

Lunes	Fresas con yogurt griego y almendras
Desayuno	
	Ingredientes 3/4 taza de Yogur griego sin azúcar 1 taza de Fresas 10 pieza de Almendras 50 gramos de Queso cottage light Procedimiento - Servir la fruta con yogurt, queso cottage y almendras.

Lunes	Fruta con requesón
Snack 1	
	Ingredientes 1 1/4 de taza de Fruta picada 36 gramos de Requesón promedio 2 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento - Mezclar los ingredientes en un tazón.

Lunes	Pollo con champiñones y arroz
Comida	
	Ingredientes 1 taza de Arroz salvaje cocido 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 3 tazas de Champiñon crudo rebanado 6 cucharadas sopera de Crema ácida 200 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1/4 de taza de Chicharo cocido sin vaina Procedimiento - Cortar el pollo en cubos y cocinarlo. - Agregar la crema y champiñones. - Acompañar con arroz salvaje.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 taza de mezcla de fruta picada
- 1 14 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

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 2 cucharadas de servir de Frijol molido
- 1 2 piezas de Huevo entero fresco
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1 1/2 de pieza de Jitomate
- 1 1/2 de pieza de Manzana

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.
 2. Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.
 3. Acompañar con salsa casera.
- Postre: manzana.

Huevo montado

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 50 gramos de Totopos de maíz horneados
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 60 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada
- 1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco
- 1 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.
2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.
3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco

Chilaquiles con jitomate

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de plátano
- 1 2 cucharadas cafeteras de almendra fileteada
- 1 4 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1 taza de mezcla de verduras al gusto
- 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 1 pieza de aguacate hass
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 1 taza de fruta picada
- 1 3 piezas de tortillas de maíz
- 1 150 gramos de milanesa de pollo en tiras

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.
2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.
3. Postre: Fruta picada.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 1 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 40 gramos de queso panela desmoronado
- 1 60 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.

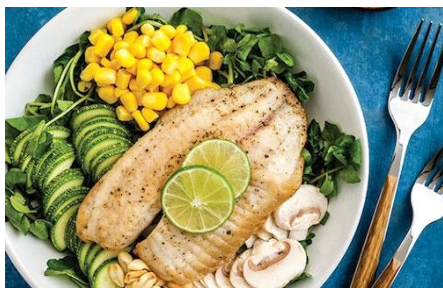
Martes	Sincronizadas
Cena 	Ingredientes 1/2 taza de fruta picada 2 piezas de tortillas de maíz 45 gramos de queso oaxaca light 1 taza de Espinacas 2 rebanadas de Jamón de pavo 1 pieza de Jitomate guaje 2 cucharadas soperas de guacamole Procedimiento - Calentar las tortillas. - Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas). - Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa. - Postre: fruta picada.

Miércoles	Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca
Desayuno 	Ingredientes 1/4 taza de cebolla picada 1 rebanada de pan integral 4 piezas de claras de huevo 1/3 de pieza de aguacate 1 cucharada de servir de frijol molido 30 gramos de queso oaxaca light 1 taza de espinacas 1 taza de melón picado 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 integralPostre: melón picado.

Miércoles	Toronja con almendras
Snack 1 	Ingredientes 1 pieza de Toronja 10 pieza de Almendras 1 taza de Pepino picado 3 cucharada sopera de Queso cottage Procedimiento - Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Arroz salvaje cocido
- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 3 taza de Lechuga
- 1 1/2 de cucharada sopera de Aderezo tipo cesar
- 200 gramos de Filete de pescado
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 taza de Fruta picada

Procedimiento

1. cocinar el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 piezas de manzana
- 4 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Manzana y jamón de pechuga de pavo

Miércoles

Cena



Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 pieza de Tomate
- 1 pieza de huevo entero
- 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- 80 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 el huevo estrellado y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.
3. Acompañar con aguacate.

Chilaquiles

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 1 pieza de Tomate
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 4 pieza de Tostadas Horneadas

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el pollo.
2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.
3. Desmenuzar el pollo previamente cocido.
4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate, tomate y encima el pollo desmenuzado.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1/2 taza de Pepino picado
- 120 gramos de Yogurth griego sin azúcar
- 3/4 de taza de Zanahoria

Procedimiento

1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.
2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.
3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.
4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.

Jueves

Comida



Ingredientes

- 2/3 de pieza de aguacate
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 150 gramos de milanesa de res a la plancha
- 1 taza de cebolla en julianas
- 1 pieza de manzana
- 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite
- 3 piezas tortilla de maíz

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.
2. Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.
3. Postre: manzana picada.

Jueves

Snack 2



Quesadillas con jamón y espinacas

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 3 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.

Jueves

Cena



Yogurt con fresa, plátano y nuez

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 1/2 taza de Fresa
- 1 1 taza de Yogurt light
- 1 4 cucharadas cafeteras de nuez picada

Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

Viernes

Desayuno



Avena pay de manzana

Ingredientes

- 1 Canela y vainilla al gusto
- 1 2/3 taza de Avena
- 1 1 taza de Manzana verde
- 1 14 pieza de Mitades de corazón de nuez
- 1 75 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.
3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1/4 de pieza de Plátano
- 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Plátano con yogurt griego

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada
- 3 cucharadas cafetera de Aceite
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 pieza de Jitomate bola
- 6 piezas de Tostada de maíz horneada
- 165 gramos de Falda de res
- 3 tazas de Lechuga
- 1 pieza de Pera

Procedimiento

1. Cocer y deshebrar la falda de res.
2. En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al gusto y aceite.
3. Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea.
4. Acompañar con tostadas y aguacate.

Salpicón de res

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- perejil finamente picado al gusto
- 1/2 pieza de lata de atún drenado
- 1 pieza de jitomate guaje
- 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 2 piezas de naranja

Procedimiento

1. Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.
2. Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.
3. Postre: naranja.

Jitomate relleno de atún

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 1 pieza de Tomate
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 4 pieza de Tostadas Horneadas

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el pollo.
2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.
3. Desmenuzar el pollo previamente cocido.
4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate, tomate y encima el pollo desmenuzado.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
- 1 1/2 taza de melon picado
- 120 gramos de queso panela o queso fresco
- 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)

Procedimiento

1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.
2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.
3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.
4. Acompañar con aguacate y melón picado.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sábado

Comida



Tostadas con pollo y frijoles

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla picada
- 1 1 taza de Lechuga picada
- 1 1 pieza de Aguacate hass
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos
- 1 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas
- 1 40 gramos de Queso panela
- 1 120 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

Snack 2



Zanahoria con aderezo de pepino

Ingredientes

- 1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto
- 1 1/2 taza de Pepino picado
- 1 3/4 de taza de Zanahoria
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 120 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.
2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.
3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.
4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.

Sábado

Cena



Enfrijoladas

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos sin aceite
- 1 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- 1 60 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

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

Domingo

Snack de pepino con salmón

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 37.5 gramos de Salmón
- 1/2 de cucharada sopera de Queso crema
- 1 taza de Uva

Procedimiento

- 1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.
- 2) Acompañar con uvas.

Domingo

Enchiladas suizas

Comida



Ingredientes

- salsa verde casera al gusto
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 taza de Ensalada mixta (lechuga, pepino, tomate)
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 cucharada sopera de crema light
- 4 piezas de tortilla de maíz
- 30 gramos de queso oaxaca light
- 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, queso, crema y aguacate.
4. Acompañar con ensalada y frijoles.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Plátano
- 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Domingo

Cena



Ingredientes

- Salsa casera sin aceite al gusto
- 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1/2 taza de Champiñones picados
- 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 3 pieza de Tortillas de maíz
- 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar en un sartén antiadherente la mantequilla y las verduras picadas.
2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.
3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.