



Lunes	Omelette con queso
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Pico de gallo 1 taza de Espinacas 2 pieza de Claras de huevo 60 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento - Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo. - Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados. - Rellenar con espinacas y queso. - Acompañar con aguacate.
 imglogo	

Lunes	Pan tostado con claras de huevo y aguacate
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 pieza de Tomate huaje 1 cucharada sopera de Aguacate 1 pieza de Pan tostado de 50 calorías 2 piezas de Clara de huevo Procedimiento - En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo. - Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Lunes	Ensalada de carne picada
Comida	
	Ingredientes 1/2 taza de Cebolla 1 pieza de Tomate 1 1/2 taza de Uvas 2 cucharada sopera de Crema light 3 tazas de Lechuga 3 tazas de Totopos 75 gramos de Carne molida extra magra Procedimiento - Lavar y cortar los vegetales al gustoEn un sartén, cocinar la carne molida, una ves lista integrarla a los demás ingredientes. - combinar la ensalada con los totopos. - Postre: Uvas.



Lunes	Mug-Cake
Snack 2	
	Ingredientes 1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto 1 1/4 pieza de Plátano maduro 1 18 gramos de Avena 1 1 pieza de Clara de huevo Procedimiento 1. En una taza, machacar el plátano con un tenedor. 2. Agregar la clara, avena y condimentos al gusto. 3. Mezclar bien. 4. Meter al microondas por 2 o 3 minutos.

Lunes	Toast de champiñón con queso vegano
Cena	
	Ingredientes 1 1 rebanada de Pan tostado 1 3 tazas de Champiñon crudo entero 1 1 pieza de Ajo 1 1 cucharada sopera de Queso vegano untable 1 1 cucharada cafetera de Aceite Procedimiento 1) En un sartén a fuego medio saltear los champiñones con el ajo. 2) Untar el queso sobre el pan tostado y colocar encima el champiñón preparado y unas hojitas de tomillo.

Martes	Taquitos de huevo con jamón
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/4 de taza de verduras 1 1/4 de taza de salsa casera sin aceite 1 1 pieza de huevo 1 1 rebanada de Jamón de pavo 1 1 pieza de guayaba 1 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.



Martes	Papitas cambray con queso panela
Snack 1	
	
	Ingredientes 1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla 1 4 piezas de Papa cambray 1 30 gramos de Queso panela Procedimiento 1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray. 2. Una ves listas agregar mantequilla y queso panela.

Martes	Pescado empapelado con champiñones y espinacas.
Comida	
	
	Ingredientes 1 1/4 taza de Lentaja cocida 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1/2 taza de Champiñon cocido 1 2/3 taza de Arroz integral 1 2 tazas de Espinaca cruda 1 160 gramos de Filete de pescado Procedimiento 1. Cocinar los champiñones y la espinaca en un sartén. 2. Poner en papel encerado el filete de pescado junto con los champiñones y espinacas Dejar de 10 a 15 minutos, y después servir en el plato. 3. Acompañar el platillo con arroz integral, aguacate y plato de lentejas.

Martes	Verduras con aderezo
Snack 2	
	
	Ingredientes 1 1 1/4 taza de Verduras 1 3 cucharada sopera de Aderezo Procedimiento 1. Acompañar las verduras con aderezo.



Martes	Milanesa de res y ensalada
Cena	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Pepino 1 pieza de Jitomate 3 taza de Lechuga 90 gramos de Milanesa de res Procedimiento - Preparar una ensalada con los vegetales y agregar milanesa a la plancha.
imglogo	

Miércoles	Burritos de huevo y champiñones
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Champiñones 3/4 taza de Fruta picada 1 pieza de Jitomate 2 pieza de Claras de huevo 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas Procedimiento - Preparar las claras revueltas con los champiñones y jitomate. - Servir con las tortillas y enrollar los taquitos. - Acompañar con aguacate y fruta como postre.

Miércoles	Melón y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 1 taza de Melón 7 pieza de Almendras Procedimiento - Acompañar la fruta con almendras.



Miércoles		Carne de cerdo en salsa		
Comida				
	Ingredientes			
	1 1/2 de taza de Arroz cocido	1 1 pieza de Calabacita alargada cruda	1 1 pieza de Jitomate bola	
	1 1 pieza de Tostada de nopal	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 110 gramos de Carne de cerdo	
 imglogo	Procedimiento			
	1. Picar la carne de cerdo en cuadros, cocinar con salsa roja casera y la calabacita.			
	2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.			

Miércoles		Manzana y jamón de pechuga de pavo	
Snack 2			
			
	Ingredientes		
	1 3/4 de pieza de manzana	1 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo	
	Procedimiento		
	1. Consumir frescos.		

Miércoles	Pan tostado con salmón y queso crema		
Cena			
	Ingredientes		
	1 1 cucharada sopera de Queso crema light	1 2 rebanada de Pan integral 40kcal	1 60 gramos de Salmón en rebanadas
	Procedimiento		
	1. Tostar el pan y untar con queso crema.		
	2. Servir por encima rebanadas de salmón.		



Jueves	Queso panela guisado		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1 1 pieza de Jitomate bola	1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
imglogo	1 50 gramos de Queso panela	1 1 pieza de Tortilla de maíz	1 1/4 de taza de Fruta picada
	Procedimiento		
	1. Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.		
	2. Dejar hervir.		
	3. Acompañar con tortilla y guacamole.		

Jueves	Gotas de yogurt y fresa		
Snack 1			
	Ingredientes		
	1 1/2 tazas de yogurt griego	1 5 piezas de Almendras	1 8 piezas de Fresas medianas
	Procedimiento		
	1. Lavar y desinfectar las fresas.		
	2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.		
	3. Acompañar con almendras.		

Jueves	Enchiladas suizas		
Comida			
	Ingredientes		
	1 salsa verde casera al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1 cucharada sopera de crema light
	1 3 piezas de tortilla de maíz	1 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, crema y aguacate.		



Jueves	Verduras con cacahuete
Snack 2	
	Ingredientes 1 Limón al gusto 1 1/2 taza de Pepino 1 1/2 taza de Jícama 1 1/2 taza de Zanahoria 1 9 piezas de Cacahuete tostado sin sal Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes.

 imglogo

Jueves	Pizza Vegetariana
Cena	
	Ingredientes 1 1/2 pieza de Tomate 1 1 pieza de Pan pita arabe taquero 1 1 cucharada sopera de Guacamole 1 45 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento 1. Coloca sobre cada pan pita una base de Queso Oaxaca y calentar en el sartén. 2. Sobre la base del queso colocar el guacamole tratando de cubrir toda el área y encima el tomate.

Viernes	Tortitas de espinacas
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1 taza de Espinacas 1 1 pieza de Clara de huevo 1 1 pieza de Huevo 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas Procedimiento 1. Picar las espinacas, agregar al huevo y batir con un tenedor. 2. Tomar mezcla con una cuchara y poner en un sartén antiadherente. 3. Acompañar con tortillas y aguacate.



Viernes	Pera al horno
Snack 1	
	
	Ingredientes 1 Canela al gusto 1 1/2 pieza de Pera 1 30 gramos de Yogur griego sin azúcar Procedimiento 1. Espolvorear la pera con canela, poner en un molde y hornear hasta que esté suave. 2. Servir con yogur por encima.

Viernes	Paleta de yogurth con granola
Snack 2	
	
	Ingredientes 1 Canela molida y vainilla al gusto 1 1/2 taza de Leche de almendra 1 1 cucharada cafetera de Granola 1 1 pieza de Almendra triturada 1 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar Procedimiento 1. Integrar todos los ingredientes en un bowl. 2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de maderaCongelar por 4 horas o hasta que estén firmes.



Viernes	Claras de huevo con salchicha
Cena	
	Ingredientes 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite 1 1 pieza de Durazno 1 1 pieza de Salchicha de pavo 1 2 pieza de Claras de huevo 1 3 pieza de Tortillas delgadas (22kcal) Procedimiento 1. Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras. 2. Acompañar con tortillas. 3. Postre: Durazno.

Sábado	Cruji-Sándwich
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/2 pieza de Jitomate 1 1 rebanada de Jamón de pavo 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa 1 1 1/2 taza de Lechuga 1 7 pieza de Galleta salada Procedimiento 1. Untar con mayonesa las galletas. 2. Poner el jamón y vegetales por encima y cubrir con otro pedazo de galleta.

Sábado	Naranjas y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 1 2 piezas de Naranja 1 7 piezas de Almendra Procedimiento 1. Acompañar la fruta con almendras.



Sábado	Pollo con pimientos		
Comida			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de Ejotes	1 1/2 taza de Arroz	1 1/2 pieza de Aguacate
	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 1 pieza de Pimiento amarillo chico	1 1 pieza de Pimiento rojo chico
imglogo	1 1 pieza de Tostada Horneada	1 75 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, aguacate y tostada Horneada.		

Sábado	Zanahoria con aderezo de pepino		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto	1 1/2 taza de Pepino picado	1 1/2 taza de Zanahoria
	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 60 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	Fajitas de pollo con verduras		
Cena			
	Ingredientes		
	1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 2 1/2 de cucharada sopera de Guacamole	1 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico
	1 50 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 1/2 de pieza de Papa picada	
	Procedimiento		
	1. Cocinar la pechuga de pollo y cortarla en tiras.		
	2. Acompañar con pimiento, papa y cebolla cocinados al sartén.		



Domingo	Taquitos de jicama con requesón		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de Zanahoria rallada	1 1 taza de Pepino rallado	1 3 pieza de Tortillas de jicama
imglogo	1 3 cucharada sopera de Requesón	1 3 cucharada sopera de Guacamole	1 4 pieza de Habaneras
	Procedimiento		
	1. Lavar los vegetales y rallarlos.		
	2. Tomar una tortilla de jicama e ir agregando la Cucharada sopera de requesón junto con los vegetales.		
	3. Tomar las galletas habaneras y untar el guacamole.		

Domingo	Rollitos de calabaza con queso panela		
Snack 1			
	Ingredientes		
	1 1/2 pieza de Calabaza	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 3 pieza de Habaneras
	1 35 gramos de Queso panela		
	Procedimiento		
	1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.		
	2. Acompañar con galletas habaneras.		

Domingo	Pescado empapelado con champiñones y espinacas.		
Comida			
	Ingredientes		
	1 1/4 taza de Lentaja cocida	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Champiñon cocido
	1 2/3 taza de Arroz integral	1 2 tazas de Espinaca cruda	1 160 gramos de Filete de pescado
	Procedimiento		
	1. Cocinar los champiñones y la espinaca en un sartén.		
	2. Poner en papel encerado el filete de pescado junto con los champiñones y espinacas Dejar de 10 a 15 minutos, y después servir en el plato.		
	3. Acompañar el platillo con arroz integral, aguacate y plato de lentejas.		



Domingo	Pera al horno
Snack 2	
	
	Ingredientes 1 Canela al gusto 1 1/2 pieza de Pera 1 30 gramos de Yogur griego sin azúcar
	Procedimiento 1. Espolvorear la pera con canela, poner en un molde y hornear hasta que esté suave. 2. Servir con yogur por encima.

Domingo	Quesadilla en tortilla de nopal
Cena	
	
	Ingredientes 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1 pieza de Naranja 1 3 pieza de Tortilla de nopal 1 45 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. 2. Postre: 1 Naranja.