

Lunes	Chilaquiles
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 1/2 pieza de Tomate 1 pieza de huevo entero 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 el huevo estrellado y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela. - Acompañar con aguacate.

Lunes	Ensalada caprese
Snack 1	
	Ingredientes - Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva 3/4 de pieza de Jitomate bola 1 taza de Arúgula 1 rebanada de Pan tostado integral 40 gramos de Queso panela Procedimiento - Rebanar queso panela y jitomate. - Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. - Acompañar con pan tostado integral.

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

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada
- 1 taza de Nopal cocido
- 1 pieza de Jitomate
- 30 gramos de Queso fresco
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate.
- 2) Servir en tostadas con queso encima.

Tostadas con nopalitos

Lunes

Cena



Ingredientes

- Soya baja en sodio al gusto
- 1/4 taza de Arroz
- 1 taza de Verduras
- 10 pieza de Almendras picadas
- 150 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Cocinar el pollo en cubos a la plancha y agregar las verduras, almendras y salsa de soya.
2. Acompañar con arroz.

Pollo oriental

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de huevo
- 1 de pieza de salchicha de pavo
- 1 rebanada pan integral
- 1 pieza de manzana
- 1 taza de mezcla de verduras

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.
2. Posteriormente agregar el huevo con las verduras y condimentar al gusto.
3. Servir acompañado de pan tostado.
4. Postre: manzana.

huevo con salchicha y pan

Martes

Snack 1



Ingredientes

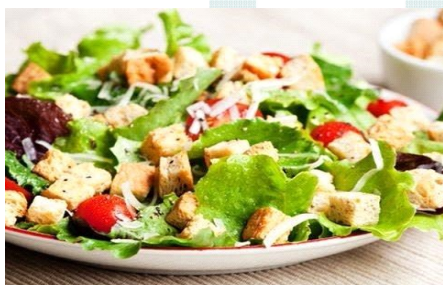
- 1 4 cucharada sopera de Requeson
- 1 11/2 pieza de Pan Tostado

Procedimiento

1. Agregar requesón a la pieza de pan tostado.

Martes

Comida



ensalada César

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate hass
- 1 1/2 de taza de croutones (bajos en grasa)
- 1 1/2 de taza de elote desgranado
- 1 1 pieza de pera
- 1 3 tazas de lechuga Italiana
- 1 6 piezas de jitomate cherry
- 1 11/2 cucharada sopera de aderezo César
- 1 150 gramos de Milanesa de pollo en tiras

Procedimiento

1. Cocer la milanesa de pollo en tiras y reservar.
2. Cortar los vegetales.
3. Mezclar en un bowl y agregar los croutones, el aguacate y el aderezo tipo César.
4. Postre: Una pera.

Martes

Snack 2



Nopal asado relleno de queso panela

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 2 pieza de Nopal
- 1 3 cucharada cafetera de Crema ligh
- 1 3 pieza de Tortillas delgaditas
- 1 90 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenas con queso panela y tomate.
2. Agregar crema y acompañar con tortillas.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta picada
- 2/3 taza de Pasta
- 1 taza de Verduras
- 1 cucharada sopera de Aceite de oliva
- 2 cucharada de servir de Carne molida
- 8 pieza de Aceitunas

Procedimiento

1. Guisar la carne con verduras y aceite de oliva.
2. Servir sobre la pasta.
3. Acompañar con fruta de postre.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 180 gramos de Milanesa de res

Procedimiento

1. Poner la milanesa en una vaporera.
2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.
3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Pan integral 45 Kcal
- 3 Piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.
2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.
3. Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza, aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.
4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

Miércoles	Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha		
Comida	Ingredientes 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 cucharada de servir de arroz integral 1 taza de uvas 1 pieza de tortilla 1 cucharada de servir de frijoles 2 cucharada cafetera de mantequilla 120 gramos de pechuga de pollo Procedimiento - Entrada: Crema de brócoliCocer el brócoli y licuar con la leche light. - Dejar hervir, agregar mantequilla y el sazónador de pollo al gusto. - Plato fuerte: Pechuga de pollo a la planchaCocer la pechuga de pollo. - Acompañar con arroz, aguacate, frijoles y tortilla. - Postre: 1 taza de uvas.		



Miércoles	Galletas con jamón y queso panela		
Snack 2	Ingredientes 1 rebanada de Jamón de pavo 2 cucharada cafetera de Queso crema 5 piezas de Galletas habaneras integrales 20 gramos de Queso panela Procedimiento - Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela. - Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.		



Miércoles	Tiradito de betabel		
Cena	Ingredientes 1 Vinagre balsámico y jugo de limón al gusto 1 1/3 de pieza de Betabel 1 taza Espinacas 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva 35 gramos de Queso panela light 120 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento - Cocinar el betabel y cortar en láminas finas. - Aderezar con vinagre balsámico, aceite de oliva y jugo de limón.		



Jueves

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 taza de espinacas
- 1 rebanada de pan integral
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 piezas de claras de huevo
- 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.

Jueves

Snack 1



Quesadillas con jamón y espinacas

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla
- 1 taza de Espinacas
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 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

Comida



Salpicón de res

Ingredientes

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

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 4 cucharada sopera de Queson
- 1 5 pieza de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 1 pieza de Tortilla de harina integral
- 1 2 pieza de Clara de huevo
- 1 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 55 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Preparar el huevo con jamón y pico de gallo.
2. Calentar la tortilla, agregar el huevo, aguacate y queso.
3. Enrollar.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 1/2 taza de Verduras (Cebolla, chile)
- 1 2 taza de Espinacas
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 1 90 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Cocinar las verduras en un sartén, agregar las espinacas y el queso.
2. Dejar que se gratine.
3. Acompañar con tortillas y aguacate.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 3 piezas de Galletas marías
- 1 5 piezas de Almendras
- 1 90 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

Viernes

Comida



Ensalada de atún con verduras y aguacate

Ingredientes

- 1 jugo de limón al gusto
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 pieza de plátano
- 1 1 taza de mezcla de verduras
- 1 1 pieza de manzana
- 1 2 piezas de lata de atún en agua
- 1 2 cucharadas cafeteras de mayonesa
- 1 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)

Procedimiento

1. En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.
2. Acompañar con galletas integrales.
3. Postre: manzana y plátano picado.

Viernes

Snack 2



Quesadilla con aguacate

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.

Viernes

Rollitos de jamón rellenos de queso

Cena



Ingredientes

- 1 Chile jalapeño al gusto
- 1/2 pieza de tomate huaje
- 1/2 taza de cebolla
- 1 pieza de Manzana
- 1 rebanada de pan integral
- 1 pieza de Naranja
- 4 piezas de Jamón de pavo
- 40 gramos de queso panela

Procedimiento

1. Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua.
2. Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito.
3. Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos.
4. Acompañar con pan integral.
5. Postre: Colocar en un bowl la manzana picada y los gajos de naranja.

Sábado

Jitomate relleno de atún

Snack 1



Ingredientes

- 1 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.

Sábado

Comida



Pollo con champiñones y arroz

Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Arroz salvaje cocido
- 1 6 cucharadas sopera de Crema ácida
- 1 1/4 de taza de Chicharo cocido sin vaina
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 3 tazas de Champiñón crudo rebanado
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

1. Cortar el pollo en cubos y cocinarlo.
2. Agregar la crema y champiñones.
3. Acompañar con arroz salvaje.

Sábado

Snack 2



Fruta con requesón

Ingredientes

- 1 1 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 36 gramos de Requesón promedio
- 1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Sábado

Cena



Sándwich de atún

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Espinaca
- 1 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 1 pieza de Mandarina
- 1 2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 35 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca.
2. Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso.
3. Postre: Mandarina.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto
- 1 1/4 de taza de Champiñón crudo entero
- 1 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/2 taza de Pasta cocida
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 40 gramos de Queso panela desmoronado

Procedimiento

1. Cocer la pasta.
2. Saltear en un sartén el jitomate y el champiñón rebanados.
3. En un bowl mezclar la pasta con las verduras, agregar el queso panela y aceite de oliva.
4. Aderezar con vinagre balsámico, ajo picado y pimienta.

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1/2 taza de Verduras cocidas
- 1 2 piezas de Jitomate bola
- 1 2 cucharadas sopera de Crema
- 1 2 cucharadas de servir de Arroz cocido
- 1 140 gramos de Filete de pescado
- 1 1 taza de Elote desgranado

Procedimiento

1. Preparar el filete de pescado a la plancha.
2. Licuar el tomate y sazonar al gusto.
3. Mezclar el pescado con salsa de tomate y crema.
4. Acompañar con arroz, elote, verduras y rebanaditas de aguacate.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 2 pieza de Jamon de pavo
- 3 hojas de Lechuga romana
- 3 piezas de Galletas habaneras

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.

Rollitos de lechuga con Jamon

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 2 pieza de Chile poblano
- 2 pieza de tortilla
- 3 cucharada sopera de Crema ácida
- 40 gramos de queso panela

Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar los vegetales cortados en julianas.
2. Agregar la crema ácida y el queso panela.
3. Cocinar por 8 minutos más.
4. Servir con tortilla.

Rajas con crema light