

Lunes	Taquitos de huevo con jamón	
Desayuno		
	Ingredientes 1/4 de taza de verduras 1/4 de taza de salsa casera sin aceite 1 pieza de huevo 1 rebanada de Jamón de pavo 1 pieza de guayaba 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una Procedimiento - En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón. - Servir en taquitos y acompañar con salsa casera. - Postre: Guayaba.	

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

Lunes	Rajas con atún, panela y crema	
Comida		
	Ingredientes 1/2 pieza de Chile poblano 1/2 taza de elote amarillo desgranado 1 lata de lata de atún en agua 1 pieza de manzana 2 cucharadas soperas de crema ligera 2 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas 10 gramos de queso panela Procedimiento - Cortar el chile poblano previamente desvenado, en rajas. - En un sartén cocinar el chile con el atún. - Agregar el queso panela, elote y crema. - Servir en tostadas. - Postre: manzana picada.	

Lunes	Sorbet de sandía
Snack 2	
	Ingredientes 1 Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto 1 1/2 taza de Pepino congelado 1 1/2 cucharada sopera de Chía 1 1 taza de Sandía congelada Procedimiento 1. Licuar la sandía con pepino, jugo de limón, hielos y agua al gusto. 2. Espolvorear con las semillas de chía y Tajín.

Lunes	Ensalada de verdura con claras de huevo
Cena	
	Ingredientes 1 1/2 pieza de Chayote 1 1/2 pieza de Papa 1 1 pieza de Zanahoria 1 2 pieza de Claras de huevo 1 2 1/2 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento 1. Lavar y cortar los vegetales en julianas (en forma de tiras) En una vaporera o sartén normal, agregar los vegetales a fuego bajo y dejarlos cocer. 2. Poner a cocer las claras de huevo separado de los vegetales. 3. Servir la cama de vegetales y agregar encima las claras de huevo. 4. Acompañar con guacamole.

Martes	Entomatadas de queso
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/3 de pieza de aguacate 1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite) 1 3 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías 1 40 gramos de queso panela o queso fresco Procedimiento 1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes. 2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate. 3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado. 4. Acompañar con aguacate.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- 1 1/4 de taza de Leche de soya
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía

Procedimiento

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.

Martes

Comida



Pescado en salsa con arroz y verduras

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Verduras cocidas
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 1 cucharada sopera de Crema
- 1 2 cucharadas de servir de Arroz cocido
- 1 100 gramos de Filete de pescado
- 1 1/4 de taza de Elote desgranado

Procedimiento

1. Preparar el filete de pescado a la plancha.
2. Licuar el tomate y sazonar al gusto.
3. Mezclar el pescado con salsa de tomate y crema.
4. Acompañar con arroz, elote, verduras y rebanaditas de aguacate.

Martes

Snack 2



Galletas de manzana con avena

Ingredientes

- 1 1/4 taza de Avena
- 1 1 pieza de Manzana hecha puré

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes.
2. Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Martes

McMuffin Fit

Cena



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.

Miércoles

Huevo estrellado en pan pita

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de Espinaca
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- 15 gramos de Queso panela
- 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca.
2. Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso.

Miércoles

Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de miel
- 1 rebanada de Pan integral (40 calorías por pieza)
- 1 1/2 piezas de fresa rebanada
- 2 cucharadas soperas de Queso ricotta

Procedimiento

1. Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta.
2. Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.

Miércoles	Pescado con mayonesa de chipotle
Comida	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Cebolla 1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle 1 taza de Melón picado 1 1/2 cucharada sopera de Granola baja en grasa 2 pieza de Tostadas de nopal 170 gramos de Filete de pescado Procedimiento 1. Cocinar el filete de pescado a la plancha junto con la cebolla. 2. Sazonar con limón y pimienta. 3. Untar la mayonesa al filete de pescado. 4. Acompañar con tostadas y aguacate. 5. Servir la fruta con granola como postre.

Miércoles	Pay de limón
Snack 2	
	Ingredientes - Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto 4 pieza de Galletas María 4 1/2 cucharada sopera de Requesón Procedimiento 1. Licuar el requesón con jugo de limón al gusto. 2. Stevia y un chorrito de vainilla. 3. En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas. 4. Congelar mínimo por 30 minutos.

Miércoles	Taquitos de queso panela y champiñón
Cena	
	Ingredientes - Salsa casera sin aceite al gusto 1/4 taza de Cebolla rebanada 1/2 taza de Champiñones picados 2 pieza de Tortillas de maíz 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.

Jueves	Tostada francesa con manzana		
Desayuno			
Ingredientes 1 Vainilla y canela al gusto 1 1/4 taza de Leche light 1 1/2 pieza Manzana verde golden 1 1 rebanada de Pan integral 1 1 pieza de Clara de huevo 7 mitades de Corazón de nuez			
Procedimiento 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.			

Jueves	Quesadilla Mozzarella		
Snack 1			
Ingredientes 2 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 21 21 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa 1 1 cucharada sopera de Guacamole			
Procedimiento 1. Calentar las tortillas y añadir el queso. 2. Acompañar con guacamole.			

Jueves	"Volcanes" de verdura		
Comida			
Ingredientes 2 2 piezas de Tortilla de maíz 56 56 gramos de Queso de soya 1 1/3 1/3 de pieza de Aguacate hass 1 1/2 1/2 de taza de Mezcla de verduras 1 1/2 1/2 de taza de Salsa de chile 1 1/4 1/4 de pieza de Papa cocida			
Procedimiento 1. Calentar las tortillas en el comal hasta que queden tostadas. 2. Añadir queso vegano y gratinar. 3. Coronar con las verduras de tu preferencia. 4. Acompañar con aguacate, salsa y papa.			

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 cucharada sopera de plátano machacado
- 1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
2. Untar sobre el rice cake.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 Apio, cilantro, cebolla morada, limón y mostaza al gusto
- 1 1/4 taza de Queso cottage light
- 1 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.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 cocoa sin azúcar al gusto
- 1 1/4 de taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 4 piezas de fresas
- 1 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt, cocoa y un chorrito de agua.
2. Dejar reposar en el refrigerador.
3. Por la mañana, agregar almendras y la fruta fresca antes de servir.

Viernes

Snack 1

Quesadilla con aguacate



Ingredientes

- 1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 22.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.
2. Agregar aguacate.

Viernes

Snack 2

Pan con mermelada y queso cottage



Ingredientes

- 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

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

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 pieza de Papa cocida
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1/4 de taza de Frijol promedio cocido

Procedimiento

1. Picar la papa en cubitos.
2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.
3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.
4. Acompañamos con frijoles .

Huevo con papas

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 rebanada de pan integral de 50 calorías
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 40 gramos de queso panela desmoronado

Procedimiento

1. Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.

Molletes ligeros

Sábado

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Frappé de piña colada

Sábado

Snack 2



Ingredientes

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

Mousse de papaya

Sábado

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Brocoli crudo
- 1 pieza de Zanahoria
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 20 gramos de Fettuccini crudo
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén con agua poner a cocer el fettuccini.
2. En un sartén aparte agregar el aceite y asar lo vegetales.
3. Servir los vegetales anteriormente cocinados sobre la pasta y espolvorear el queso panela.

Fettuccini con verduras

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 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.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- Canela al gusto
- 1/2 pieza de Pera
- 30 gramos de Yogur griego sin azúcar

Procedimiento

1. Espolvorear la pera con canela, poner en un molde y hornear hasta que esté suave.
2. Servir con yogur por encima.

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 2/3 taza de Espagueti
- 1 pieza de Calabacita
- 1 pieza de Pimiento morrón
- 1 taza de Fruta picada
- 200 gramos de Camarones

Procedimiento

1. Cortar los vegetales en tiras muy delgadas y mezclar con la pasta.
2. Cocinar los camarones y Sazonar al gusto.
3. Crear una salsa con aguacate, jugo de limón y especias al gusto.
4. Mezclar todo.
5. Acompañar con fruta de postre.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 1 7 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la barrita con almendras.

Barrita de cereal y almendras

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1 1/2 piezas de guayaba
- 1 3 pieza de tortillas de nopal o de maíz de 20 calorías cada una
- 1 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 1 40 gramos de camarón fresco

Procedimiento

1. Cocinar los camarones en un sartén antiadherente.
2. Agregar el queso rallado.
3. Servir en taquitos con guacamole.
4. Postre: Guayaba.

Taquitos de camarón y queso