

Lunes	Avena con frambuesa
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de taza de Frambuesa</li><li>3 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete</li><li>3/4 de taza de Avena cocida</li><li>1/3 de taza de Queso cottage</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar la avena a fuego medio y agregar canela y endulzante permitido (opcional).</li><li>Emplatar la avena, añadir el queso cottage y toppings de frambuesa y crema de cacahuete.</li></ol>

Lunes	Yogurt bebible con almendras
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)</li><li>2 piezas de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras.</li></ol>

Lunes	Rollitos de pavo con espinacas
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 taza de Arroz</li><li>2 taza de Espinacas</li><li>1/2 taza de Zanahoria rallada</li><li>80 gramos de Queso panela light</li><li>1/2 taza de Cebolla, ajo, chile</li><li>150 gramos de Molida de pavo o pollo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Acitronar la cebolla y el ajo.</li><li>Guisar junto con las espinacas y zanahoria.</li><li>En un trozo de papel film, extender la carne molida, rellenar con el guisado de espinacas y el queso panela.</li><li>Enrollar la mezcla dentro del papel y apretar bien por los lados para que no se tire.</li><li>Cocinar a vapor hasta que la carne esté lista.</li><li>Acompañar con arroz.</li></ol>

## Lunes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Leche light
- 6 Piezas de Almendras
- 9 piezas de Fresas Medianas

#### Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner a licuar las fresas y la leche.
3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
4. Acompañar con almendras.

## Cubitos de Fruta

## Lunes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 1/2 pieza de Papa
- 1 pieza de Pimiento verde chico
- 2 rebanada de Jamón de pavo

#### Procedimiento

1. Picar la papa en cubos pequeños, cocinar junto con el morrón, pico de gallo y jamón.
2. Acompañar con aguacate.

## Papitas con morrón

## Martes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 pieza de Chile poblano
- 1 cucharada sopera de Crema light
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 40 gramos de Queso panela

#### Procedimiento

1. Partir el queso panela en cuadritos Poner el chile poblano en la lumbre y después quitarle las semillas y partirlo en rajitas Poner los ingredientes en un sartén a guisar y agregar la crema Hacer los taquitos con el guiso.

## Tacos de rajitas con queso panela

## Martes

## Fresas con queso cottage

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/4 taza de Queso cottage light
- 1 1 taza de Fresas picadas
- 1 2 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.

## Martes

## Lasagna Fit

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/4 taza de Arroz
- 1 1 taza de Salsa de jitomate con cebolla, ajo y orégano
- 1 2 pieza de Calabacita
- 1 5 cucharada sopera de Crema light
- 1 120 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 por encima y hornear hasta que la calabacita este suave.
5. Acompañar con arroz.

## Martes

## Quesadilla Mozzarella

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 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.

## Martes

## Nopalitos con huevo

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Nopal cocido
- 3 piezas de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 pieza de Naranja

#### Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir el nopal, las claras de huevo y dejar cocinar a fuego medio.
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.
4. Acompañar con naranja.

## Miércoles

## Ensalada caliente de arroz

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 pieza de Pimiento
- 1 pieza de Calabaza
- 1 1/2 cucharada de servir de Arroz
- 2 cucharada cafetera de Salsa de soya
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. Poner a calentar en un sartén el aceite , agregar el pollo y sofreír 3 min, agregar el pimiento verde y la calabaza, sazonar con ajo al gusto.
2. Mezclar en el sartén la salsa de soya.
3. Pasar el pollo y las verduras a un bowl y mezclar con el arroz y jugo de limón al gusto.

## Miércoles

## Ensalada de frutas y queso

### Snack 1



#### Ingredientes

- 3/4 de taza de Fruta picada
- 40 gramos de Queso fresco

#### Procedimiento

1. Picar la fruta y acompañar con queso fresco.

Miércoles	Ensalada de quinoa con tofu
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Lima</li><li>1 cucharada cafetera de Aceite de oliva</li><li>1/2 de taza de Brócoli cocido</li><li>50 gramos de Quinoa</li><li>1/2 de pieza de Jitomate bola</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Marinar el tofu en soya con aceite de oliva, lima, ajo y jengibre* (opcional).</li><li>2. Agregar el tofu y dejarlo marinar 30-60min en refrigeración.</li><li>3. Cocinar el tofu en un sartén antiadherente o en air fryer hasta que esté dorado.</li><li>4. Agregar en un bowl todos los ingredientes con la quinoa previamente cocida, sal y pimienta.</li></ol>

Miércoles	Ensalada de frutas y queso
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>3/4 de taza de Fruta picada</li><li>40 gramos de Queso fresco</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Picar la fruta y acompañar con queso fresco.</li></ol>

Miércoles	Chilaquiles light
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 de pieza de Aguacate mediano</li><li>1 cucharada de servir de Frijol molido</li><li>3 tazas de Totopos horneados Susalia</li><li>30 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li><li>1 pieza de Jitomate</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Colocar en un sartén los totopos.</li><li>2. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.</li><li>3. Integrar el pollo desmenuzado.</li><li>4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.</li></ol>

Jueves	Avena pastel de zanahoria
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Canela y vainilla al gusto</li><li>1 1/3 taza de Avena</li><li>1 1/2 taza de Zanahoria rallada</li><li>1 5 pieza de Uva pasa sin azúcar</li><li>1 7 pieza de Corazón de nuez</li><li>1 75 gramos de Queso cottage light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En una olla con agua, cocer las hojuelas de avena con canela al gusto.</li><li>2. Cuando la avena esté casi lista, agregar la zanahoria rallada y la nuez hasta que termine su cocción.</li><li>3. Servir con queso cottage y pasas.</li></ol>

Jueves	Donas de manzana
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto</li><li>1 1/4 taza de Avena</li><li>1 1/4 taza de Claras de huevo</li><li>1 3/4 pieza de Manzana verde</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar la avena con las claras de huevo, condimentar al gusto.</li><li>2. Cortar la manzana en círculos y quitar el centro.</li><li>3. Pasar las rebanadas de manzana por la mezcla de avena.</li><li>4. Colocar en un sartén antiadherente y dejar que se cocine por ambos lados.</li><li>5. Acompañar con un poco de miel de maple sin azúcar.</li></ol>

Jueves	Bowl Arroz con pollo y espinaca
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo</li><li>1 1 taza de Arroz</li><li>1 2 taza de Espinaca</li><li>1 3 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.</li><li>2. Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.</li><li>3. Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.</li></ol>

## Jueves

## Pan con queso

### Snack 2



#### 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.

## Jueves

## Overnight oats con chocolate

### Cena



#### Ingredientes

- 1 cocoa sin azúcar al gusto
- 1 1/2 taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 4 piezas de fresas
- 1 9 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

## Burritos de huevo y champiñones

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Champiñones
- 1 3/4 taza de Fruta picada
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas

#### Procedimiento

1. Preparar las claras revueltas con los champiñones y jitomate.
2. Servir con las tortillas y enrollar los taquitos.
3. Acompañar con aguacate y fruta como postre.

## Viernes

## Coctel de frutas y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 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.

## Viernes

## Pescado en salsa con arroz y verduras

### Comida



#### Ingredientes

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

#### 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.

## Viernes

## Tuna rice cake

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 pieza de Rice cake
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 25 gramos de Atún en agua drenado
- 1 cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.
2. Acompañar con fresas.

## Viernes

## Taquitos de queso panela y champiñón

Cena



### Ingredientes

- 1 Salsa casera sin aceite al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1 1/2 taza de Champiñones picados
- 1 2 pieza de Tortillas de maíz
- 1 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.

## Sábado

## Sándwich de jamón de pavo

Desayuno



### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 2 rebanada de Pan integral 45 kcal
- 1 20 gramos de Queso panela

### Procedimiento

1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.
2. Postre: manzana.

## Sábado

## Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

Snack 1



### Ingredientes

- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 4 piezas de Galletas Habaneras
- 1 30 gramos de Queso oaxaca light

### Procedimiento

1. Cortar el queso.
2. Untar las galletas con el guacamole.

Sábado	Carne con brócoli oriental
Comida	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Zanahoria picada cruda</li><li>1/2 de taza de Arroz cocido</li><li>2 3/4 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>2 tazas de Brócoli crudo</li><li>90 gramos de Milanesa de res</li><li>1/2 de taza de Uva verde</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar los ingredientes en cubos.</li><li>Cocinar la carne en un sartén con un poco de aceite, añadir las verduras y si se desea un poco de salsa de soya baja en sodio.</li><li>Servir sobre una cama de arroz al vapor.</li></ol> <p>Postre: Uvas.</p>

Sábado	Dip finas hierbas
Snack 2	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada</li><li>31 gramos de Requesón promedio</li><li>1/2 de cucharada sopera de Queso crema</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas y acompañar con tostadas horneadas.</li></ol>

Sábado	Portobello relleno de Quinoa
Cena	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>2 pieza de Portobello</li><li>30 gramos de Quinoa</li><li>45 gramos de Queso Oaxaca light</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar y limpiar los champiñones.</li><li>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.</li><li>Preparar la quínoa y una ves lista vaciarlo al portobello y espolvorear queso Oaxaca y dejar derretir.</li></ol>

## Domingo

### Desayuno



## Overnight oats con Durazno

#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 1/3 de taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 cucharadas soperas de queso cottage
- 1 10 piezas de Almendras
- 1 1 pieza de Durazno prisco

#### Procedimiento

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

## Domingo

### Snack 1



## Rollitos de calabaza con queso panela

#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Calabaza
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 35 gramos de Queso panela
- 1 3 pieza de Habaneras

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.
2. Acompañar con galletas habaneras.

## Domingo

### Comida



## Taquitos de pollo

#### Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/3 taza de Cebolla rebanada
- 1 1 cucharada soperas de Crema ácida
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 2 pieza de Tortilla de maíz
- 1 3 taza de Lechuga
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada

#### Procedimiento

1. Calentar las tortillas y formar los taquitos con el resto de los ingredientes.

## Domingo

### Snack 2

## Uvas congeladas



#### Ingredientes

- | 1 taza de Uvas congeladas
- | 7 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

## Domingo

### Cena

## Espagueti cremoso con pollo



#### Ingredientes

- | 1/2 taza de Espagueti cocido
- | 2 cucharada cafetera de Crema ácida
- | 60 gramos de Pollo desmenuzado

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes y condimentar al gusto.