

Lunes	Sándwich de ensalada de pollo
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de mezcla de verduras1 1/2 taza de melón picado1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías75 gramos de pechuga de pollo desmenuzada <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo.2. En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa.3. Formar un sándwich con las rebanadas de pan.4. Postre: melón picado.

Lunes	Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 cucharada sopera de Guacamole5 piezas de Galletas Habaneras30 gramos de Queso oaxaca light <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el queso.2. Untar las galletas con el guacamole.

Lunes	Pollo al chipotle con puré de papa
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Chile chipotle seco1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido5 cucharadas sopera de Crema ácida120 gramos de Pechuga de pollo sin piel1 taza de Brócoli crudo1 cucharada cafetera de Mantequilla1 taza de Fruta picada1/2 de taza de Zanahoria picada cruda <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Licuar la crema con chile chipotle cocido y servir sobre el pollo ya cocido.2. Acompañar con brócoli y puré de papa con mantequilla. <p>Postre: Fruta picada.</p>

Lunes	Plátano con yogurt griego
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de pieza de Plátano2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete3 cucharadas soperas de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Rebanar el plátano.Servir con el yogurt griego.Agregar mantequilla de cacahuete.

Lunes	Huevo con chorizo de champiñón
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Chile ancho y especias al gusto1/3 pieza de Aguacate1 pieza de Huevo1 pieza de Claras de huevo1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 1/2 taza de Champiñones crudos3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas40 gramos de Queso panela light40 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar finamente los champiñones y guisar con chile ancho y especias.Dejar que seque bien.Agregar el huevo y revolver.Acompañar con tortillas, frijoles, panela y aguacate.

Martes	Huevo montado
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 cucharadas de servir de Frijol molido1 pieza de Huevo entero fresco1 cucharada cafetera de Aceite2 pieza de Tostadas de nopal1 pieza de Jitomate Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.Acompañar con salsa casera.

Martes

Verduras con aderezo

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Galletas habaneras
- 1 1/2 taza de Verduras
- 6 cucharada sopera de Aderezo

Procedimiento

1. Acompañar las verduras con aderezo.

Martes

Chile relleno de camarón y queso panela

Comida



Ingredientes

- salsa de tomate casera al gusto
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 pieza de chile poblano
- 1 cucharada de servir de arroz integral
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 cucharada cafetera de mantequilla
- 2 pieza de tortilla
- 40 gramos de queso panela
- 120 gramos de camarón

Procedimiento

1. Poner al fuego el chile poblano y desvenarlo.
2. Rellenar con el camarón y queso panela.
3. Servir con salsa de tomate casera.
4. Acompañar con arroz, frijoles, tortilla y aguacate.

Martes

Pan con queso crema, pera y canela

Snack 2



Ingredientes

- canela en polvo al gusto
- 1/2 cucharada sopera de queso crema
- 1 pieza de pan tostado integral
- 1 1/2 cucharadas cafeteras de almendra fileteada
- 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 almendra y canela en polvo al gusto.

Martes

Quesadillas con aguacate

Cena



Ingredientes

- 1 2/3 pieza de Aguacate
- 1 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 1 90 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Miércoles

Taquitos de queso panela y champiñón

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 3 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.

Miércoles

Yogurt bebible con almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)
- 1 5 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Consumir el yogurt bien refrigerado, acompañar con almendras y manzana.

Miércoles	Lasagna vegetariana
Comida	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de salsa marinara (baja en grasa)1 taza de berenjena en rodajas1 taza de espinaca cruda1 taza de champiñón entero crudo1 cucharada cafetera de aceite de oliva80 gramos de láminas de pasta para lasagna crudas120 gramos de Tofu
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar la berenjena en rodajas, condimentar con hierbas italianas y aceite de oliva.Iniciar colocando en un molde una capa de salsa marinara, posteriormente una lámina de pasta, encima agregar una capa de tofu desmoronado y la berenjena preparada.Continuar con una capa de espinaca, una capa de champiñón y otra lámina de pasta.Finalizar con una capa de salsa marinara y tofu.

Miércoles	Tortitas de papa con pierna de cerdo
Snack 2	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de pieza de Papa cocida24 gramos de Pierna de cerdo1/4 de pieza de Huevo fresco1 disparo de un segundo de Pam
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer, pelar la papa y machacarla.Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.

Miércoles	Quesadilla flor de calabaza
Cena	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Cebolla1 taza de Flor de calabaza1 cucharada cafetera de Aceite6 piezas de Tortilla delgaditas60 gramos de Queso Oaxaca light
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Retirar el tallo, el pistilo y lavar las flores.Agregar un poco de aceite al sartén y añadir la cebolla, dejar acitronar cuando cambie de color agregar la flor de calabaza.Calentar las tortillas, agregar el queso y el preparado de flor.

Jueves	Sándwich de atún
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 2/3 de lata de Atún en agua drenado1 2 cucharadas cafetera de Mayonesa1 1/2 de taza de Mezcla de verduras1 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza. <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar el atún con mayonesa, los vegetales y servir sobre los panes.

Jueves	Sorbet de sandía
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto1 3/4 cucharada sopera de Chía1 1.25 taza de Pepino congelado1 1 1/2 taza de Sandía congelada <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Licuar la sandía con pepino, jugo de limón, hielos y agua al gusto.2. Espolvorear con las semillas de chía y Tajín.

Jueves

Berenjenas con tomate y mozzarella

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 15 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa
- 1 100 gramos de Berenjena
- 1 1 pieza de Jitomate bola

Procedimiento

1. Cortar la berenjena, el tomate y la papa en rodajas.
2. Colocar en capas y espolvorear el queso por encima.
3. Untar la mezcla con aceite y sazonar con algunas hojitas de albahaca y ajo.
4. Hornear a 180 °C por 15 minutos.

Jueves

Omelet a la mexicana

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)
- 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros
- 1 1 1/2 rebanadas de pan integral
- 1 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 1 3 piezas de claras de huevo

Procedimiento

1. En un sartén, colocar el aceite.
2. Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.
3. Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.

Viernes

Sándwich de pollo y calabaza

Desayuno



Ingredientes

- 1 Calabacita al gusto
- 1 Tomate al gusto
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías
- 1 60 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.
2. Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la pancha.
3. Formar un sándwich con el resto de los ingredientes.
4. Postre: Una manzana .

Viernes

Jícama, zanahoria y almendras

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Pollo con Tomates

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Cebolla blanca
- 1 pieza de Tomate
- 1 taza de Arroz
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 2 1/2 cucharada sopera de Queso crema
- 125 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y rebanar la cebolla.
2. Cortar el tomate en rebanadas grandes.
3. En un sartén agregar la mantequilla y acitronar la cebolla.
4. Una vez acitronada la cebolla agregar el pollo y al final el tomate.
5. Acompañar con arroz y queso crema.

Viernes

Galletas, manzana y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de Manzana
- 3 1/2 piezas de Galletas María
- 12 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Viernes	Overnight oats con Durazno
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa1 1/3 de taza de Hojuelas de avena1 2 piezas de Durazno prisco1 3 cucharadas soperas de queso cottage1 18 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt y queso cottage.2. Dejar reposar en el refrigerador.3. Por la mañana, agregar almendras y fruta fresca.

Sábado	Tacos de requeson
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de Aguacate hass1 1 pieza de Jitomate1 1 cucharada de servir de Frijol molido1 4 cucharadas soperas de Requesón promedio1 5 piezas de Tortilla de nopal1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada1 1/2 de taza de Fruta picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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	Zanahoria con aderezo de pepino
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto1 1/2 taza de Pepino picado1 3/4 de taza de Zanahoria1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva1 90 gramos de Yogurth griego sin azúcar Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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	Pollo con Tomates
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Cebolla blanca1 pieza de Tomate1 taza de Arroz1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla2 1/2 cucharada sopera de Queso crema125 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y rebanar la cebolla.Cortar el tomate en rebanadas grandes.En un sartén agregar la mantequilla y acitronar la cebolla.Una vez acitronada la cebolla agregar el pollo y al final el tomate.Acompañar con arroz y queso crema.

Sábado	Pan con alfalfa
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Germen de alfalfa1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal1 cucharada sopera de Guacamole2 rebanada de Tomate40 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Untar el guacamole al pan integral, el queso, tomate y germen de alfalfa, disfruta.

Sábado	Pimiento asado relleno de pollo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Pimiento rojo2 cucharada de servir de Arroz2 cucharada cafetera de Aceite30 gramos de Queso Oaxaca40 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar el pimiento, ponerlo en un sartén a asar.En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.Una vez listo vaciar el pollo en el pimiento y espolvorear el queso.Acompañar con Arroz.

Domingo	Sándwich de espinacas y queso de cabra						
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 338 711 361">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 363 812 415">1 Espinaca cruda al gusto</td><td data-bbox="870 363 1062 415">1 1/2 taza de fresa rebanada</td><td data-bbox="1198 363 1455 415">1 1 cucharada sopera de Guacamole</td></tr><tr><td data-bbox="634 443 812 495">1 1 taza de leche light</td><td data-bbox="870 443 1101 495">1 2 rebanada de pan integral (50 calorías)</td><td data-bbox="1198 443 1520 495">1 2 cucharada sopera de queso de cabra suave</td></tr></table> <p data-bbox="597 527 727 550">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 552 1511 575">1. Mezclar las espinacas con el queso de cabra (cocinar en un sartén si se prefiere caliente).<li data-bbox="597 577 959 600">2. Agregar el guacamole a la mezcla.<li data-bbox="597 602 1013 625">3. Formar un sándwich con el pan integral.<li data-bbox="597 627 1500 680">4. Postre: Mezlar en la licuadora la leche y las fresas (Agregar endulzante sin calorías si se prefiere).	1 Espinaca cruda al gusto	1 1/2 taza de fresa rebanada	1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 1 taza de leche light	1 2 rebanada de pan integral (50 calorías)	1 2 cucharada sopera de queso de cabra suave
1 Espinaca cruda al gusto	1 1/2 taza de fresa rebanada	1 1 cucharada sopera de Guacamole					
1 1 taza de leche light	1 2 rebanada de pan integral (50 calorías)	1 2 cucharada sopera de queso de cabra suave					

Domingo	Pan tostado con claras de huevo y aguacate						
<p data-bbox="289 829 396 865">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 926 711 949">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 951 911 1003">1 1/3 de pieza de Aguacate</td><td data-bbox="959 951 1187 1003">1 1/2 pieza de Tomate huaje</td><td data-bbox="1279 951 1455 1003">1 1 pieza de Pan tostado</td></tr><tr><td data-bbox="634 1031 862 1083">1 2 piezas de Clara de huevo</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1115 727 1138">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1140 1175 1163">1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.<li data-bbox="597 1165 1122 1188">2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.	1 1/3 de pieza de Aguacate	1 1/2 pieza de Tomate huaje	1 1 pieza de Pan tostado	1 2 piezas de Clara de huevo		
1 1/3 de pieza de Aguacate	1 1/2 pieza de Tomate huaje	1 1 pieza de Pan tostado					
1 2 piezas de Clara de huevo							

Domingo	Alambre Tradicional									
<p data-bbox="289 1379 396 1415">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1451 711 1474">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1476 850 1499">1 1/2 taza de Cebolla</td><td data-bbox="959 1476 1166 1499">1 1 pieza de Platano</td><td data-bbox="1252 1476 1520 1499">1 1 pieza de Pimiento rojo</td></tr><tr><td data-bbox="634 1526 911 1579">1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="959 1526 1182 1579">1 3 piezas de Tortillas delgaditas</td><td data-bbox="1252 1526 1490 1579">1 60 gramos de Queso Oaxaca light</td></tr><tr><td data-bbox="634 1606 894 1629">1 105 gramos de Ternera</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1661 727 1684">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1686 1468 1709">1. Lavar y cortar los vegetalesEn un sartén a fuego medio, asar los vegetales y la carne.<li data-bbox="597 1711 1154 1734">2. Una ves listo integral el queso Oaxaca y dejar derretir.<li data-bbox="597 1736 781 1759">3. Postre: Platano.	1 1/2 taza de Cebolla	1 1 pieza de Platano	1 1 pieza de Pimiento rojo	1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 3 piezas de Tortillas delgaditas	1 60 gramos de Queso Oaxaca light	1 105 gramos de Ternera		
1 1/2 taza de Cebolla	1 1 pieza de Platano	1 1 pieza de Pimiento rojo								
1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 3 piezas de Tortillas delgaditas	1 60 gramos de Queso Oaxaca light								
1 105 gramos de Ternera										

Domingo

Snack 2



Sorbet de sandía

Ingredientes

- | Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto
- | 3/4 cucharada sopera de Chía
- | 1.25 taza de Pepino congelado
- | 1 1/2 taza de Sandía congelada

Procedimiento

1. Licuar la sandía con pepino, jugo de limón, hielos y agua al gusto.
2. Espolvorear con las semillas de chía y Tajín.

Domingo

Cena



Portobello relleno de Quinoa

Ingredientes

- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 2 pieza de Portobello
- | 40 gramos de Quinoa
- | 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Lavar y limpiar los champiñones.
2. En un sartén a fuego medio, poner la cucharadita de aceite y colocar el portobello a cocinar por cada lado hasta que estén ligeramente dorados.
3. Preparar la quinoa y una vez lista vaciarlo al portobello y espolvorear queso Oaxaca y dejar derretir.