

Lunes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Chicharos
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 rebanada de jamón de pavo
- 2 pieza de Tostada de maíz o nopal horneada

Procedimiento

1. Cocinar el huevo estilo estrellado en una sartén antiadherente y posteriormente dorar el jamón.
2. Untar las tostadas con frijoles y poner encima el huevo y jamón.
3. Agregar los chicharos.

Lunes

Snack 1



Ingredientes

- 2 piezas de Naranja
- 12 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Naranjas y almendras

Lunes

Comida



Ingredientes

- 4 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 1/2 de taza de Col cruda picada
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 90 gramos de Milanesa de res
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 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

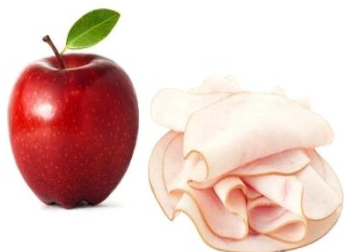
Lunes	Snack botanero
Snack 2 	Ingredientes 1 pieza de Salchicha de pavo 1 pieza de Jitomate 1 taza de Pepino 4 piezas de Aceitunas Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes. - Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.

Lunes	Sincronizadas
Cena 	Ingredientes 1 taza de Espinacas 1 pieza de Jitomate guaje 1 cucharada sopera de guacamole 2 rebanadas de Jamón de pavo 4 piezas de tortillas de maíz delgadas (20 calorías por pieza) 30 gramos de queso oaxaca light 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.

Martes	Avena con plátano y canela
Desayuno 	Ingredientes - Canela al gusto 1/4 taza de Avena en hojuelas 1/2 pieza de Plátano 1 taza de Leche light o vegetal 3 piezas de Nuez Procedimiento - Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela. - Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez. - Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Martes

Comida



Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha

Ingredientes

- sazonador de pollo al gusto
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 taza de brócoli
- 1/2 taza de leche light
- 1 cucharada de servir de arroz integral
- 1 taza de uvas
- 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 pieza de tortilla
- 120 gramos de pechuga de pollo

Procedimiento

1. Entrada: Crema de brócoliCocer el brócoli y licuar con la leche light.
2. Dejar hervir y agregar sazónador de pollo al gusto.
3. Plato fuerte: Pechuga de pollo a la planchaCocer la pechuga de pollo.
4. Acompañar con arroz y aguacate.
5. Postre: 1 taza de uvas.

Martes

Snack 2



Fast mix de zanahoria

Ingredientes

- jugo de limón al gusto
- 1 taza de zanahoria rallada
- 1 taza de pepino
- 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.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 3 tazas de Totopos horneados Susalia
- 1 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 taza de Espinaca cruda picada

Procedimiento

1. Colocar en un sartén los totopos.
2. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.
3. Integrar el pollo desmenuzado y espinacas.
4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 pieza de Pan tostado
- 3 pieza de Claras de huevo
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cortar y lavar la cebolla y el tomate.
2. Poner a acitronar la cebolla y después el tomate.
3. Agregar las claras de huevo.
4. Acompañar con pan tostado.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Toronja
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Miércoles

Tostada de nopales con queso

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 11/2 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.

Miércoles

Claras de huevo con espárragos y jamón

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Pan tostado
- 2 piezas de Jamon de pavo
- 2 piezas de Claras de huevo
- 3 piezas de Espárragos

Procedimiento

1. Desinfectar los espárragos, y cortarlos.
2. En un sartén vaciar el aceite y acitronar el jamón, después agregar las claras y los espárragos.
3. Acompañar con pan tostado.

Jueves	Chilaquiles
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 1/2 pieza de Tomate 1 pieza de clara de huevo 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas 40 gramos de Queso panela light Procedimiento - Romper las tostadas en trozos. - Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner la clara de huevo y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela. - Acompañar con aguacate.

Jueves	Verduras con cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes - Limón al gusto 1/2 taza de Jícama 1/2 taza de Zanahoria 1 taza de Pepino 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes.

Jueves	Sopa de garbanzos y espinacas
Comida	
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 1 pieza de diente de ajo 1 cucharada cafetera de aceite de oliva 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza 1 1/2 taza de garbanzo cocido 2 piezas de Tomate guaje 2 tazas de caldo de verduras 2 tazas de espinaca cruda picada Procedimiento - En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore. - Una vez que estén dorados agregar el caldo de verduras, dejar 15 minutos o hasta que hierva, pasar a la licuadora y condimentar al gusto. - Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas. - Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Manzana verde
- 3 cucharadas soperas de Quesón
- 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Procedimiento

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

Manzana con quesón y nuez de la india

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado
- 40 gramos de Queso panela
- 1/3 de pieza de Aguacate hass

Procedimiento

1. Dorar los vegetales (jitomate, cebolla, etc.), agregar los champiñones. Opcional: Agregar chile serrano.
2. Acompañar con frijoles, queso y aguacate.

Champiñones a la mexicana

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1/2 pieza de Manzana verde golden
- 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 2 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete

Procedimiento

1. Crear capas con el yogurt, crema de cacahuete y manzana.
2. Agregar cacao en polvo al gusto.

Yogurt con chocolate, cacahuete y manzana

Viernes

Yogurt con granola y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 2 piezas de Almendras
- 50 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Viernes

Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada

Comida



Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 taza de ensalada mixta de verduras
- 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido
- 1 cucharada de servir de frijoles
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 taza de melón picado
- 1 pieza de tortilla de maíz
- 120 gramos de milanesa de pollo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.
2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.
3. Postre: melón picado.

Viernes

Toronja con almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Toronja
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Viernes

Cena



Yogurt con frutos rojos

Ingredientes

- 1 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)
- 10 piezas Almendras
- 50 gramos de Queso cottage light
- 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar el yogurt griego con el queso cottage.
2. Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla.
3. Usar de topping las almendras picadas.

Sábado

Desayuno



Tacos de requeson

Ingredientes

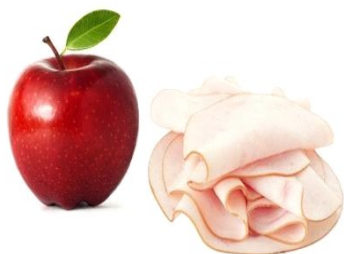
- 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 2 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 3 piezas de Tortilla de nopal
- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1/2 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón.
 2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.
 3. Acompañar con frijol molido.
- Postre: fruta picada.

Sábado

Snack 1



Manzana y jamón de pechuga de pavo

Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1 2 cucharada de servir de Lentejas
- 1 2 cucharada sopera de Crema
- 1 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.
2. Una vez lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 27 gramos de Requesón promedio
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Sábado

Cena



Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 1/2 pieza de Manzana verde golden
- 1 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 2 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete

Procedimiento

1. Crear capas con el yogurt, crema de cacahuete y manzana.
2. Agregar cacao en polvo al gusto.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 Salsa casera sin aceite al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1 1/2 taza de Champiñones picados
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 2 pieza de Tortillas de maíz
- 1 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.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 pieza de Guayaba
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1/2 de pieza de Huevo cocido
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada

Procedimiento

- 1) Hervir el huevo por 10 minutos.
- 2) Hacer una salsa con el tomate.
- 3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa.
- 4) Partir por la mitad el huevo cocido.
- 5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 2/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 1 taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 1/2 de pieza de Pimiento rojo crudo chico
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola

Procedimiento

1. Cortar los ingredientes en tiras.
2. Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales.
3. Acompañar con tortilla y aguacate.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Brocoli
- 1 40 gramos de Queso panela
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 3 pieza de Galletas Habaneras

Procedimiento

1. Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla.
2. Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.

Bocaditos de brocoli

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de fruta picada
- 1 4 piezas de Almendras
- 1 125 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Mezcla de frutas con yogurt y almendras