

Lunes	Yogurt con chocolate, cacahuete y manzana
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa1 pieza de Manzana verde golden3 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Crear capas con el yogurt, crema de cacahuete y manzana.2. Agregar cacao en polvo al gusto.

Lunes	Tostada de nopales con queso
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Nopal cocido1 cucharada sopera de Guacamole2 pieza de Tostadas Horneadas40 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso.2. Una ves listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.

Lunes	Coctel de camarones
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">pico de gallo (tomate, cebolla, cilantro) al gusto1 pieza de aguacate mediano1 pieza de manzana2 cucharadas soperas de salsa catsup12 cuadritos de galletas saladas240 gramos de camarones Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar las verduras y mezclar los ingredientes.2. Acompañar con galletas saladas.3. Postre: manzana picada.

Lunes

Pan con crema de almendras y cacao

Snack 2



Ingredientes

- 1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao), al gusto
- 1 rebanada de Pan integral
- 2 1/2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)

Procedimiento

1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.
2. Untar sobre el pan tostado.

Lunes

Pan tostado con huevo y tomate

Cena



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Huevo
- 2 1/2 pieza de Pan tostado
- 15 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén cocinar el huevo y tomate.
2. En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.

Martes

Enfrijoladas

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos sin aceite
- 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- 60 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.
2. Acompañar con aguacate.

Martes

Snack con galletas habaneras

Snack 1



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/4 taza de Pepino
- 6 pieza de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Crear un dip de aguacate con pepino.
2. Acompañar con galletas.

Martes

Rollitos de pavo con espinacas

Comida



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Arroz
- 2 taza de Espinacas
- 180 gramos de Molida de pavo o pollo
- 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 taza de Pepino
- 3 taza de Lechuga
- 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile
- 1 pieza de Jitomate
- 80 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Acitronar la cebolla y el ajo.
2. Guisar junto con las espinacas y zanahoria.
3. En un trozo de papel film, extender la carne molida, rellenar con el guisado de espinacas y el queso panela.
4. Enrollar la mezcla dentro del papel y apretar bien por los lados para que no se tire.
5. Cocinar a vapor hasta que la carne esté lista.
6. Acompañar con arroz, aguacate y ensalada de pepino con jitomate.

Martes

Jitomate relleno de atún

Snack 2



Ingredientes

- perejil finamente picado al gusto
- 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 1/2 pieza de lata de atún drenado
- 2 piezas de naranja
- 1 pieza de jitomate guaje

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.

Martes

Omelet a la mexicana

Cena



Ingredientes

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

Miércoles

Mezcla de frutas con yogurt y almendras

Desayuno



Ingredientes

- | 3/4 de taza de fruta picada
- | 6 piezas de Almendras
- | 150 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles

Chocolate, galletas marías con queso crema

Snack 1



Ingredientes

- | 1 taza de leche light
- | 1 cucharada sopera de Queso crema light
- | 1 1/2 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
- | 3 piezas de Galletas marías

Procedimiento

1. Mezclar la leche con el cacao.
2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

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

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.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

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

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 chícharos.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 taza de Uvas congeladas
- 1 17 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1 150 gramos de Milanesa de pollo
- 1 1 pieza de Papa cocida
- 1 1 taza de Mezcla de verduras
- 2 tazas de Fruta picada
- 1 1 1/3 de cucharada sopera de Aceite
- 1 1/4 de taza de Arroz cocido

Procedimiento

- 1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.
 - 2) Hervir la papa en agua para preparar el puré.
 - 3) Preparar una ensalada con los vegetales.
- Postre: Fruta picada.

Jueves

Snack 2



Galletas de manzana con avena

Ingredientes

- 1 1/3 taza de Avena
- 1 pieza de Manzana hecha puré
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

- Licuar los ingredientes.
- Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Jueves

Cena



Empalmes de frijol con queso

Ingredientes

- 1 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1 1/2 taza de Lechuga
- 1/3 pieza de Aguacate
- 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 1/2 pieza de Jitomate
- 50 gramos de Queso panela light

Procedimiento

- Calentar las tortillas y untar con frijoles.
- Poner el queso espolvoreado por dentro.
- Servir con lechuga, jitomate y aguacate.

Viernes

Desayuno



Avena con plátano y canela

Ingredientes

- Canela al gusto
- 1 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 taza de Leche light o vegetal
- 6 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.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 2 pieza de Tostadas Horneadas
- 40 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.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 taza de Arroz cocido
- 150 gramos de Atún fresco
- 3 cucharadas sopera de Queso crema
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1/3 de taza de Camote cocido

Procedimiento

1. Cocer el atún con el método saludable de tu preferencia.
2. Montar en un bowl con todos los ingredientes.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto
- 1/3 taza de Zanahoria
- 1/2 taza de Pepino
- 1/2 taza de Jícama
- 1/2 taza de Mango
- 7 pieza de Cacahuates sin sal
- 15 pieza de Totopos Susalia

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Viernes	Claras de huevo en salsa de tomate	
Cena		
		
Ingredientes		
1 1/2 taza de Nopal cocido	1 1 pieza de Tomate	1 1 taza de Verdura mixta
1 1 pieza de Tortilla	1 2 cucharada cafetera de Aceite	1 3 pieza de Papa Cambray
1 4 piezas de Claras de Huevo		
Procedimiento		
1. Lavar el tomate y ponerlo a licuar agregar especias (al gusto).		
2. En un sartén aparte, cocinar las claras de huevo y agregar la salsa de tomate previamente licuada.		
3. Poner a hervir las papas cambray y en otro sartén los nopales.		
4. Acompañar con verduras mixtas, requeson y papas cambray.		

Sábado	Pan tostado con jamón	
Desayuno		
		
Ingredientes		
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 pieza de Jitomate	1 1 taza de Espinacas
1 1 taza de Papaya picada	1 2 rebanada de Pan integral	1 2 rebanada de Jamón de pavo
1 50 gramos de Queso cottage light		
Procedimiento		
1. Tostar el pan.		
2. Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.		
3. Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.		
4. Poner por encima el aguacate, jitomate y sazonar con pimienta al gusto.		
5. Acompañar con fruta como postre.		

Sábado	Verduras con cacahuete	
Snack 1		
		
Ingredientes		
1 Limón al gusto	1 1/2 taza de Zanahoria	1 3/4 de taza de Jícama
1 1 taza de Pepino	1 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal	
Procedimiento		
1. Mezclar todos los ingredientes.		

Sábado	Carne de res con elote y verduras		
Comida			
	Ingredientes		
	<ul style="list-style-type: none"> 1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto 1 1/2 taza de verduras mixtas 1 1 pieza de papa mediana 1 1 taza de fresa picada 2 cucharadas soperas de crema ligera 1 180 gramos de medallón de filete de res 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de elote amarillo 1 1 cucharada cafetera de mantequilla 	
	Procedimiento		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar el medallón de filete de res al horno o a la parrilla. 2. Acompañar con elote, papa con mantequilla y verduras. 3. Postre: Fresas con crema En un tazón colocar las fresas picadas. 4. Bañar con la crema ligera. 5. Agregar endulzante artificial en caso necesario. 		

Sábado	Tostadas con nopalitos		
Snack 2			
	Ingredientes		
	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada 1 30 gramos de Queso fresco 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 taza de Nopal cocido 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Jitomate
	Procedimiento		
	<ol style="list-style-type: none"> 1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate. 2) Servir en tostadas con queso encima. 		

Sábado	Tostada de picadillo con verduras		
Cena			
	Ingredientes		
	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/4 taza de Cebolla cruda 1 2 cucharada sopera de Guacamole 1 66 gramos de Molida de res 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 pieza de Zanahoria 1 3 piezas de Tostadas deshidratadas 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 pieza de Tomate 1 4 piezas de Papa Cabray
	Procedimiento		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y cortar en cubos finos los vegetales. 2. En un sartén a fuego bajo poner a cocer la carne molida, después agregar los vegetales. 3. Servir el preparado a las tostadas y acompañar con guacamole. 4. Acompañar con papa cambray. 		

Domingo	Omelette de papa						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 338 711 359">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 363 906 411">1 pieza de Huevo entero fresco</td><td data-bbox="954 363 1182 411">3 piezas de Clara de huevo</td><td data-bbox="1235 363 1474 411">3/4 de pieza de Papa cocida</td></tr><tr><td data-bbox="634 443 906 491">1/2 de pieza de Jitomate bola</td><td data-bbox="954 443 1117 491">1 taza de Uva</td><td data-bbox="1235 443 1507 491">1 cucharada cafetera de Aceite</td></tr></table> <p data-bbox="597 527 727 548">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 552 1289 573">2. Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.<li data-bbox="597 577 1430 598">3. Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.<li data-bbox="597 602 1455 623">4. Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.<li data-bbox="597 627 932 648">5. Servir acompañado de jitomate. <p data-bbox="597 653 727 674">Postre: Uvas.</p>	1 pieza de Huevo entero fresco	3 piezas de Clara de huevo	3/4 de pieza de Papa cocida	1/2 de pieza de Jitomate bola	1 taza de Uva	1 cucharada cafetera de Aceite
1 pieza de Huevo entero fresco	3 piezas de Clara de huevo	3/4 de pieza de Papa cocida					
1/2 de pieza de Jitomate bola	1 taza de Uva	1 cucharada cafetera de Aceite					

Domingo	Snack botanero						
<p data-bbox="289 831 396 863">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 951 711 972">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 976 954 997">1 pieza de Salchicha de pavo</td><td data-bbox="1024 976 1247 997">1 pieza de Jitomate</td><td data-bbox="1305 976 1500 997">1 taza de Pepino</td></tr><tr><td data-bbox="634 1035 867 1056">8 pieza de Aceitunas</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1094 727 1115">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1119 932 1140">1. Mezclar todos los ingredientes.<li data-bbox="597 1144 1328 1165">2. Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.	1 pieza de Salchicha de pavo	1 pieza de Jitomate	1 taza de Pepino	8 pieza de Aceitunas		
1 pieza de Salchicha de pavo	1 pieza de Jitomate	1 taza de Pepino					
8 pieza de Aceitunas							

Domingo	Ensalada de coditos						
<p data-bbox="289 1381 396 1413">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1493 711 1514">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1518 938 1566">1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado</td><td data-bbox="976 1518 1166 1566">2 tazas de Pasta de codito</td><td data-bbox="1208 1518 1500 1566">5 rebanadas de Jamón de pavo</td></tr><tr><td data-bbox="634 1598 906 1646">4 cucharadas sopera de Crema ácida</td><td data-bbox="976 1598 1149 1646">80 gramos de Queso panela</td><td data-bbox="1208 1598 1516 1646">1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido</td></tr></table> <p data-bbox="597 1682 727 1703">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1707 932 1728">1. Mezclar todos los ingredientes.	1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado	2 tazas de Pasta de codito	5 rebanadas de Jamón de pavo	4 cucharadas sopera de Crema ácida	80 gramos de Queso panela	1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido
1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado	2 tazas de Pasta de codito	5 rebanadas de Jamón de pavo					
4 cucharadas sopera de Crema ácida	80 gramos de Queso panela	1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido					

Domingo

Snack 2



Quesadilla Mozzarella

Ingredientes

- | 1 pieza de Tortilla de maíz
- | 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa
- | 2 cucharadas sopera de Guacamole
- | 1/4 de taza de Pimiento cocido

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y añadir el queso.
2. Añadir pimiento cocido y guacamole.

Domingo

Cena



Omelette de papa

Ingredientes

- | 1 pieza de Huevo entero fresco
- | 3 piezas de Clara de huevo
- | 3/4 de pieza de Papa cocida
- | 1/2 de pieza de Jitomate bola
- | 1 taza de Uva
- | 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

2. Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.
 3. Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.
 4. Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.
 5. Servir acompañado de jitomate.
- Postre: Uvas.