

Lunes	Molletes ligeros
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)1 1/3 de pieza de aguacate1 1 rebanada de pan integral de 50 calorías1 1 cucharada de servir de frijol molido1 40 gramos de queso panela desmoronado <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.

Lunes	Mangonadas
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 Tajín bajo en sodio al gusto1 1 taza de Mango1 7 pieza de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Licuar el mango con agua y congelar en un molde.2. Servir con Tajín y acompañar con almendras.

Lunes	Brochetas de pollo
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Cebolla blanca1 1 taza de Pimiento fresco1 1 pieza de Papa1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite1 4 cucharada cafetera de Ajonjoli1 8 piezas de Jitomate cereza1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">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 ves listo, poner las rodajas de papa y encima las brochetas, espolvorear el ajonjoli.

Lunes

Pera al horno

Snack 2



Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/2 pieza de Pera
- 1 30 gramos de Yogur griego sin azúcar

Procedimiento

1. Espolvorear la pera con canela, poner en un molde y hornear hasta que esté suave.
2. Servir con yogur por encima.

Lunes

Omelette con queso

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo.
2. Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados.
3. Rellenar con espinacas y queso.
4. Acompañar con aguacate.

Martes

Miguitas con huevo en salsa

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Salsa de chile
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 3 piezas de Clara de huevo
- 1 5 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 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



Ingredientes

- | 1/3 de taza de Mango picado
- | 1/2 cucharada sopera de Queso crema
- | 1 pieza de Pan integral de 40 calorías por pieza
- | 2 cucharadas soperas de Queso cottage

Procedimiento

1. Untar el queso crema en el pan tostado, agregar encima la fruta y el queso cottage.

Martes

Comida



Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 taza de Arroz
- | 1 taza de Verduras al vapor
- | 220 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Colocar el filete de pescado en un refractario.
2. Servir las verduras por encima y condimentar al gusto.
3. Hornear por 20 minutos.
4. Acompañar con arroz y aguacate.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- | 2 piezas de Galletas marías
- | 4 piezas de Almendras
- | 50 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

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

Martes

Enfrijoladas

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite
- 1 1/2 cucharadas soperas de aguacate
- 3 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- 40 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

- Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.
- Acompañar con aguacate.

Miércoles

McMuffin Fit

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza Thin-Rounds Integral 100kcal
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 pieza de Huevo
- 2 cucharada cafetera de Guacamole

Procedimiento

- Preparar el huevo estilo revuelto.
- Calentar el pan y el jamón.
- Untar las rebanadas de pan con guacamole, rellenar con el huevo y jamón.

Miércoles

Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de miel
- 1 rebanada de Pan integral (40 calorías por pieza)
- 1 1/2 piezas de fresa rebanada
- 2 cucharadas soperas de Queso ricotta

Procedimiento

- Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta.
- Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.

Miércoles	Papa Rellena
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Cebolla1 taza de Champiñones3 cucharada cafetera de Mantequilla1 1/2 pieza de Papa20 gramos de Queso panela80 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén poner el agua para cocer las papas.En un sartén aparte poner a cocer los champiñones y la cebolla.Quitar un poco de relleno a las papas, agregar mantequilla y rellenar con champiñones, cebolla y el pollo previamente desmenuzado.Rallar el queso y espolvorearlo.

Miércoles	Donas de manzana
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto1/4 taza de Avena1/4 taza de Claras de huevo3/4 pieza de Manzana verde Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar la avena con las claras de huevo, condimentar al gusto.Cortar la manzana en círculos y quitar el centro.Pasar las rebanadas de manzana por la mezcla de avena.Colocar en un sartén antiadherente y dejar que se cocine por ambos lados.Acompañar con un poco de miel de maple sin azúcar.

Miércoles	Tostada de picadillo con verduras
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 taza de Cebolla cruda1/2 pieza de Zanahoria1/2 pieza de Tomate2 piezas de Papa Cabray2 piezas de Tostadas deshidratadas1 1/2 cucharada sopera de Guacamole40 gramos de Molida de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar en cubos finos los vegetales.En un sartén a fuego bajo poner a cocer la carne molida, después agregar los vegetales.Servir el preparado a las tostadas y acompañar con guacamole.Acompañar con papa cambray.

Jueves

Desayuno



Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate

Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 taza de Espinacas crudas
- 2 rebanadas de Pan integral (45 calorías por pieza)
- 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

- Cocinar las claras de huevo con jamón.
- Colocar sobre el pan.
- Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

Jueves

Snack 1



Pudin de chía con fresas

Ingredientes

- 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- 1/4 de taza de Leche de soya
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 cucharada cafetera de Semilla de chía

Procedimiento

- Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar* (opcional).
- Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver.
- Dejar reposar en el refrigerador.

Jueves

Comida



Filete de pescado con verduras, papa y pasta

Ingredientes

- 1/2 taza de pasta integral cocida
- 1/2 pieza de papa mediana
- 1 taza de mezcla de verduras
- 1 cucharada sopera de salsa alfredo
- 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 120 gramos de filete de pescado

Procedimiento

- En un sartén antiadherente cocinar el pescado y las verduras.
- Cocer la pasta en agua y una vez que esté al dente agregar la salsa Alfredo.
- Cocer la papa y untar la mantequilla encima.

Jueves

Yogurt con granola y almendras

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

Jueves

Tacos de requeson

Cena



Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 2 cucharadas soperas de Requesón promedio
- 3 piezas de Tortilla de nopal

Procedimiento

- Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón.
- Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.
- Acompañar con frijol molido.

Viernes

Huevo a la mexicana

Desayuno



Ingredientes

- Pico de gallo al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Huevo
- 3 piezas de Tortilla de nopal o Tortillas Delgadas
- 1 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

- Preparar el huevo con pico de gallo.
- Acompañar con tortillas y aguacate.

Viernes

Pan con queso crema, pera y canela

Snack 1



Ingredientes

- 1 canela en polvo al gusto
- 1 1/2 cucharada sopera de queso crema
- 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 1 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías
- 1 20 gramos de pera finamente picada

Procedimiento

1. Untar el queso crema sobre el pan.
2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

Viernes

Enchiladas suizas

Comida



Ingredientes

- 1 salsa verde casera al gusto
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 cucharada sopera de crema light
- 1 3 piezas de tortilla de maíz
- 1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.
2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).
3. Agregar la salsa casera, crema y aguacate.

Viernes

Mousse de papaya

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Papaya picada
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 1 2 cucharadas cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Licuar la papaya con el queso y endulzante permitido (opcional). Agregar un chorrito de agua de ser necesario.
2. Servir frío con toppings de amaranto y coco.

Viernes

Pizza Vegetariana

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 pieza de Pan pita arabe taquero
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 45 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Coloca sobre cada pan pita una base de Queso Oaxaca y calentar en el sartén.
2. Sobre la base del queso colocar el guacamole tratando de cubrir toda el área y encima el tomate.

Sábado

Empalmes de frijol con queso

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1/2 taza de Lechuga
- 2 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y untar con frijoles.
2. Poner el queso espolvoreado por dentro.
3. Servir con lechuga, jitomate y aguacate.

Sábado

Berry smoothie bowl

Snack 1



Ingredientes

- 38 gramos de Yogurt sin lácteos
- 30 gramos de Blueberries congeladas
- 1 cucharada cafetera de Semilla de hemp

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.

Sábado	Crema de champiñones con pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 taza de Arroz integral1/2 taza de Cebolla rebanada1/2 taza de Zanahoria picada1 taza de Champiñón crudo entero2 mitades Nuez4 cucharada sopera de Media crema1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo1 cucharada cafetera de Aceite de oliva120 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar con el aceite de oliva los champiñones con la cebolla y agregar el ajo.Cocinar el arroz con la nuez y zanahoria picada.Agregar la media crema al sartén.Cocinar la pechuga de pollo a la plancha, desmenuzarlo y agregarlo al platillo.

Sábado	Coctel de frutas y almendras
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de mezcla de fruta picada8 piezas de almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.Agregar almendras picadas o enteras.

Sábado	Pozole de pollo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Chile ancho cocido con ajo y cebolla al gustoLechuga, rabanitos, cilantro y cebolla al gusto1/3 taza de Maíz pozolero90 gramos de Pollo desmenuzado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Poner en una olla agua con la mezcla de chiles y ajo.Agregar el pollo y maíz pozolero.Acompañar con vegetales al gusto.

Domingo	Sándwich de ensalada de pollo						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 384 878 436">1 1/2 taza de mezcla de verduras</td><td data-bbox="964 373 1117 447">1 1 cucharada cafetera de Mayonesa</td><td data-bbox="1230 373 1498 447">1 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 478 922 531">1 45 gramos de pechuga de pollo desmenuzada</td></tr></table> <p data-bbox="597 562 727 588">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 588 1036 613">1. Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo.<li data-bbox="597 613 1401 638">2. En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa.<li data-bbox="597 638 1092 663">3. Formar un sándwich con las rebanadas de pan.	1 1/2 taza de mezcla de verduras	1 1 cucharada cafetera de Mayonesa	1 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías	1 45 gramos de pechuga de pollo desmenuzada		
1 1/2 taza de mezcla de verduras	1 1 cucharada cafetera de Mayonesa	1 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías					
1 45 gramos de pechuga de pollo desmenuzada							

Domingo	Arroz con leche						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 924 711 949">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 959 816 984">1 Canela al gusto</td><td data-bbox="992 949 1190 1001">1 1/2 taza de leche light</td><td data-bbox="1235 949 1511 1001">1 1/2 sobre de sustituto de Azucar</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 1033 951 1085">1 2 cucharada sopera de Arroz cocido</td></tr></table> <p data-bbox="597 1117 727 1142">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1142 1117 1167">1. Poner a fuego medio a cocer el arroz con la leche.<li data-bbox="597 1167 1040 1192">2. Agregar el azúcar y poner canela al gusto.	1 Canela al gusto	1 1/2 taza de leche light	1 1/2 sobre de sustituto de Azucar	1 2 cucharada sopera de Arroz cocido		
1 Canela al gusto	1 1/2 taza de leche light	1 1/2 sobre de sustituto de Azucar					
1 2 cucharada sopera de Arroz cocido							

Domingo	Espagueti a la boloñesa									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1425 711 1451">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1461 943 1503">1 Salsa casera (Jitomate, ajo y orégano) al gusto</td><td data-bbox="1019 1461 1263 1486">1 1/2 taza de Zanahoria</td><td data-bbox="1328 1451 1466 1503">1 2/3 taza de Espagueti</td></tr><tr><td data-bbox="634 1535 963 1587">1 1 cucharada sopera de Crema ácida</td><td data-bbox="1019 1545 1214 1570">1 1 taza de Pepino</td><td data-bbox="1328 1535 1458 1587">1 1 pieza de Jitomate</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 1629 1252 1671">1 3 taza de Lechuga 1 90 gramos de Carne molida de res</td></tr></table> <p data-bbox="597 1703 727 1728">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1728 1425 1753">1. Preparar la carne molida con salsa casera de jitomate y servir sobre el espagueti.<li data-bbox="597 1753 776 1778">2. Agregar crema.<li data-bbox="597 1778 1141 1803">3. Acompañar con ensalada de lechuga con vegetales.	1 Salsa casera (Jitomate, ajo y orégano) al gusto	1 1/2 taza de Zanahoria	1 2/3 taza de Espagueti	1 1 cucharada sopera de Crema ácida	1 1 taza de Pepino	1 1 pieza de Jitomate	1 3 taza de Lechuga 1 90 gramos de Carne molida de res		
1 Salsa casera (Jitomate, ajo y orégano) al gusto	1 1/2 taza de Zanahoria	1 2/3 taza de Espagueti								
1 1 cucharada sopera de Crema ácida	1 1 taza de Pepino	1 1 pieza de Jitomate								
1 3 taza de Lechuga 1 90 gramos de Carne molida de res										

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto
- 1 4 pieza de Galletas María
- 1 4 1/2 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.

Pay de limón

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Jitomate bola
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 cucharada sopera de guacamole
- 1 2 rebanadas de Pan integral (45 calorías por pieza)

Procedimiento

1. Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.
2. Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.

Sándwich de huevo