



Lunes	Ensalada de pollo		
Desayuno			
			
 imglogo			
	Ingredientes		
	1 1 taza de Zanahoria picada cruda	1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado	1 4 cucharadas sopera de Crema ácida
	1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 1/2 de pieza de Papa cocida	1 1/2 de pieza de Manzana roja
	1 1 pieza de Galletas de maíz horneadas sin grasa (salmas)		
	Procedimiento		
	1. Mezclar todos los ingredientes.		
	Acompañar con galletas horneadas.		
	Postre: manzana.		

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

Lunes		Salpicón de pescado		
Comida				
	Ingredientes			
	1 1/2 de pieza de Chayote crudo		1 1 pieza de Jitomate bola	
			1 1/2 de taza de Arroz cocido	
	1 8 piezas de Aceituna verde sin hueso		1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	
			1 160 gramos de Filete de pescado	
	1 1/3 de pieza de Aguacate madiano		1 3 piezas de Tostada de maíz horneada	
			1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada	
	Procedimiento			
	1. Hervir el filete de pescado y desmenuzarlo.			
	2. Licuar el tomate, creando una salsa y sazonar al gusto			
3. Cocinar el chayote picado en salsa de tomate y agregar las aceitunas y el pescado.				
4. Acompañar con arroz.				



Lunes	Quesadilla con aguacate		
Snack 2			
			
 imglogo			
	Ingredientes		
	1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 33 gramos de Queso Oaxaca Lala Light	1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
	Procedimiento		
	1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.		
	2. Agregar aguacate.		

Lunes	Picadillo veggie		
Cena			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de Pimiento morrón	1 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)	1 1 de taza de Zanahoria picada
	1 1 taza de Espinaca cruda	1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 1 1/2 taza de Champiñón rebanado
	1 3 cucharadas soperas de guacamole	1 5 piezas de Papa de cambray	
	Procedimiento		
	1. Licuar todos los ingredientes para la salsa de tomate y verterla en un sartén con aceite de oliva.		
	2. Picar las verduras y agregarlas cuando la salsa esté a punto de ebullición.		
	3. Servir con guacamole.		

Martes	Claras de huevo en salsa		
Desayuno			
			
Ingredientes			
1 1 pieza de Jitomate bola		1 1/3 de pieza de Aguacate madiano	1 1 cucharada de servir de Frijol molido
1 3 piezas de Tostada de nopal horneada		1 3 piezas de Clara de huevo	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
Procedimiento			
1. Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción.			
2. Acompañar con frijoles y aguacate.			



Martes	Zanahorias mini con aderezo casero
Snack 1	
imglogo	Ingredientes 1 cucharada cafetera de mayonesa 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa 14 piezas de zanahorias mini (baby carrots) Procedimiento - Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto. - Servir como aderezo para las zanahorias mini.

Martes	Pollo con ejotes y camote
Comida	
	Ingredientes 1/2 taza de Zanahoria 1 taza de Ejotes 1 pieza de Camote 1 cucharada sopera de Aderezo ranch 1 cucharada de servir de Lnetejas 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento - Lavar y cortar el camote en tiras. - En un sartén asar el pollo, los ejotes y zanahoria. - Acompañar con lentejas.

Martes	Uvas congeladas
Snack 2	
	Ingredientes 1 taza de Uvas congeladas 17 pieza de Almendras Procedimiento - Acompañar la fruta con almendras.



Martes	Waffles light
Cena	
	Ingredientes 1 1/4 taza de Yogur griego sin azúcar 1 1/3 taza de Hojuelas de avena 1 1/2 pieza de Plátano maduro 1 2 pieza de Clara de huevo 1 17 pieza de Almendras Procedimiento 1. Licuar todos los ingredientes, condimentar al gusto con vainilla y canela. 2. Dejar reposar la mezcla mientras la wafflera se calienta. 3. Verter la mezcla en la wafflera y esperar a que se cocine. 4. Servir con yogur griego por encima. 5. Opcional, acompañar con miel de maple sin azúcar.

 imglogo

Miércoles	Sándwich de panela
Desayuno	
	Ingredientes 1 Lechuga, pepino, tomate al gusto 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa 1 2 rebanada de Pan integral 1 70 gramos de Queso panela light Procedimiento 1. Preparar un sándwich con los ingredientes.

Miércoles	Galletas, manzana y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 1 1/2 pieza de Manzana 1 3 1/2 piezas de Galletas María 1 12 piezas de Almendra Procedimiento 1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.



Miércoles	Salmón en salsa de naranja
Comida	
	Ingredientes 1 3 piezas de Naranja 1 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva 1 1/2 de taza de Arroz cocido 1 4 piezas de Nopal crudo 1 3 cucharadas cafetera de Miel de jarabe sabor maple 1 150 gramos de Salmón fresco Procedimiento 1) Colocar en un sartén el jugo de la naranja, así como la miel de maple y hervir. Una vez que llegue a ebullición se cocina por 15 minuto a fuego bajo más hasta formar una especia de salsa. Fuera del fuego se añade un poco de aceite y reservamos. 2)Horneamos el salmón a 200 °C durante 15 minutos. 3) Servir el salmón sobre una cama de nopales con la salsa encima, acompañado de arroz.
 imglogo	

Miércoles	Toronja con almendras
Snack 2	
	Ingredientes 1 1 pieza de Toronja 1 3 cucharada sopera de Queso cottage 1 10 pieza de Almendras Procedimiento 1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Miércoles	Caldo tlalpeño
Cena	
	Ingredientes 1 Chipotle al gusto 1 1/2 pieza de Aguacate hass 1 3/4 taza de zanahoria y cebolla 1 1 1/2 taza de Coctél de frutas 1 2 piezas de tortilla delgadita (21 calorías por pieza) 1 75 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento 1. En una olla, cocer la pechuga de pollo en agua. 2. Una vez que el pollo esté cocido reservarlo y desmenuzarlo. 3. Utilizar el caldo de pollo para cocer las verduras y agregar nuevamente el pollo a la olla. 4. Servir acompañado de aguacate, chipotle y tortilla. 5. Postre: Coctel de frutas.

Jueves		Brochetas de pollo	
	Comida	Ingredientes	
		1 taza de Cebolla blanca	1 pieza de Papa
		1 1/2 taza de Pimiento fresco	2 cucharada cafetera de Aceite
		8 piezas de Jitomate cereza	120 gramos de Pechuga de pollo sin piel
		Procedimiento	
		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 ajonjolí.	
		6. Postre: Piña.	



Jueves	Fresas con yogurt griego y nuez
Snack 2	
	Ingredientes 1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto 1 1/2 taza de fresa picada 1 1 cucharada sopera de nuez picada 1 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.

Jueves	Ensalada Capri-Paradiso
Cena	
	Ingredientes 1 Vinagre balsámico y jugo de limón al gusto 1 1/2 taza de Fresas 1 1/2 pieza de Manzana 1 1 taza de Pepino 1 3 taza de Lechuga 1 70 gramos de Queso panela light 1 120 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento 1. Incorporar todos los ingredientes para crear la ensalada. 2. Aderezar con vinagre balsámico y jugo de limón.

Viernes	Crepas de avena con fresas
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/3 taza de Avena 1 1/2 lata de Yogurt griego sin azúcar 1 1 taza de Fresas picadas 1 2 pieza de Claras de huevo 1 9 pieza de Almendras Procedimiento 1. Licuar la avena para crear harina. 2. Agregar las claras y condimentos al gusto, volver a licuar y dejar reposar. 3. Pasar la mezcla a un sartén antiadherente y hacer tortillas delgadas. 4. Rellenar con yogurt, almendras y fresas.



Viernes	Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel
Snack 1	
	Ingredientes 1 1/2 cucharada cafetera de miel 1 rebanada de Pan integral 1 1/2 piezas de fresa rebanada 3 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.

Viernes	Chile relleno de carne
Comida	
	Ingredientes 1 1/3 pieza de Aguacate 1 taza de Arroz 1 taza de Fruta 1 taza de Verduras 2 pieza de Chile poblano 180 gramos de Carne molida Procedimiento 1. Poner el chile en un comal, quemar la piel y pelarlo. 2. Guisar la carne molida con salsa roja casera. 3. Rellenar el chile con la carne molida y acompañar con arroz, verduras y aguacate. 4. Acompañar con fruta como postre.

Viernes	Galletas habaneras con requeson
Snack 2	
	Ingredientes 2 cucharada sopera de Guacamole 4 cucharada sopera de Requeson 5 pieza de Galletas habaneras Procedimiento 1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.



Viernes	Pan tostado con melón
Cena	
	Ingredientes 1 1/4 taza de Queso cottage light 1 4 rebanada de Jamón de pavo 1 1 taza de Melón 1 10 pieza de Almendras 1 2 rebanada de Pan integral 40kcal Procedimiento 1. Tostar el pan y untar con queso cottage. 2. Servir por encima melón y almendras picadas. 3. Acompañar con rollitos de jamón.

Sábado	Crepas de avena con fresas
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/3 taza de Avena 1 2 pieza de Claras de huevo 1 1/2 lata de Yogurt griego sin azúcar 1 9 pieza de Almendras 1 1 taza de Fresas picadas Procedimiento 1. Licuar la avena para crear harina. 2. Agregar las claras y condimentos al gusto, volver a licuar y dejar reposar. 3. Pasar la mezcla a un sartén antiadherente y hacer tortillas delgadas. 4. Rellenar con yogurt, almendras y fresas.

Sábado	Rollitos de lechuga con Jamon
Snack 1	
	Ingredientes 1 1/2 pieza de Tomate 1 3 hojas de Lechuga romana 1 1 cucharada sopera de Guacamole 1 3 piezas de Galletas habaneras 1 2 pieza de Jamon de pavo Procedimiento 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.



Sábado	Milanesa de pollo con puré y ensalada		
Comida			
imglogo			

Sábado	Fruta con requesón		
Snack 2			
			
</			

Sábado	Quesadilla en tortilla de nopal		
Cena			
			
Ingredientes			
1 1/2 taza de Verdura Mixta		1 1/2 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Naranja
1 6 pieza de Tortilla de nopal		1 60 gramos de Queso Oaxaca light	
Procedimiento			
1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una ves listas, agregar el aguacate y acompañar con las verduras mixtas.			
2. Postre: 1 Naranja.			



Domingo	Tacos de claras de huevo con acelgas		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1 1/2 pieza de Papa	1 2 cucharada cafetera de Aceite	1 4 piezas de Tortillas delgadas (22kcal)
 imglogo	1 4 piezas de Claras de huevo	1 11/2 taza de Acelgas	
	Procedimiento		
	1. lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una ves listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas.		
	2. Una ves listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer.		
	3. Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.		

Domingo	Yogurt con mango y almendras		
Snack 1			
	Ingredientes		
	1 2/4 de taza de Yogur light	1 1/2 pieza de Mango de manila	1 8 piezas de Almendras
	Procedimiento		
	1. Rebanar o licuar la fruta.		
	2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.		

Domingo	Parrillada de vegetales con salmón		
Comida			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de Morrón	1 1 pieza de Calabacita	1 1 taza de Brócoli
	1 1 taza de Fruta picada	1 4 pieza de Tostadas de nopal	1 10 pieza de Almendras
	1 180 gramos de Salmón		
	Procedimiento		
	1. Preparar los vegetales y el salmón a la parrilla.		
	2. Servir con tostadas.		
	3. Acompañar con fruta y almendras de postre.		



Domingo	Pan con queso crema, pera y canela		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 canela en polvo al gusto	1 1/2 cucharada sopera de queso crema	1 1 pieza de pan tostado integral
 imglogo	1 1 1/2 cucharadas cafeteras de almendra fileteada	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 almedra y canela en polvo al gusto.		

Domingo	Pan con queso y huevo estrellado		
Cena			
	Ingredientes		
	1 1/3 taza de Aguacate	1 1/2 taza de Espinacas	1 1 pieza de Pan tostado integral
	1 1 pieza de Huevo	1 1 pieza de Jitomate	1 1 rebanada de Jamón de pavo
	1 60 gramos de Queso Oaxaca light		
	Procedimiento		
	1. Cocinar el huevo estilo estrellado en un sartén antiadherente.		
	2. Calentar el pan y dejar que el queso se gratine por encima.		
	3. Servir el resto de los ingredientes sobre el pan.		