

Lunes	Miguitas con huevo en salsa
Desayuno	
	Ingredientes 1/4 de taza de Salsa de chile 2 piezas de Huevo fresco 6 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 3 disparos de un segundo Aceite en spray 1 pieza de Clara de huevo 1 pieza de Naranja Procedimiento - En un sartén calentar el aceite. - Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite. - Añadir el huevo y mezclar. - Acompañar con salsa y naranja.

Lunes	Salty rice cake
Snack 1	
	Ingredientes 2 piezas de Galleta de arroz 2 cucharadas sopera de Guacamole 1 rebanada de Pechuga de pavo 1/4 de taza de Fresa rebanada 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio Procedimiento - Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake. - Acompañar con fresas.

Lunes	Pollo con pimientos
Comida	
	Ingredientes 1/2 taza de Ejotes 1 pieza de Pimiento rojo chico 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel 1/2 pieza de Aguacate 1 taza de Arroz 1 pieza de Pimiento amarillo chico 11/2 cucharada cafetera de Aceite 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, y aguacate.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 taza de Lechuga
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 3 pieza de Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

- Preparar los tacos con los ingredientes.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 2/3 de lata de Atún en agua drenado
- 2 cucharadas cafetera de Mayonesa
- 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.
- 1/2 de taza de Mezcla de verduras

Procedimiento

- Mezclar el atún con mayonesa, los vegetales y servir sobre los panes.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1 1/2 taza de fresa picada
- 1 cucharada sopera de nuez picada
- 3 cucharadas soperas de yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Fresas con yogurt griego y nuez

Martes

Comida



Ingredientes

- 4 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 taza de Col cruda picada
- 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 4 piezas de Tortilla de maíz
- 120 gramos de Milanese de res
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1/2 de cucharada sopera de Crema ligera

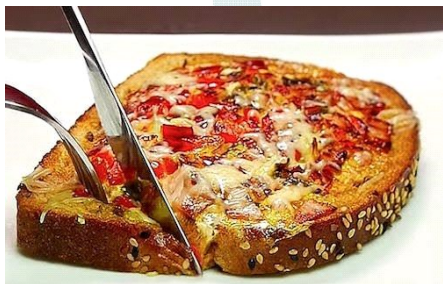
Procedimiento

1. Cortar la milanese en cubos y cocinar.
2. Rellenar las tortillas con la carne picada.
3. Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.

Tacos de carne

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Pan integral 45 Kcal
- 3 Piezas de Claras de huevo

Procedimiento

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 vez 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.

Omellete en Pan

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 20 gramos de Queso de soya
- 1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 1 65 gramos de Frijol promedio cocido
- 1 3 piezas de Tortilla de nopal
- 1 4 cucharadas cafetera de Salsa de ajonjolí

Procedimiento

1. Calentar la tortilla y añadir el queso con frijoles y espinacas.
2. Acompañar con salsa.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 3 cucharadas sopera de Granola 0% Azúcar
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 5 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. En un bowl mezclar el huevo con la pechuga de pavo picada y la espinaca.
2. Rociar un molde para cupcakes con aceite en spray.
3. Verter la mezcla de huevo en el molde.
4. Cocinar en el horno o air fryer a 350 °F o 180 °C por 15 min aprox. o hasta que estén dorados.
5. Acompañar con fruta permitida y granola.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Durazno prisco
- 1 17 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Miércoles

Comida



Rollitos de Lechuga

Ingredientes

- 1 taza de Cebolla
- 1 taza de Arroz integral
- 6 Hojas de Lechuga romana
- 8 cucharada sopera de Guacamole
- 150 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Poner a cocer el arroz integral y condimentarlo al gusto.
2. Acitronar la cebolla e ir agregando el pollo y dejarlo cocinar.
3. Extender las hojas de lechuga, rellenar con el pollo desmenuzado y el aguacate.
4. Acompañar con arroz.

Miércoles

Snack 2



Quesadillas veganas

Ingredientes

- 4 piezas de Tortilla de nopal
- 35 gramos de Queso de soya

Procedimiento

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

Miércoles

Cena



Omelette con acelgas y jitomate

Ingredientes

- 1/4 de pieza de Jitomate
- 1/2 de taza de Acelga cruda
- 1 pieza de Naranja
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 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.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 pieza de Pimiento amarillo
- 1 1/2 taza de Cilantro
- 1 taza de Garbanzo
- 2 cucharada sopera de Queso cottage
- 4 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a asar el pimiento , una ves listo deje enfriar después integrarlo con todos los ingredientes restantes.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 12 piezas de uva
- 12 piezas de Fresa mediana
- 36 gramos de queso mozzarella bajo en grasa

Procedimiento

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

Brochetas de frutas con queso

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1 pieza de Lima
- 80 gramos de Quinoa
- 160 gramos de Tofu, firme
- 2 cucharadas cafetera de Aceite de ajonjolí
- 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1/4 de taza de Brócoli cocido
- 1/4 de taza de Champiñon cocido rebanado

Procedimiento

1. Mezclar el jugo de lima, aceite de ajonjolí, soya 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. Cocinar las verduras en otro sartén con el marinado restante y agregar la quinoa previamente cocida y el tofu.

Tofu marinado con ajo, jengibre, lima y quinoa

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 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).

Crema de brócoli

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/4 taza de cebolla picada
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 taza de melón picado
- 1 taza de espinacas
- 1 rebanada de pan integral
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 piezas de claras de huevo
- 30 gramos de queso oaxaca light

Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.
2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso oaxaca light.
3. Servir con aguacate y pan integral Postre: melón picado.

Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de Germinado de alfalfa
- 1 Hoja de Lechuga romana
- 1 pieza de Jamon de pavo
- 2 rodajas de Tomate
- 2 piezas de pan de barra
- 3 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 3 rodajas de Cebolla
- 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.
2. Integrar los vegetales y aderezo.

Sandwich turkey ranch

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 2 piezas de Naranja
- 17 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Naranjas y almendras

Viernes

Comida



Ingredientes

- salsa de soya al gusto
- 1/2 taza de elote amarillo desgranado
- 2 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados
- diente de ajo picado al gusto
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- 1/3 de taza de germen de soya
- 1 1/2 taza de garbanzo cocido

Procedimiento

1. Sofreír en un sartén el aceite de oliva con la cebolla y el ajo.
2. Cuando la cebolla se vuelva translúcida agregar el resto de los ingredientes.
3. Agregar la salsa de soya con un poco de agua y tapar durante 8 minutos.

Chop suey

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 2 piezas de Durazno prisco
- 17 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Durazno y almendras

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 2 pieza de Pan tostado
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 4 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

1. Cortar y lavar la cebolla y el tomate.
2. Poner a acitronar la cebolla y después el tomate.
3. Agregar las claras de huevo.
4. Acompañar con pan tostado.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- Canela al gusto
- 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1/2 pieza de Plátano
- 1 taza de Leche light o vegetal
- 6 piezas de Nuez

Procedimiento

1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.
2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.
3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- jugo de limón al gusto
- 1 taza de pepino
- 1 1/2 taza de zanahoria rallada
- 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso
- 9 piezas de pistache

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo.
2. Agregar jugo de limón al gusto.

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Edamames
- 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 taza de Arroz
- 2 taza de Espinaca
- 3 cucharada cafetera de Aceite
- 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.
2. Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.
3. Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.
4. Mezclar los Edamames, con los demas ingredientes.

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- 3/4 de taza de Fruta picada
- 40 gramos de Queso fresco
- 2 1/2 de cucharada cafetera de Semilla de chía
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado

Procedimiento

1. Picar la fruta, acompañar con queso fresco, chía y amaranto.

Domingo	Yogurt con frutos rojos
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/2 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.) 10 piezas Almendras 50 gramos de Queso cottage light 75 gramos de Yogurt griego Procedimiento - Mezclar el yogurt griego con el queso cottage. - Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla. - Usar de topping las almendras picadas.

Domingo	Snack botanero
Snack 1	
	Ingredientes 1 pieza de Salchicha de pavo 1 pieza de Jitomate 1 taza de Pepino 8 piezas de Aceitunas Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes. - Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.

Domingo	Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha
Comida	
	Ingredientes - sazonador de pollo al gusto 1/3 de pieza de aguacate 1/2 taza de brócoli 1/2 taza de leche light 1 cucharada de servir de arroz integral 1 taza de uvas 1 pieza de tortilla 1 cucharada de servir de frijoles 2 cucharada cafetera de mantequilla 120 gramos de pechuga de pollo Procedimiento - Entrada: Crema de brócoliCocer el brócoli y licuar con la leche light. - Dejar hervir, agregar mantequilla y el sazón de pollo al gusto. - Plato fuerte: Pechuga de pollo a la planchaCocer la pechuga de pollo. - Acompañar con arroz, aguacate, frijoles y tortilla. - Postre: 1 taza de uvas.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 Cocoa sin azúcar al gusto
- 1 6 piezas de Almendras
- 1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 1 60 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

FIT EAT

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Pan integral 45 kcal
- 1 5 cucharada sopera de Queson
- 1 6 piezas de Espárragos

Procedimiento

1. En el sartén poner a acitronar la cebolla hasta quedar dorado, añadir los espárragos y dejarlos cocinar.
2. Calentar la pieza de pan y servir la cebolla, el quesón y los espárragos.