

Lunes	Sándwich de ensalada de pollo
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/2 taza de mezcla de verduras 1 1/2 taza de melón picado 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías 75 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.

Lunes	Brochetas de frutas con queso
Snack 1	
	Ingredientes 12 piezas de uva 12 piezas de Fresa mediana 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.

Lunes	Fideos de arroz con pollo
Comida	
	Ingredientes 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda 85 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos 120 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento 1. Cortar las verduras en julianas. 2. Calentar un sartén con aceite a fuego medio y saltear las verduras. 3. Añadir el pollo y dejar cocinar. 4. Agregar los fideos de arroz previamente cocidos al sartén y mezclar todo. 5. Condimentar al gusto con ingredientes permitidos.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 tazas de edamames
- 1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí

Procedimiento

1. Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos.
2. Escurrir.
3. Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 80 gramos de queso panela o queso fresco
- 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías

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

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 2/3 de taza de Hojuelas de avena
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 5 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Rociar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el huevo, dejar cocinar; cuando esté cocido añadir pechuga de pavo y espinaca y formar un omelette.
3. Acompañar con avena con fresas.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 3 piezas de Galletas marías
- 1 5 piezas de Almendras
- 1 70 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3/4 taza de Arroz
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 2 taza de Verduras al vapor
- 1 225 gramos de Chuleta de cerdo

Procedimiento

1. Cocinar las chuletas en un sartén antiadherente.
2. Acompañar con arroz, verduras y aguacate.
3. Comer fruta como postre.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 pieza de Galletas habaneras
- 1 1 1/2 taza de Verduras
- 1 6 cucharada sopera de Aderezo

Procedimiento

1. Acompañar las verduras con aderezo.

Martes

Cena



Hotcakes de avena

Ingredientes

- 1 taza de Avena en hojuelas
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 22.5 gramos de Carne molida de pavo

Procedimiento

- 1) Licuar las hojuelas de avena y reservar.
- 2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.
- 4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcake por ambos lados.
- 5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Miércoles

Desayuno



Cruji-Sándwich

Ingredientes

- 1/2 pieza de Jitomate
- 1/2 taza de Fruta picada
- 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1/2 taza de Lechuga
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 8 pieza de Galleta salada
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Untar con mayonesa las galletas.
2. Poner el jamón, queso y vegetales por encima y cubrir con otro pedazo de galleta.
3. Acompañar con fruta como postre.

Miércoles

Snack 1



Toronja con almendras

Ingredientes

- 1 pieza de Toronja
- 3 cucharada sopera de Queso cottage
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Miércoles

Comida



Lasagna Fit

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Arroz
- 1 1 1/2 taza de Salsa de jitomate con cebolla, ajo y orégano
- 2 pieza de Calabacita
- 5 cucharada sopera de Crema light
- 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 180 gramos de Molida de res

Procedimiento

1. Cocinar la carne molida con la salsa de tomate.
2. Cortar la calabacita en láminas y hacer una cama en un refractario.
3. Alternar las capas con la carne molida.
4. Colocar la crema y queso por encima y hornear hasta que la calabacita este suave.
5. Acompañar con arroz.

Miércoles

Snack 2



Donas de manzana

Ingredientes

- Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto
- 1/3 taza de Avena
- 1 pieza de Manzana verde
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 2 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

1. Licuar la avena con las claras de huevo, condimentar al gusto.
2. Cortar la manzana en círculos y quitar el centro.
3. Pasar las rebanadas de manzana por la mezcla de avena.
4. Colocar en un sartén antiadherente y dejar que se cocine por ambos lados.
5. Acompañar con un poco de miel de maple sin azúcar y crema de cacahuete.

Miércoles

Cena



Claras de huevo, arroz, quinoa y pimienta

Ingredientes

- 1/2 pieza de Pimiento
- 1 cucharada de servir de Arroz integral
- 4 piezas de Claras de huevo
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 25 gramos de Quinoa

Procedimiento

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

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/2 taza de Fresa
- 1 taza de Yogurt light
- 3 cucharadas cafeteras de nuez picada

Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

Yogurt con fresa, plátano y nuez

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto
- 5 pieza de Galletas María
- 5 gramos de Nuez picada
- 6 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.
5. Decorar con nuez picada.

Pay de limón

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Cebolla blanca
- 1 1/2 taza de Pimiento fresco
- 8 piezas de Jitomate cereza
- 1 pieza de Papa
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 taza de Piña
- 5 cucharada cafetera de Ajonjolí

Procedimiento

1. Cortar y lavar lo vegetales (pimiento, cebolla).
2. Cortar el pollo en cubos, después ir agregándolos al palillo junto con los vegetales.
3. En un comal o a la parrilla poner a cocer las brochetas.
4. Cortar la papa en rodajas y ponerlas a cocer.
5. Una vez listo, poner las rodajas de papa y encima las brochetas, espolvorear el ajonjolí.
6. Postre: Piña.

Brochetas de pollo

Jueves

Snack 2



Plátano con crema de cacahuete

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Jueves

Cena



Portobello relleno de Quinoa

Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Portobello
- 40 gramos de Quinoa
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Lavar y limpiar los champiñones.
2. En un sartén a fuego medio, poner la cucharadita de aceite y colocar el portobello a cocinar por cada lado hasta que estén ligeramente dorados.
3. Preparar la quinoa y una vez lista vaciarlo al portobello y espolvorear queso Oaxaca y dejar derretir.

Viernes

Desayuno



Chilaquiles con jitomate

Ingredientes

- 40 gramos de Totopos de maíz horneados
- 1 pieza de Jitomate bola
- 45 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada
- 2 cucharadas cafetera de Queso fresco
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.
2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.
3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 11/2 pieza de Pan Tostado
- 1 3 1/2 cucharada sopera de Queson

Procedimiento

1. Agregar quesón a la pieza de pan tostado.

Viernes

Comida



Crema de zanahoria y pollo

Ingredientes

- 1 sazónador de pollo al gusto
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 3/4 de taza de papa
- 1 1 cucharada sopera de crema light
- 1 salsa casera sin aceite al gusto
- 1 1/2 taza de leche light o vegetal
- 1 1 taza de zanahoria
- 1 1 taza de pimiento morrón y cebolla
- 1 1/4 de taza de cebolla
- 1 1/2 taza de caldo de pollo
- 1 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 1 taza de pimiento morrón y cebolla
- 1 1 taza de pimiento morrón y cebolla

Procedimiento

1. Crema de zanahoria: Picar todas las verduras y poner a hervir en una olla.
2. Una vez que estén cocidas, licuar con el caldo de pollo y la leche.
3. Hervir nuevamente, agregar la mantequilla y sazónador de pollo al gusto.
4. Servir con crema ligera.
5. Fajitas de pollo: Picar el pimiento y la cebolla en tiras y colocar en un sartén antiadherente.
6. Agregar la milanesa de pollo en tiras.
7. Sazonar con pimienta.
8. Acompañar con tortilla, aguacate y salsa casera.

Viernes

Snack 2



Sashimi de atún fresco

Ingredientes

- 1 Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto
- 1 1/4 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Mango
- 1 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 1 taza de Pepino
- 1 60 gramos de Atún fresco

Procedimiento

1. Picar el atún en cubitos, servir sobre las verduras y el mango con jugo de limón y salsa de soya.

Viernes	Chili vegano
Cena	
	Ingredientes 1/4 de taza de Puré de tomate enlatado 28 gramos de Queso de soya 1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido 1 cucharada cafetera de Aceite 1/2 de taza de Frijol promedio cocido Procedimiento 1. Calentar el aceite en una olla. 2. Añadir el puré de tomate y condimentar con pimentón, pimienta cayenne, pimienta y sal* (opcional). 3. Añadir el elote y frijol previamente cocido y mezclar. 4. Servir con queso vegano de tu preferencia.

Sábado	Sincronizadas
Desayuno	
	Ingredientes 1/2 taza de fruta picada 2 rebanadas de Jamón de pavo 30 gramos de queso oaxaca light 1 taza de Espinacas 2 cucharadas soperas de guacamole 1 pieza de Jitomate guaje 4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza) Procedimiento 1. Calentar las tortillas. 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). 3. Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa. 4. Postre: fruta picada.

Sábado	Batido de almendras
Snack 1	
	Ingredientes 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar 1/4 de taza de Fruta picada 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras Procedimiento 1. Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela* (opcional).

Sábado

Comida



Pollo en salsa con arroz y verduras

Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1/3 de pieza de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1 pieza de Papa cocida
- 1 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 1 2 cucharadas cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha y cortarla en cubos.
2. Mezclar con las verduras y agregar salsa de tomate al gusto.
3. Acompañar con arroz y rebanaditas de aguacate.

Sábado

Snack 2



Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de plátano machacado
- 1 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 2 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.

Sábado

Cena



Portobellos rellenos al horno

Ingredientes

- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 2 taza de Espinacas
- 1 1 cucharada sopera de Aceite de oliva
- 1 45 gramos de Queso Oaxaca light
- 1 2 pieza de Portobellos
- 1 120 gramos de Pollo desmenuzado

Procedimiento

1. Guisar el pollo con aceite de oliva, jitomate y espinacas.
2. Servir sobre los portobellos con queso encima y hornear por 15 minutos.

Domingo	Sándwich de ensalada de pollo
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/2 taza de mezcla de verduras 1 1/2 taza de melón picado 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías 75 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.

Domingo	Nopal asado relleno de queso panela
Snack 1	
	Ingredientes 1 1/2 pieza de Tomate 1 1/2 taza de Elote amarillo 2 pieza de Nopal 3 cucharada cafetera de Crema ligth 80 gramos de Queso panela Procedimiento 1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenar con queso panela y tomate. 2. Agregar elote y crema.

Domingo	Pescado al chipotle con arroz y vegetales
Comida	
	Ingredientes 2 piezas de Chile chipotle seco 3/4 de taza de Arroz cocido 1/4 de taza de Chicharo cocido sin vaina 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda 7 cucharadas sopera de Crema ácida 160 gramos de Filete de pescado 1 taza de Fruta picada Procedimiento 1. Mezclar la crema con chile chipotle y servir sobre el filete de pescado a la plancha. 2. Acompañar con arroz y verduras.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- 1 1 de taza de jícama picada
- 1 12 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

Arándanos, almendras y jícama

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 42 gramos de Queso de soya
- 1 3/4 de taza de Lechuga
- 1 65 gramos de Frijol promedio cocido
- 1 3 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Untar frijoles a las tostadas y coronar con lechuga, guacamole y queso.

Tostadas veganas