

Lunes	Claras de huevo con espárragos y jamón
Desayuno	
	Ingredientes 1 pieza de Jamon de pavo 1 cucharada cafetera de Aceite 2 piezas de Claras de huevo 3 piezas de Espárragos 11/2 piezas de Pan tostado Procedimiento - Desinfectar los espárragos, y cortarlos. - En un sartén vaciar el aceite y acitrionar el jamón, después agregar las claras y los espárragos. - Acompañar con pan tostado.

Lunes	Cubitos de Fruta
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 taza de Leche light 6 Piezas de Almendras 8 piezas de Fresas Medianas Procedimiento - Lavar y desinfectar las fresas. - Poner a licuar las fresas y la leche. - vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min. - Acompañar con almendras.

Lunes	Espagueti a la boloñesa
Comida	
	Ingredientes - Salsa casera (Jitomate, ajo y orégano) al gusto 1/2 taza de Zanahoria 2/3 taza de Espagueti 1 cucharada sopera de Crema ácida 1 taza de Pepino 1 pieza de Jitomate 3 taza de Lechuga 90 gramos de Carne molida de res Procedimiento - Preparar la carne molida con salsa casera de jitomate y servir sobre el espagueti. - Agregar crema. - Acompañar con ensalada de lechuga con vegetales.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Berry smoothie bowl

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Champiñones rebanados
- 1 1 pieza de Jitomate guaje
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 3 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas

Procedimiento

1. En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero.
2. Agregar los champiñones a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal).
3. Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear.
4. Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.

Omelette con champiñones

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 pieza de clara de huevo
- 1 1 1/2 cucharada sopera de guacamole
- 1 3 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- 1 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Romper las tostadas en trozos.
2. Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner la clara de huevo y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.
3. Acompañar con guacamole.

Chilaquiles

Martes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 salsa de soya al gusto
- 1 diente de ajo picado al gusto
- 1 1/3 de taza de germen de soya
- 1 1/2 taza de elote amarillo desgranado
- 1 1/2 taza de garbanzo cocido
- 1 1 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados
- 2 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva

Procedimiento

1. Sofreír en un sartén el aceite de oliva con la cebolla y el ajo.
2. Cuando la cebolla se vuelva translúcida agregar el resto de los ingredientes.
3. Agregar la salsa de soya con un poco de agua y tapar durante 8 minutos.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1 1/2 taza de fresa picada
- 1 1/2 cucharada cafetera de nuez picada
- 2 cucharadas soperas de yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1 pieza de Pan tostado
- 1 pieza de Huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Papa Cambray
- 15 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén cocinar el huevo y tomate.
2. En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.
3. Acompañar con papas cambray.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 pieza de Papa
- 1/2 pieza de tomate bola
- 1 taza de espinacas
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 20 gramos de queso panela rallado

Procedimiento

1. Cocer el tomate y licuar para hacer una salsa.
2. Condimentar al gusto.
3. Picar la papa en cubitos y cocinar en un sartén antiadherente.
4. Una vez bien cocida agregar la salsa de tomate y las espinacas.
5. Servir acompañado de queso panela rallado, aguacate y frijoles.

Miércoles

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

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

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 136 gramos de Papa cocida
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 90 gramos de Molida de res
- 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.
2. Cocinar en un sartén con aceite la carne con la papa previamente cocida y el jitomate.
3. Acompañar con tortillas.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Manzana
- 1 1/2 piezas de Galletas María
- 8 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Miércoles

Cena



Ingredientes

- cocoa sin azúcar al gusto
- 1/4 de taza de Hojuelas de avena
- 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa
- 4 piezas de fresas
- 8 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.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras
- 1 1/4 de taza de salsa casera sin aceite
- 1 pieza de huevo
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 pieza de guayaba
- 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.
2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.
3. Postre: Guayaba.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras
- 1/2 de taza de Café negro
- 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).
2. Servir en un vaso; acompañar con fresas.

Jueves

Comida



Ingredientes

- 2 piezas de Chile chipotle seco
- 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1/4 de taza de Chícharo cocido sin vaina
- 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 5 cucharadas sopera de Crema ácida
- 100 gramos de Filete de pescado
- 1/2 de 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.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 taza de Pepino
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 4 pieza de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Crear un dip de aguacate con pepino.
2. Acompañar con galletas.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/4 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 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.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1 pieza de Chile poblano
- 1 pieza de tortilla
- 2 cucharada sopera de Crema ácida
- 20 gramos de queso panela

Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar los vegetales cortados en julianas.
2. Agregar la crema ácida y el queso panela.
3. Cocinar por 8 minutos más.
4. Servir con tortilla.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 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.

Coctel de frutas y almendras

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1/4 taza de Arroz
- 1 taza de Salsa de jitomate con cebolla, ajo y orégano
- 2 piezas de Calabacita
- 5 cucharada sopera de Crema light
- 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.

Lasagna Fit

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)
- 2 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras.

Yogurt bebible con almendras

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 taza de cebolla, tomate y cilantro picados
- 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 1/2 piezas de galletas de maíz horneadas
- 2 tazas de coliflor cruda picada

Procedimiento

1. Cocer la coliflor al vapor durante 5 minutos.
2. En un sartén, agregar el aceite de oliva, la cebolla, tomate y cilantro y revolver.
3. Agregar la coliflor y mezclar con el resto de los ingredientes hasta integrarlos completamente.
4. Acompañar con frijoles y galletas horneadas.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

McMuffin Fit

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 taza de Mango
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar el mango con agua y congelar en un molde.
2. Servir con Tajín y acompañar con almendras.

Mangonadas

Sábado	Pescado con mayonesa de chipotle
Comida	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Cebolla 1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle 1 taza de Melón picado 1 1/2 cucharada sopera de Granola baja en grasa 2 pieza de Tostadas de nopal 170 gramos de Filete de pescado Procedimiento - Cocinar el filete de pescado a la plancha junto con la cebolla. - Sazonar con limón y pimienta. - Untar la mayonesa al filete de pescado. - Acompañar con tostadas y aguacate. - Servir la fruta con granola como postre.

Sábado	Pan con crema de almendras y cacao
Snack 2	
	Ingredientes - cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto 1 rebanada de Pan integral de 50 calorías por pieza 11/2 cucharada cafetera de crema de almendras (100% natural) Procedimiento - Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar. - Untar sobre el pan tostado.

Sábado	Huarache de nopal con frijoles
Cena	
	Ingredientes 1 cucharada de servir de Frijoles 1 cucharada sopera de crema 2 piezas de Nopal 15 gramos de Queso panela Procedimiento - Asar los Nopales en comal. - Untar los frijoles , espolvorear queso y crema.

Domingo	Huevos motuleños
Desayuno	
	Ingredientes 1/4 de taza de Chicharos 1/2 rebanada de jamón de pavo 1 pieza de Tostada de maíz o nopal horneada 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 1 pieza de Huevo Procedimiento - Cocinar el huevo estilo estrellado en una sartén antiadherente y posteriormente dorar el jamón. - Untar la tostada con frijoles y poner encima el huevo y jamón. - Agregar los chicharos.

Domingo	Piña con yogurt
Snack 1	
	Ingredientes 1/4 taza de Yogurt light 1/2 taza de Piña picada 2 pieza de Almendras Procedimiento - Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.

Domingo	Crema de zanahoria y pollo
Comida	
	Ingredientes - sazonador de pollo al gusto 1/4 de taza de cebolla 1/2 taza de leche light o vegetal 1/2 taza de caldo de pollo 3/4 de taza de papa 1 taza de zanahoria 1 cucharada cafetera de mantequilla 1 cucharada sopera de crema light 1 pieza de manzana 60 gramos de pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento - Picar todas las verduras y poner a hervir en una olla. - Una vez que estén cocidas, licuar con el caldo de pollo y la leche. - Hervir nuevamente, agregar la mantequilla y sazónador de pollo al gusto. - Servir con la pechuga de pollo desmenuzada y la crema. - Postre: 1 manzana.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 27 gramos de Blueberries
- 1 1/4 de taza de Avena en hojuelas
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Muele la avena para formar harina.
2. En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, blueberries, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).
3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.
4. Agregar de topping crema de cacahuete.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Lechuga
- 1 1 pieza de Pan pita Taquero
- 1 3 cucharada sopera de Guacamole
- 1 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Poner a cocer el pollo, calentar la pieza de pan pita.
2. Agregar al pan pita el guacamole, lechuga y el pollo anteriormente preparado.