

Lunes	Sándwich de espinacas y queso de cabra
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Espinaca cruda al gusto1 1/2 taza de fresa rebanada1 1 cucharada sopera de Guacamole1 1 taza de leche light1 2 rebanada de pan integral (50 calorías)1 2 cucharada sopera de queso de cabra suave Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar las espinacas con el queso de cabra (cocinar en un sartén si se prefiere caliente).2. Agregar el guacamole a la mezcla.3. Formar un sándwich con el pan integral.4. Postre: Mezlar en la licuadora la leche y las fresas (Agregar endulzante sin calorías si se prefiere).

Lunes	Quesadillas con jamón y espinacas
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Cebolla1 1/2 rebanada de Jamón de pavo1 1 taza de Espinacas1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza1 25 gramos de Queso Oaxaca rallado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Lunes	Lasagna Fit
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Arroz1 1 taza de Salsa de jitomate con cebolla, ajo y orégano1 2 pieza de Calabacita1 5 cucharada sopera de Crema light1 150 gramos de Molida de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Lunes

uvas cubiertas de yogurt y chia

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Yogurt griego
- 1 cucharada sopera de Chia
- 7 piezas medianas Uvas

Procedimiento

1. Lavar las uvas y cubrirlas con yogurt y chía.
2. Dejarlas congelar una noche antes.

Lunes

Waffles light

Cena



Ingredientes

- 1/3 taza de Hojuelas de avena
- 1/2 pieza de Plátano maduro
- 2 piezas de Clara de huevo
- 16 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes, condimentar al gusto con vainilla y canela.
2. Dejar reposar la mezcla mientras la wafflera se calienta.
3. Verter la mezcla en la wafflera y esperar a que se cocine.
4. Opcional, acompañar con miel de maple sin azúcar.

Martes

Miguitas con huevo en salsa

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de Salsa de chile
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 4 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1/2 de pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.
3. Añadir el huevo y mezclar.
4. Acompañar con salsa y naranja.

Martes

Snack 1



Galletas habaneras con requeson

Ingredientes

- 1 3 cucharada sopera de Requeson
- 1 5 pieza de Galletas habaneras
- 1 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.

Martes

Comida



Pescado con mayonesa de chipotle

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/3 taza de Yogurt light
- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle
- 1 1 taza de Melón picado
- 1 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1 3 cucharada sopera de Granola baja en grasa
- 1 5 pieza de Almendras
- 1 240 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, yogurt y almendras como postre.

Martes

Snack 2



Paleta de yogurth con granola

Ingredientes

- 1 Canela molida y vainilla al gusto
- 1 1/2 taza de Leche de almendra
- 1 1 cucharada cafetera de Granola
- 1 5 piezas de Almendra triturada
- 1 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.
2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera. Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Martes

Nachos veganos

Cena



Ingredientes

- 1 35 gramos de Queso de soya
- 1 1 1/2 de pieza de Chile jalapeño
- 1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- 1 30 gramos de Totopos de maíz horneados
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. En un plato montar los totopos y coronar con todos los toppings.

Miércoles

Tacos de barbacoa light

Desayuno



Ingredientes

- 1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 120 gramos de Milanesa de res

Procedimiento

1. Poner la milanese en una vaporera.
2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.
3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.

Miércoles

Plátano con crema de cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 7 pieza de Almendras

Procedimiento

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

Miércoles	Brochetas de pollo
Comida 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Papa1 1/2 taza de Pimiento fresco8 piezas de Jitomate cereza1 taza de Cebolla blanca2 cucharada cafetera de Aceite105 gramos de Pechuga de pollo sin piel1 taza de Piña4 cucharada cafetera de Ajonjoli Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar y lavar lo vegetales (pimiento, cebolla).Cortar el pollo en cubos, después ir agregándolos al palillo junto con los vegetales.En un comal o a la parrilla poner a cocer las brochetas.Cortar la papa en rodajas y ponerlas a cocer.Una ves listo, poner las rodajas de papa y encima las brochetas, espolvorear el ajonjoli.Postre: Piña.

Miércoles	Pan tostado con claras de huevo y aguacate
Snack 2 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de Aguacate2 piezas de Clara de huevo1/2 pieza de Tomate huaje1 pieza de Pan tostado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Miércoles	Claras de huevo con salchicha
Cena 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 cucharada cafetera de Aceite3 piezas de Claras de huevo1 pieza de Salchicha de pavo4 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)2 piezas de Durazno Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.Acompañar con tortillas.Postre: Durazno.

Jueves

huevo con salchicha y pan

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de salchicha de pavo
- 1 1 pieza de huevo
- 1 1 rebanada pan integral
- 1 1 pieza de manzana
- 1 1 taza de mezcla de verduras

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.
2. Posteriormente agregar el huevo con las verduras y condimentar al gusto.
3. Servir acompañado de pan tostado.
4. Postre: manzana.

Jueves

Tiramisú overnight oats

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Leche de soya
- 1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- 1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 1 2 cucharadas cafetera de Semilla de chía
- 1 1/4 de taza de Café negro
- 1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un jar una noche antes de su consumo (agregar sustituto de azúcar y vainilla*opcional).
2. Dejar reposar en refrigeración.
3. A la mañana siguiente cubrir con una capa de cacao en polvo.

Jueves

Rib eye con puré de papa y zanahoria

Comida



Ingredientes

- 1 125 gramos de Rib eye sin grasa
- 1 1 pieza de Papa cocida
- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 tazas de Uva

Procedimiento

- 1) Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más.
 - 2) Cocer las papas y prepararlas como puré.
 - 3) Saltear zanahoria con un poco de aceite.
- Postre: Uvas.

Jueves

Jícama, zanahoria y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de jícama
- 10 piezas almendras

Procedimiento

- Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
- Acompañar con almendras.

Jueves

Tacos de barbacoa light

Cena



Ingredientes

- Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 3 piezas de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 120 gramos de Milanesa de res

Procedimiento

- Poner la milanesa en una vaporera.
- Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.
- Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.

Viernes

Omelette y avena

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Zanahorias mini con aderezo casero

Snack 1



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa
- 14 piezas de zanahorias mini (baby carrots)

Procedimiento

- Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.
- Servir como aderezo para las zanahorias mini.

Viernes

Rollo de carne con vegetales y puré

Comida



Ingredientes

- 120 gramos de Carne molida regular
- 1/4 de pieza de Huevo entero fresco
- 1 rebanada de Tocino
- 20 gramos de Avena en hojuelas
- 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1 pieza de Papa
- 15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 2 tazas de Fruta picada

Procedimiento

- En un bowl colocar la carne molida, con la avena, el huevo fresco, la avena (condimentar con ajo, cilantro, sazónador y mostaza al gusto).
- Con un rodillo extender la base del rollo y rellenar con los vegetales (champiñones, pimiento en cuadritos rojo y amarillo) y el queso.
- Envolver el rollo con el tocino y hornear a 180 °C por 30 min.
- Servir acompañado de puré de papa.

Viernes

Jicama con zanahoria

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 taza de Jicama picada
- 1 pieza de Limon
- 2 piezas de Galletas habaneras
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp

Procedimiento

- Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.
- Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Viernes

Sándwich de jamón y queso crema

Cena



Ingredientes

- 1 Vegetales (Jitomate, espinacas) al gusto
- 1 2 rebanada de Pan integral
- 1 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 2 cucharada cafetera de Queso crema bajo en grasa

Procedimiento

1. Tostar el pan y untar con queso crema.
2. Preparar el sándwich con jamón y vegetales.

Sábado

Chilaquiles light

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1 3 tazas de Totopos horneados Susalia
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 1 taza de Espinaca cruda picada

Procedimiento

1. Colocar en un sartén los totopos.
2. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.
3. Integrar el pollo desmenuzado y espinacas.
4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.

Sábado

Quesadilla con aguacate

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

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

Sábado	Tostadas con pollo y frijoles	
Comida		
	Ingredientes	
	1 1/4 taza de Cebolla picada	1 1 taza de Lechuga picada
	1 1 pieza de Manzana	1 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos
	1 20 gramos de Queso panela	1 105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada
	Procedimiento	
	1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.	
	2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.	
	3. Postre: manzana.	

Sábado	Helado de chocolate	
Snack 2		
	Ingredientes	
	1 Cacao sin azúcar al gusto	1 1/2 pieza de Plátano congelado
		1 50 gramos de Yogur griego sin azúcar
	Procedimiento	
	1. Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.	

Sábado	Club sandwich	
Cena		
	Ingredientes	
	1 1 cucharada cafetera de Mayonesa	1 1 taza de Mezcla de verduras
	1 45 gramos de Milanesa de pollo	1 1 rebanada de Jamón de pavo
	1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 2 pieza de Pan integral
		1 1/2 de pieza de Papa
	Procedimiento	
	1) Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanesa de pollo y el pan.	
	2) Acompañar con papitas rebanadas.	

Domingo	Bowl de Garbanzo						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 386 792 436">1 1/2 pieza de Tomate</td><td data-bbox="883 386 1122 436">1 1/2 pieza de Pimiento amarillo</td><td data-bbox="1230 386 1451 436">1 1/2 taza de Cilantro</td></tr><tr><td data-bbox="634 470 792 520">1 1 1/2 taza de Garbanzo</td><td data-bbox="883 470 1138 520">2 cucharada sopera de Queso cottage</td><td data-bbox="1230 470 1490 520">3 cucharada sopera de Guacamole</td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 575 899 596">1. Lavar y cortar los vegetales.<li data-bbox="597 598 1490 648">2. En un sartén poner a asar el pimiento , una ves listo deje enfriar después integrarlo con todos los ingredientes restantes.	1 1/2 pieza de Tomate	1 1/2 pieza de Pimiento amarillo	1 1/2 taza de Cilantro	1 1 1/2 taza de Garbanzo	2 cucharada sopera de Queso cottage	3 cucharada sopera de Guacamole
1 1/2 pieza de Tomate	1 1/2 pieza de Pimiento amarillo	1 1/2 taza de Cilantro					
1 1 1/2 taza de Garbanzo	2 cucharada sopera de Queso cottage	3 cucharada sopera de Guacamole					

Domingo	Arándanos, almendras y jícama			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 982 711 1003">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1005 954 1056">1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar</td><td data-bbox="1013 1005 1252 1056">3/4 de taza de jícama picada</td><td data-bbox="1310 1005 1451 1056">10 piezas de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1087 727 1108">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1110 867 1131">1. Mezclar los ingredientes.	1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar	3/4 de taza de jícama picada	10 piezas de Almendras
1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar	3/4 de taza de jícama picada	10 piezas de Almendras		

Domingo	Enchiladas suizas						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1455 711 1476">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1478 813 1528">1 salsa verde casera al gusto</td><td data-bbox="883 1478 1062 1528">1 1/3 de pieza de aguacate</td><td data-bbox="1175 1478 1507 1528">1 2 cucharada sopera de crema light</td></tr><tr><td data-bbox="634 1562 841 1612">1 4 piezas de tortilla de maíz</td><td data-bbox="883 1562 1117 1612">1 30 gramos de queso oaxaca light</td><td data-bbox="1175 1562 1523 1612">1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada</td></tr></table> <p data-bbox="597 1644 727 1665">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1667 1149 1688">1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.<li data-bbox="597 1690 1523 1740">2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).<li data-bbox="597 1743 1127 1764">3. Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.	1 salsa verde casera al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 2 cucharada sopera de crema light	1 4 piezas de tortilla de maíz	1 30 gramos de queso oaxaca light	1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada
1 salsa verde casera al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 2 cucharada sopera de crema light					
1 4 piezas de tortilla de maíz	1 30 gramos de queso oaxaca light	1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada					

Domingo

Snack 2



Yogurt con granola y almendras

Ingredientes

- | 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- | 5 piezas de Almendras
- | 50 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Domingo

Cena



Pastel azteca

Ingredientes

- | Salsa verde casera al gusto
- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- | 30 gramos de Queso Oaxaca light
- | 90 gramos de Pollo desmenuzado

Procedimiento

1. Poner en un molde capas de tortilla, salsa y pollo.
2. Colocar por encima el queso.
3. Hornear por 15 minutos.
4. Acompañar con aguacate.