

Lunes	Huevo con machacado
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de mezcla de verduras2/3 pieza de Aguacate1 cucharada de servir de frijol molido2 piezas de Clara de huevo3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza11 gramos de Carne de res seca Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.Servir en tacos con aguacate y frijoles.

Lunes	Fruta con requesón
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Fruta picada36 gramos de Requesón promedio1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar los ingredientes en un tazón.

Lunes	Ensalada de atún con verduras y aguacate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">jugo de limón al gusto1/3 de pieza de aguacate1/2 pieza de plátano1 taza de mezcla de verduras1 pieza de manzana2 piezas de lata de atún en agua2 cucharadas cafeteras de mayonesa8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.Acompañar con galletas integrales.Postre: manzana y plátano picado.

Lunes

Snack 2



Brochetas de frutas con queso

Ingredientes

- 1 12 piezas de uva
- 1 12 piezas de Fresa mediana
- 1 28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa

Procedimiento

1. Desinfectar la fruta.
2. En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.

Lunes

Cena



Pan tostado con huevo y tomate

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 pieza de Huevo
- 1 2 1/2 pieza de Pan tostado
- 1 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.

Martes

Desayuno



Sándwich de atún

Ingredientes

- 1 2/3 de lata de Atún en agua drenado
- 1 2 cucharadas cafetera de Mayonesa
- 1 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.
- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras

Procedimiento

1. Mezclar el atún con mayonesa, los vegetales y servir sobre los panes.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- | endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- | 1/2 taza de fresa picada
- | 1 cucharada sopera de nuez picada
- | 3 cucharadas soperas de yogurt griego

Procedimiento

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

Fresas con yogurt griego y nuez

Martes

Snack 2



Ingredientes

- | 1 pieza de Manzana verde
- | 3 cucharadas soperas de Requesón
- | 8 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Procedimiento

1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Manzana con requesón y nuez de la india

Martes

Cena



Entomatadas de queso

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 1 6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
- 1 80 gramos de queso panela o queso fresco

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.

Miércoles

Desayuno



Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca

Ingredientes

- 1 1/4 taza de cebolla picada
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 taza de melón picado
- 1 1 taza de espinacas
- 1 1 rebanada de pan integral
- 1 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1 2 piezas de claras de huevo
- 1 30 gramos de queso oaxaca light

Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.
2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso oaxaca light.
3. Servir con aguacate y pan integral Postre: melón picado.

Miércoles

Snack 1



Nachos ligeros con guacamole

Ingredientes

- 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 1 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 20 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.

Miércoles	Filete de pescado en salsa de tomate
Comida	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2/3 de pieza de aguacate hass1 1 taza de mezcla de verduras1 1 pieza de jitomate bola (para salsa)1 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite)1 1 cucharada cafetera de mantequilla1 1 taza de jugo de frutas natural1 2 cucharada de servir de arroz integral1 2 piezas de tostadas de maíz horneadas1 120 gramos de filete de pescado
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar el tomate para la salsa y hervir.2. Una vez que la salsa este un poco espesa, agregar el filete de pescado con las verduras, la mantequilla y cocinar por 20 minutos a fuego medio.3. Servir en tostadas de maíz con aguacate.4. Acompañar con frijoles y arroz.

Miércoles	Jitomate relleno de atún
Snack 2	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 perejil finamente picado al gusto1 1/2 pieza de lata de atún drenado1 1 pieza de jitomate guaje1 1 cucharada cafetera de mayonesa1 2 piezas de naranja
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Miércoles	Tostadas de aguacate con pollo
Cena	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Aguacate1 1 taza de Espinacas1 1 pieza de Tomate1 4 pieza de Tostadas Horneadas1 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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

Desayuno



Ingredientes

- | 1/3 taza de Frijoles molidos
- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 pieza de Jitomate
- | 1 taza de Lechuga
- | 2 rebanada de Jamón de pavo
- | 3 pieza de Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- | Limón al gusto
- | 1/2 taza de Zanahoria
- | 3/4 de taza de Jícama
- | 1 taza de Pepino
- | 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Verduras con cacahuete

Jueves

Comida



Ingredientes

- | 4 cucharadas sopera de Guacamole
- | 1 taza de Col cruda picada
- | 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- | 4 piezas de Tortilla de maíz
- | 120 gramos de Milanesa de res
- | 1 cucharada de servir de Frijol molido
- | 1 1/2 de cucharada sopera de Crema ligera

Procedimiento

1. Cortar la milanesa en cubos y cocinar.
2. Rellenar las tortillas con la carne picada.
3. Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.

Tacos de carne

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 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

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 taza de Lechuga
- 1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocer el pollo en una olla. Reservar el caldo y desmenuzar.
2. Para el caldo se licúa el jitomate con la mita de la porción de cebolla, el ajo y el chipotle al gusto en una taza de caldo de pollo.
3. Colocar en un sartén el resto de la porción de cebolla fileteada y sofreír con el aceite, agregar el caldo y el pollo.
4. Servir en tostadas con aguacate y lechuga.

Tinga de pollo

Viernes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Comida



Pollo con pimientos

Ingredientes

- 1/2 taza de Ejotes
- 1/2 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Pimiento amarillo chico
- 1 pieza de Pimiento rojo chico
- 1 taza de Arroz
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Cortar y lavar los pimientos y el pollo.
2. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.
3. En un sartén aparte poner a cocer el arroz.
4. Servir y acompañar con arroz, ejotes, y aguacate.

Viernes

Snack 2



Fast mix de zanahoria

Ingredientes

- jugo de limón al gusto
- 1 taza de pepino
- 1 1/2 taza de zanahoria rallada
- 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso
- 9 piezas de pistache

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo.
2. Agregar jugo de limón al gusto.

Viernes

Avena pay de manzana

Cena



Ingredientes

- 1 Canela y vainilla al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 taza de Manzana verde
- 1 14 piezas 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.

Sábado

Taquitos de deshebrada

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1 1/4 de taza de salsa casera
- 1 2 piezas de tortillas de maíz
- 1 60 gramos de Carne para deshebrar

Procedimiento

1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.
2. Preparar los taquitos con las tortillas.
3. Acompañar con salsa casera sin aceite.

Sábado

Jícama, zanahoria y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 taza de zanahoria
- 1 1 taza de jícama
- 1 10 piezas almendras

Procedimiento

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

Sábado	Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha
<p>Comida</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 sazónador de pollo al gusto 1 1/3 de pieza de aguacate 1 1/2 taza de brócoli 1 1/2 taza de leche light 1 1 cucharada de servir de arroz integral 1 1 taza de uvas 1 1 pieza de tortilla 1 1 cucharada de servir de frijoles 1 2 cucharada cafetera de mantequilla 1 120 gramos de pechuga de pollo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Entrada: Crema de brócoli Cocer el brócoli y licuar con la leche light. 2. Dejar hervir, agregar mantequilla y el sazónador de pollo al gusto. 3. Plato fuerte: Pechuga de pollo a la plancha Cocer la pechuga de pollo. 4. Acompañar con arroz, aguacate, frijoles y tortilla. 5. Postre: 1 taza de uvas.

Sábado	Yogurt con manzana y crema de cacahuete
<p>Snack 2</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 pieza de Manzana verde golden 1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete 1 1 cucharada cafetera de granola baja en grasa 1 50 mililitros de Yogurt griego <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt, manzana y granola.

Sábado	Sincronizadas
<p>Cena</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de fruta picada 1 1 taza de Espinacas 1 1 pieza de Jitomate guaje 1 2 rebanadas de Jamón de pavo 1 2 cucharadas soperas de guacamole 1 4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza) 1 30 gramos de queso oaxaca light <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentar las tortillas. 2. 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). 3. Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa. 4. Postre: fruta picada.

Domingo	Sandwich turkey ranch									
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 331 711 359">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 359 889 407">1 1/2 taza de Germinado de alfalfa</td><td data-bbox="938 359 1159 407">1 1 Hoja de Lechuga romana</td><td data-bbox="1214 359 1507 407">1 1 pieza de Jamon de pavo</td></tr><tr><td data-bbox="630 449 867 476">1 2 rodajas de Tomate</td><td data-bbox="938 449 1159 497">1 2 piezas de pan de barra</td><td data-bbox="1214 449 1479 497">1 3 cucharada sopera de Aderezo ranch</td></tr><tr><td data-bbox="630 539 867 567">1 3 rodajas de Cebolla</td><td data-bbox="938 539 1179 588">1 30 gramos de Queso panela</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 604 727 632">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 632 1089 659">1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.<li data-bbox="597 659 943 686">2. Integrar los vegetales y aderezo.	1 1/2 taza de Germinado de alfalfa	1 1 Hoja de Lechuga romana	1 1 pieza de Jamon de pavo	1 2 rodajas de Tomate	1 2 piezas de pan de barra	1 3 cucharada sopera de Aderezo ranch	1 3 rodajas de Cebolla	1 30 gramos de Queso panela	
1 1/2 taza de Germinado de alfalfa	1 1 Hoja de Lechuga romana	1 1 pieza de Jamon de pavo								
1 2 rodajas de Tomate	1 2 piezas de pan de barra	1 3 cucharada sopera de Aderezo ranch								
1 3 rodajas de Cebolla	1 30 gramos de Queso panela									

Domingo	Melón con queso cottage y almendras			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 982 711 1010">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 1010 753 1058">1 1 taza de Melón</td><td data-bbox="841 1010 1195 1058">1 3 cucharadas soperas de Queso cottage</td><td data-bbox="1279 1010 1430 1058">1 10 piezas de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1087 727 1115">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1115 927 1142">1. Mezclar todos los ingredientes.	1 1 taza de Melón	1 3 cucharadas soperas de Queso cottage	1 10 piezas de Almendras
1 1 taza de Melón	1 3 cucharadas soperas de Queso cottage	1 10 piezas de Almendras		

Domingo	Tostadas de ceviche de pescado						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1444 711 1472">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 1472 878 1541">1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)</td><td data-bbox="938 1472 1154 1541">1 3/4 taza de Jugo de limón</td><td data-bbox="1247 1472 1479 1541">1 1 pieza de Aguacate hass</td></tr><tr><td data-bbox="630 1583 846 1652">1 1 taza de coctel de frutas (mezcla de frutas)</td><td data-bbox="938 1583 1195 1652">1 5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas</td><td data-bbox="1247 1583 1511 1652">1 200 gramos de Filete de pescado cortado en cubos</td></tr></table> <p data-bbox="597 1682 727 1709">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1709 1511 1757">1. Cortar el pescado en cubos y dejar reposar como mínimo dos horas en el jugo de limón en el refrigerador.<li data-bbox="597 1757 1338 1785">2. Servir en tostadas con aguacate y acompañar con pico de gallo al gusto.	1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)	1 3/4 taza de Jugo de limón	1 1 pieza de Aguacate hass	1 1 taza de coctel de frutas (mezcla de frutas)	1 5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas	1 200 gramos de Filete de pescado cortado en cubos
1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)	1 3/4 taza de Jugo de limón	1 1 pieza de Aguacate hass					
1 1 taza de coctel de frutas (mezcla de frutas)	1 5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas	1 200 gramos de Filete de pescado cortado en cubos					

Domingo

Snack 2



Canapés de manzana con queso cottage

Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 2 cucharada cafetera de coco rallado
- 4 1/2 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

1. Lavar la manzana y cortar en laminas.
2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.
3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

Domingo

Cena



Claras de huevo con espinacas

Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 taza de cóctel de frutas
- 1 rebanada de pan integral
- 2 tazas de espinacas
- 2 cucharada soperas de leche light o vegetal
- 4 pieza de claras de huevo
- 40 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche.
2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas.
3. Servir con aguacate y pan integral.
4. Postre: cóctel de frutas con yogurt griego (utilizar endulzante artificial sin calorías en caso necesario).