

Lunes

Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 de taza de Fruta picada
- | 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- | 3 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Lunes

Rice cake con fresa y cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- | 1 pieza de Galletas de arroz
- | 1/4 de taza de Fresa rebanada
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- | 2 cucharadas sopera de Requesón promedio

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Lunes

Tacos de pollo y ensalada fresca

Comida



Ingredientes

- | 3/4 de taza de Lechuga
- | 1/4 de pieza de Jitomate
- | 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- | 98 gramos de Pechuga sin piel deshebrada
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- | 2 cucharadas sopera de Guacamole
- | 3 piezas de Tortilla de maíz
- | 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.
2. Acompañar con ensalada, guacamole y naranja.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- | 1 taza de Nopal cocido
- | 1 cucharada sopera de Guacamole
- | 1 1/2 pieza de Tostadas Horneadas
- | 25 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso.
2. Una vez listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.

Lunes

Cena



Ingredientes

- | 1/2 de pieza de Jitomate bola
- | 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 45 gramos de Molida de res
- | 3 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Formar albóndiga con la carne.
2. Licuar el jitomate previamente cocido.
3. Cocinar la albóndiga con él jitomate a fuego lento tapado.
4. Acompañar con tortilla.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- | 1 taza de Nopal cocido
- | 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- | 1 piezas de tortilla de maíz
- | 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- | 2 piezas de claras de huevo

Procedimiento

1. Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.
2. En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.
3. Servir acompañados de frijoles y tortilla.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 1 1/2 cucharadas soperas de Guacamole
- 20 gramos de queso panela desmoronado
- 40 gramos de totopos de nopal horneados

Procedimiento

1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.
2. Servir con totopos horneados.

Nachos ligeros con guacamole

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1/2 de taza de Arroz cocido
- 2 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 tazas de Brócoli crudo
- 90 gramos de Milanesa de res
- 1/2 de taza de Uva verde

Procedimiento

1. Cortar los ingredientes en cubos.
 2. 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.
 3. Servir sobre una cama de arroz al vapor.
- Postre: Uvas.

Carne con brócoli oriental

Martes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Jícama, zanahoria y almendras

Martes

Pan tostado con pollo

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 pieza de Pan tostado
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 38.7 gramos de Aguacate mediano
- 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

- Cocer el pollo y desmenuzarlo.
 - Untar los frijoles en el pan tostado y colocar encima el pollo desmenuzado con rebanadas de aguacate.
- Postre: Fruta picada.

Miércoles

Queso flameado con verduras

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 52.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

- En un sartén, cocinar las rebanadas de cebolla y espinacas. Agregar el queso y dejar que se derrita.
- Acompañar con tortillas y guacamole.

Miércoles

Pasta con champiñón y queso panela

Snack 1



Ingredientes

- Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto
- 1/4 de taza de Champiñón crudo entero
- 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1/2 taza de Pasta cocida
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 20 gramos de Queso panela desmoronado

Procedimiento

- Cocer la pasta.
- Saltear en un sartén el jitomate y el champiñón rebanados.
- En un bowl mezclar la pasta con las verduras, agregar el queso panela y aceite de oliva.
- Aderezar con vinagre balsámico, ajo picado y pimienta.

Miércoles	Atún sellado						
Comida							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1/2 de taza de Lechuga</td><td>1 1/2 de pieza de Jitomate bola</td><td>1 165 gramos de Arroz cocido</td></tr><tr><td>1 100 gramos de Atún fresco</td><td>1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td><td>1 2 cucharadas sopera de Guacamole</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Calienta un sartén con aceite a fuego medio.2. Sellar el atún por los lados, el tiempo dependerá del grosor del atún y gusto de la persona (aproximadamente 2min por lado).3. Acompañar con ensalada fresca y arroz.	1 1/2 de taza de Lechuga	1 1/2 de pieza de Jitomate bola	1 165 gramos de Arroz cocido	1 100 gramos de Atún fresco	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 2 cucharadas sopera de Guacamole
1 1/2 de taza de Lechuga	1 1/2 de pieza de Jitomate bola	1 165 gramos de Arroz cocido					
1 100 gramos de Atún fresco	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 2 cucharadas sopera de Guacamole					

Miércoles	Barrita de cereal y almendras		
Snack 2			
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías</td><td>1 8 piezas de Almendras</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar la barrita con almendras.	1 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías	1 8 piezas de Almendras
1 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías	1 8 piezas de Almendras		

Miércoles	Ensalada cítrica con pollo						
Cena							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 3/4 de taza de Lechuga</td><td>1 1/4 de pieza de Jitomate bola</td><td>1 4 piezas de Tostada de maíz horneada</td></tr><tr><td>1 53 gramos de Pechuga de pollo sin piel a la plancha</td><td>1 2 cucharadas sopera de Guacamole</td><td>1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el pollo a la plancha.2. Picar la verdura y montar ensalada con pollo, guacamole y limón (opcional).3. Acompañar con tostada horneada.	1 3/4 de taza de Lechuga	1 1/4 de pieza de Jitomate bola	1 4 piezas de Tostada de maíz horneada	1 53 gramos de Pechuga de pollo sin piel a la plancha	1 2 cucharadas sopera de Guacamole	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
1 3/4 de taza de Lechuga	1 1/4 de pieza de Jitomate bola	1 4 piezas de Tostada de maíz horneada					
1 53 gramos de Pechuga de pollo sin piel a la plancha	1 2 cucharadas sopera de Guacamole	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva					

Jueves	Sándwich de espinacas y queso de cabra
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Espinaca cruda al gusto1 1/2 cucharada sopera de Guacamole1 1 pieza de Manzana2 rebanada de pan integral (50 calorías)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: Una manzana .

Jueves	Rollitos de lechuga con Jamon
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 cucharada sopera de Guacamole1 1 1/2 pieza de Jamon de pavo2 hojas de Lechuga romana3 rebanadas de Tomate3 piezas de Galletas habaneras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.2. Acompañar con galletas habaneras.

Jueves	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 orégano2 pieza de Calabacita5 cucharada sopera de Crema light150 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.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta congelada
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Helado de fruta natural

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/4 pieza de Plátano
- 1/3 taza de Avena
- 1/2 taza de Mango picado
- 1 taza de Leche light
- 8 pieza de Almendras

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes.

Licuido tropical

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 taza de cebolla picada
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 taza de espinacas
- 1 rebanada de pan integral
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 piezas de claras de huevo
- 15 gramos de queso oaxaca light

Procedimiento

- En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.
- Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso Oaxaca light.
- Servir con aguacate y pan integral.

Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca

Viernes

Galletas y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 5 pieza de Galletas María
- 1 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar las galletas con almendras.

Viernes

Bowl Arroz con pollo y espinaca

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 1 taza de Arroz
- 1 2 taza de Espinaca
- 1 3 cucharada cafetera de Aceite
- 1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.
2. Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.
3. Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.

Viernes

Arándanos, almendras y jícama

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- 1 3/4 de taza de jícama picada
- 1 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

Viernes

Tacos de barbacoa light

Cena



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 milanesa 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.

Sábado

Nopalitos con huevo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Nopal cocido
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Calentar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el nopal, el huevo y dejar cocinar a fuego medio.
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.

Sábado

Salty rice cake

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.

Sábado	Pollo asado
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de cebolla cocida1/2 taza de Salsa casera sin aceite3 piezas de Tortillas de maíz120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel2/3 de pieza de aguacate hass Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Asar el pollo.Consumir con los complementos correspondientes.

Sábado	Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 cucharada cafetera de miel1 rebanada de Pan integral1 1/2 piezas de fresa rebanada2 cucharadas soperas de Queso ricotta Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta.Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.

Sábado	Sándwich de pollo y calabaza
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Calabacita al gustoTomate al gusto1 cucharada cafetera de Mayonesa1 pieza de Manzana2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías60 gramos de Milanesa de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la pancha.Formar un sándwich con el resto de los ingredientes.Postre: Una manzana .

Domingo	Huevos motuleños						
<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="630 373 873 426">1 1/4 de taza de Chicharos</td><td data-bbox="938 373 1320 426">1 cucharada de servir de Frijoles molidos</td><td data-bbox="1360 373 1490 426">1 1 pieza de Huevo</td></tr><tr><td data-bbox="630 457 873 510">1 1 rebanada de jamón de pavo</td><td data-bbox="938 457 1320 510">1 2 pieza de Tostada de maíz o nopal horneada</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 1490 615">1. Cocinar el huevo estilo estrellado en una sartén antiadherente y posteriormente dorar el jamón.<li data-bbox="597 615 1247 640">2. Untar las tostadas con frijoles y poner encima el huevo y jamón.<li data-bbox="597 640 849 665">3. Agregar los chicharos.	1 1/4 de taza de Chicharos	1 cucharada de servir de Frijoles molidos	1 1 pieza de Huevo	1 1 rebanada de jamón de pavo	1 2 pieza de Tostada de maíz o nopal horneada	
1 1/4 de taza de Chicharos	1 cucharada de servir de Frijoles molidos	1 1 pieza de Huevo					
1 1 rebanada de jamón de pavo	1 2 pieza de Tostada de maíz o nopal horneada						

Domingo	Plátano con yogurt griego			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 957 711 982">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 982 816 1035">1 1/4 de pieza de Plátano</td><td data-bbox="857 982 1141 1035">1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete</td><td data-bbox="1239 982 1523 1035">1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego</td></tr></table> <p data-bbox="597 1062 727 1087">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1087 816 1113">1. Rebanar el plátano.<li data-bbox="597 1113 889 1138">2. Servir con el yogurt griego.<li data-bbox="597 1138 971 1163">3. Agregar mantequilla de cacahuete.	1 1/4 de pieza de Plátano	1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete	1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego
1 1/4 de pieza de Plátano	1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete	1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego		

Domingo	Pescado con mayonesa de chipotle									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1398 711 1423">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 1423 784 1476">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="873 1423 1092 1476">1 1/2 taza de Cebolla</td><td data-bbox="1174 1423 1450 1476">1 1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle</td></tr><tr><td data-bbox="630 1507 816 1560">1 1 taza de Melón picado</td><td data-bbox="873 1507 1141 1560">1 2 pieza de Tostadas de nopal</td><td data-bbox="1174 1507 1523 1560">1 3 cucharada sopera de Granola baja en grasa</td></tr><tr><td data-bbox="630 1591 768 1644">1 5 pieza de Almendras</td><td data-bbox="873 1591 1109 1644">1 240 gramos de Filete de pescado</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1671 727 1696">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1696 1222 1722">1. Cocinar el filete de pescado a la plancha junto con la cebolla.<li data-bbox="597 1722 914 1747">2. Sazonar con limón y pimienta.<li data-bbox="597 1747 1011 1772">3. Untar la mayonesa al filete de pescado.<li data-bbox="597 1772 987 1797">4. Acompañar con tostadas y aguacate.<li data-bbox="597 1797 1141 1822">5. Servir la fruta con granola y almendras como postre.	1 1/3 pieza de Aguacate	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	
1 1/3 pieza de Aguacate	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									

Domingo

Snack 2



Melón y almendras

Ingredientes

- | 1 taza de Melón
- | 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Domingo

Cena



Jamón guisado en salsa

Ingredientes

- | Salsa casera al gusto
- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 2 pieza de Claras de huevo
- | 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- | 4 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Picar el jamón y calentarlo junto con la salsa Preparar las claras como huevo revuelto.
2. Servir la salsa con jamón por encima.
3. Acompañar con aguacate y tortillas.