taza de Brocoli
- | 1 pieza de Tostada deshidratada
- | 2 cucharada cafetera de Mantequilla
- | 3 piezas de Espárragos
- | 60 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. En una vaporera cocinar la papa, zanahoria, brócoli y los espárragos. En un sartén aparte poner a cocer el pollo.
2. En un bowl agregar la cucharada cafetera de mantequilla y agregar los vegetales junto con el pollo.
3. Acompañar con Tostada deshidratada.

Ensalada de brocoli con pollo

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 taza de mezcla de verduras
- | 1/2 taza de melón picado
- | 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa
- | 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías
- | 45 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo.
2. En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa.
3. Formar un sándwich con las rebanadas de pan.
4. Postre: melón picado.

Sándwich de ensalada de pollo

Viernes

Piña colada

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Leche de coco sin azúcar Silk
- 50 gramos de Piña picada
- 2 cucharadas cafetera de Crema de coco natural
- 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).

Viernes

Pollo con pimientos

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de Ejotes
- 1/2 taza de Arroz
- 1/2 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Pimiento amarillo chico
- 1 pieza de Pimiento rojo chico
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Tortilla
- 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

- Cortar y lavar los pimientos y el pollo.
- En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.
- En un sartén aparte poner a cocer el arroz.
- Servir y acompañar con arroz, ejotes, aguacate y tortilla.

Viernes

Galletas con jamón y queso panela

Snack 2



Ingredientes

- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 cucharada cafetera de Queso crema
- 4 piezas de Galletas habaneras integrales
- 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

- Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
- Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Viernes

Carne con elote

Cena



Ingredientes

- 1 Salsa casera de jitomate al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 taza de Elote
- 1 90 gramos de Milanesa de res

Procedimiento

1. Cocinar la carne picada en un sartén junto con la cebolla.
2. Agregar la salsa y el elote.
3. Acompañar con aguacate.

Sábado

Avena pastel de zanahoria

Desayuno



Ingredientes

- 1 Canela y vainilla al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 7 pieza de Uva pasa sin azúcar
- 1 10 pieza de Corazón de nuez
- 1 75 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. En una olla con agua, cocer las hojuelas de avena con canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregar la zanahoria rallada y la nuez hasta que termine su cocción.
3. Servir con queso cottage y pasas.

Sábado

Coctel de frutas y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 1 10 piezas de almendras

Procedimiento

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

Sábado	Tiradito de pulpo	
Comida		
		
Ingredientes		
1 1/2 pieza de Aguacate	1 1 taza de Cilantro	1 1 cucharada cafetera de Aceite
1 2 pieza de Limon	1 3 pieza de Chile jalapeño	1 4 Pieza de Tostadas Horenadas
1 6 pieza de Cebollita cambray	1 6 pieza de Papa cambray	1 75 gramos de Pulpo cocido
Procedimiento		
1. Lavar y cortar el chile jalapeño, las cebollitas y el cilantro. 2. En un bowl vaciar los vegetales previamente cortados junto con el pulpo y el aceite de oliva, exprimirle 2 limones, sal pimienta (al gusto). 3. Servir en las tostadas Horneadas, acompañar con aguacate y papas cambray.		

Sábado	Pan con crema de almendras y cacao	
Snack 2		
		
Ingredientes		
1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto	1 1 rebanada de Pan integral	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.		

Sábado	Taquitos de frijol	
Cena		
		
Ingredientes		
1 1/4 taza de Frijoles molidos	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 taza de Lechuga
1 2 rebanada de Jamón de pavo	1 3 pieza de Torti-Regias Delgaditas	
Procedimiento		
1. Preparar los tacos con los ingredientes.		

Domingo	Sándwich de atún			
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 415 711 441">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 451 850 506">1 2/3 de lata de Atún en agua drenado</td><td data-bbox="894 451 1143 506">1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa</td><td data-bbox="1192 441 1495 516">1 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.</td></tr></table> <p data-bbox="597 548 727 569">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 569 1166 594">1. Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes.	1 2/3 de lata de Atún en agua drenado	1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa	1 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.
1 2/3 de lata de Atún en agua drenado	1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa	1 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.		

Domingo	Edamames con ajonjolí		
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 968 711 993">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 993 915 1018">1 1 1/2 tazas de edamames</td><td data-bbox="1029 993 1419 1018">1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí</td></tr></table> <p data-bbox="597 1050 727 1071">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1071 1471 1096">1. Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos.<li data-bbox="597 1096 704 1121">2. Escurrir.<li data-bbox="597 1121 1511 1146">3. Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.	1 1 1/2 tazas de edamames	1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí
1 1 1/2 tazas de edamames	1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí		

Domingo	Pescado a la veracruzana									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1400 711 1425">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1425 829 1451">1 Jitomate al gusto</td><td data-bbox="976 1425 1252 1451">1 1/4 taza de Cebolla y ajo</td><td data-bbox="1317 1425 1511 1451">1 1/3 taza de Arroz</td></tr><tr><td data-bbox="634 1482 919 1537">1 1 taza de Pimiento morrón picado</td><td data-bbox="976 1482 1227 1520">1 1 taza de Fruta picada</td><td data-bbox="1317 1482 1446 1537">1 8 pieza de Aceitunas</td></tr><tr><td data-bbox="634 1568 919 1606">1 80 gramos de Camarones</td><td data-bbox="976 1568 1243 1623">1 240 gramos de Filete de pescado</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1646 727 1667">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1667 1078 1692">1. Preparar una salsa con jitomate, ajo y cebolla.<li data-bbox="597 1692 1040 1717">2. Agregarla a un sartén junto con el morrón.<li data-bbox="597 1717 1435 1772">3. Cocinar el filete y camarones a la plancha y servir por encima la salsa, agregar las aceitunas.<li data-bbox="597 1772 841 1797">4. Acompañar con arroz.<li data-bbox="597 1797 846 1822">5. Comer furta de postre.	1 Jitomate al gusto	1 1/4 taza de Cebolla y ajo	1 1/3 taza de Arroz	1 1 taza de Pimiento morrón picado	1 1 taza de Fruta picada	1 8 pieza de Aceitunas	1 80 gramos de Camarones	1 240 gramos de Filete de pescado	
1 Jitomate al gusto	1 1/4 taza de Cebolla y ajo	1 1/3 taza de Arroz								
1 1 taza de Pimiento morrón picado	1 1 taza de Fruta picada	1 8 pieza de Aceitunas								
1 80 gramos de Camarones	1 240 gramos de Filete de pescado									

Domingo

Snack 2



Frappé de piña colada

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Piña congelada
- 3/4 taza de Leche light o de coco
- 1 cucharada sopera de Coco rallado
- 2 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Domingo

Cena



Sushi de nopal

Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijoles
- 2 piezas de Nopal
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 4 cucharada cafetera de Crema light
- 30 gramos de Queso oaxaca

Procedimiento

1. Lavar el nopal y ponerlo a asar en el comal, al mismo tiempo calentar las tortillas de maíz. Poner el nopal primero enseguida la tortilla, untar los frijoles y poner queso Oaxaca deshebrado.
2. Enrollar los ingredientes de manera que quede como un sushi, para que no se separen poner palillos.
3. Acompañar con salsa al gusto.