

## Lunes

### Desayuno



## Sándwich de espinacas y queso de cabra

#### Ingredientes

- 1 Espinaca cruda al gusto
- 1 1/2 taza de fresa rebanada
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1 taza de leche light
- 1 2 rebanada de pan integral (50 calorías)
- 1 2 cucharada sopera de queso de cabra suave

#### Procedimiento

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

### Snack 1



## Quesadillas con jamón y espinacas

#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla
- 1 1/2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 25 gramos de Queso Oaxaca rallado

#### Procedimiento

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

### Comida



## Lasagna Fit

#### Ingredientes

- 1 1/2 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
- 1 150 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.

## 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 cubirlas 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
<b>Comida</b> 	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 pieza de Papa</li><li>1 1/2 taza de Pimiento fresco</li><li>8 piezas de Jitomate cereza</li><li>1 taza de Cebolla blanca</li><li>2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>105 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li><li>1 taza de Piña</li><li>4 cucharada cafetera de Ajonjoli</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar y lavar lo vegetales (pimiento, cebolla).</li><li>Cortar el pollo en cubos, después ir agregándolos al palillo junto con los vegetales.</li><li>En un comal o a la parrilla poner a cocer las brochetas.</li><li>Cortar la papa en rodajas y ponerlas a cocer.</li><li>Una ves listo, poner las rodajas de papa y encima las brochetas, espolvorear el ajonjoli.</li><li>Postre: Piña.</li></ol>

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

Miércoles	Claras de huevo con salchicha
<b>Cena</b> 	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>3 pieza de Claras de huevo</li><li>1 pieza de Salchicha de pavo</li><li>4 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal)</li><li>2 pieza de Durazno</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.</li><li>Acompañar con tortillas.</li><li>Postre: Duranzno.</li></ol>

## 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		
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 taza de Cebolla picada</li><li>1 1 pieza de Manzana</li><li>1 20 gramos de Queso panela</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1 1 taza de Lechuga picada</li><li>1 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos</li><li>1 105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada</li><li>1 1 pieza de Aguacate hass</li><li>1 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.</li><li>2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.</li><li>3. Postre: manzana.</li></ol>	

Sábado	Helado de chocolate	
Snack 2		
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Cacao sin azúcar al gusto</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 pieza de Plátano congelado</li><li>1 50 gramos de Yogur griego sin azúcar</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.</li></ol>	

Sábado	Club sandwich	
Cena		
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 cucharada cafetera de Mayonesa</li><li>1 45 gramos de Milanesa de pollo</li><li>1 1 cucharada sopera de Guacamole</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1 1 taza de Mezcla de verduras</li><li>1 1 rebanada de Jamón de pavo</li><li>1 2 pieza de Pan integral</li><li>1 1/2 de pieza de Papa</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanesa de pollo y el pan.</li><li>2) Acompañar con papitas rebanadas.</li></ol>	

Domingo	Bowl de Garbanzo						
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 388"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 388 787 436">1 1/2 pieza de Tomate</td><td data-bbox="883 388 1122 436">1 1/2 pieza de Pimiento amarillo</td><td data-bbox="1230 388 1453 436">1 1/2 taza de Cilantro</td></tr><tr><td data-bbox="634 468 787 516">1 1 1/2 taza de Garbanzo</td><td data-bbox="883 468 1141 516">2 cucharada sopera de Queso cottage</td><td data-bbox="1230 468 1490 516">3 cucharada sopera de Guacamole</td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 577"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 577 899 602">1. Lavar y cortar los vegetales.</li><li data-bbox="597 602 1490 651">2. En un sartén poner a asar el pimiento , una ves listo deje enfriar después integrarlo con todos los ingredientes restantes.</li></ol>	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="289 831 396 867">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 982 711 1008"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1008 950 1056">1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar</td><td data-bbox="1011 1008 1250 1056">3/4 de taza de jícama picada</td><td data-bbox="1321 1008 1453 1056">10 piezas de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1087 727 1113"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1113 867 1138">1. Mezclar los ingredientes.</li></ol>	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 1381 396 1417">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1455 711 1480"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1480 816 1528">1 salsa verde casera al gusto</td><td data-bbox="883 1480 1060 1528">1 1/3 de pieza de aguacate</td><td data-bbox="1174 1480 1507 1528">2 cucharada sopera de crema light</td></tr><tr><td data-bbox="634 1560 841 1608">1 4 piezas de tortilla de maíz</td><td data-bbox="883 1560 1117 1608">30 gramos de queso oaxaca light</td><td data-bbox="1174 1560 1523 1608">90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada</td></tr></table> <p data-bbox="597 1644 727 1669"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1669 1149 1694">1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.</li><li data-bbox="597 1694 1523 1743">2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).</li><li data-bbox="597 1743 1125 1768">3. Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.</li></ol>	1 salsa verde casera al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	2 cucharada sopera de crema light	1 4 piezas de tortilla de maíz	30 gramos de queso oaxaca light	90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada
1 salsa verde casera al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	2 cucharada sopera de crema light					
1 4 piezas de tortilla de maíz	30 gramos de queso oaxaca light	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.