

Lunes	Omelette con acelgas y jitomate
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de pieza de Jitomate1 1/2 de taza de Acelga cruda2 piezas de Naranja1 1 pieza de Tortilla de maíz2 piezas de Clara de huevo2 disparos de un segundo Aceite en spray1 1 pieza de Huevo entero fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén calentar el aceite.2. Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.3. Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.4. Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

Lunes	Berenjenas con tomate y mozzarella
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de pieza de Papa1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva1 1 pieza de Jitomate bola7.5 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa1 100 gramos de Berenjena Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Lunes

Papitas cambay con queso panela

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- 5 piezas de Papa cambay
- 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambay.
2. Una ves listas agregar mantequilla y queso panela.

Lunes

Pastel azteca

Cena



Ingredientes

- Salsa verde casera al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 90 gramos de Pollo desmenuzado

Procedimiento

1. Poner en un molde capas de tortilla, salsa y pollo.
2. Colocar por encima el queso.
3. Hornear por 15 minutos.
4. Acompañar con aguacate.

Martes

Bistec ranchero

Desayuno



Ingredientes

- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 5 piezas de Papa de cambay
- 45 gramos de Bistec de res
- 38.7 gramos de Aguacate mediano
- 1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico

Procedimiento

1. Picar la milanesa en cuadritos.
2. Cocinar la carne y rellenar las tortillas, acompañar con aguacate y papa

Martes

Plátano con queso cottage y almendra

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de plátano
- 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 3 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Martes

Milanesa de res con espagueti

Comida



Ingredientes

- 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 2 1/2 de cucharada soperas de Crema
- 1 taza de Espagueti integral cocido
- 105 gramos de Milanesa de res
- 1/4 de pieza de Chile poblano
- 2 cucharadas soperas de Leche Lala Light

Procedimiento

- 1) Preparar la milanesa a la plancha.
- 2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).
- 3) Acompañar con verduras.

Martes

Jicama con zanahoria

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 taza de Jicama picada
- 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 pieza de Galletas habaneras
- 1 pieza de Limón
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp

Procedimiento

1. Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.
2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 Vinagre balsámico y jugo de limón al gusto
- 1 1/2 taza de Fresas
- 1 1/2 pieza de Manzana
- 1 1 taza de Pepino
- 1 3 taza de Lechuga
- 1 60 gramos de Queso panela light
- 1 75 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Incorporar todos los ingredientes para crear la ensalada.
2. Aderezar con vinagre balsámico y jugo de limón.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 4 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Picar el jamón y calentarlo junto con la salsa. Preparar las claras como huevo revuelto.
2. Servir la salsa con jamón por encima.
3. Acompañar con aguacate y tortillas.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 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 y acompañar con las almendras.

Miércoles	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico		
Comida			
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 60 gramos de Quinoa 1 1/2 de pieza de Limón 1 120 gramos de Milanesa de pollo cruda 1 1 pieza de Ajo 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva 1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico 1 1 taza de Lechuga 1 4 piezas de Jitomate cereza 1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado 1 20 gramos de Queso fresco 1 1/2 de taza de Uva 		
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón. 2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras. 3) Cortar el queso en cuadritos. 4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico. 5) En un bowl colocar la lechuga picada el el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima. 		

Miércoles	Huevo duro con jitomate		
Snack 2			
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 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 <ol style="list-style-type: none"> 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. 		

Miércoles	Quesadilla de queso panela con elote		
Cena			
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 1/4 de taza de Elote amarillo cocido 1 1/2 pieza de Manzana 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1 60 gramos de Queso panela 1 1 cucharada de servir de Frijol molido 		
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar en un sartén el elote y queso panela. 2. Poner en el comal las tortillas. 3. Rellenarlas con frijoles y el guiso. Postre: manzana.		

Jueves	Claras de huevo en salsa	
Desayuno		
		
Ingredientes		
1 1 pieza de Jitomate bola	1 1/3 de pieza de Aguacate madiano	1 1 cucharada de servir de Frijol molido
1 2 piezas de Tostada de nopal horneada	1 2 piezas de Clara de huevo	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
Procedimiento		
1. Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción.		
2. Acompañar con frijoles y aguacate.		

Jueves	Fast mix de zanahoria	
Snack 1		
		
Ingredientes		
1 jugo de limón al gusto	1 1 taza de zanahoria rallada	1 1 taza de pepino
1 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso	1 9 piezas de pistache	
Procedimiento		
1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo.		
2. Agregar jugo de limón al gusto.		

Jueves	Alambres de pollo	
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.		

Jueves	Quesadilla con aguacate
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light1/3 de pieza de Aguacate mediano Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.Agregar aguacate.

Jueves	Ricecake ensalada de huevo duro
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Galletas de arroz1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa1 pieza de Huevo entero fresco1/2 de pieza de Papa cocida18 gramos de Requesón promedio Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer los huevos en agua, picarlos y mezclar en un bowl con la papa, la mayonesa y requesón. Condimentar al gusto.Colocar sobre las galletas de arroz.

Viernes	Avena pastel de zanahoria
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Canela y vainilla al gusto5 piezas de Uva pasa sin azúcar1/3 taza de Avena7 piezas de Corazón de nuez1/2 taza de Zanahoria rallada75 gramos de Queso cottage light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En una olla con agua, cocer las hojuelas de avena con canela al gusto.Cuando la avena esté casi lista, agregar la zanahoria rallada y la nuez hasta que termine su cocción.Servir con queso cottage y pasas.

Viernes

Snack 1



Tostadas con nopalitos

Ingredientes

- 1 pieza de Tostada de maíz horneada
- 1 taza de Nopal cocido
- 1/2 de pieza de Jitomate
- 20 gramos de Queso fresco
- 1/2 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.

Viernes

Comida



Pasta con aguacate y camarón

Ingredientes

- 2/3 taza de Espagueti
- 2/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Calabacita
- 1 pieza de Pimiento morrón
- 1 taza de Fruta picada
- 240 gramos de Camarones

Procedimiento

1. Cortar los vegetales en tiras muy delgadas y mezclar con la pasta.
2. Cocinar los camarones y Sazonar al gusto.
3. Crear una salsa con aguacate, jugo de limón y especias al gusto.
4. Mezclar todo.
5. Acompañar con fruta de postre.

Viernes

Snack 2



Pudín de chía con fruta

Ingredientes

- 1 taza de Fruta picada
- 1 cucharada sopera de Chía

Procedimiento

1. Hidratar las semillas de chía con agua.
2. Servir con fruta picada.
3. * Recuerda tomar suficiente agua durante el día.

Viernes

Cena



Ingredientes

- | 1/4 taza de Frijoles molidos
- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1 taza de Lechuga
- | 2 rebanada de Jamón de pavo
- | 3 pieza de Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Taquitos de frijol

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- | 1 pieza de Pimiento
- | 1 pieza de Calabaza
- | 1 1/2 cucharada de servir de Arroz
- | 2 cucharada cafetera de Salsa de soya
- | 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- | 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Poner a calentar en un sartén el aceite , agregar el pollo y sofreír 3 min, agregar el pimiento verde y la calabaza, sazonar con ajo al gusto.
2. Mezclar en el sartén la salsa de soya.
3. Pasar el pollo y las verduras a un bowl y mezclar con el arroz y jugo de limón al gusto.

Ensalada caliente de arroz

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- | 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- | 5 piezas de Papa cambray
- | 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.

Papitas cambray con queso panela

Sábado	Pescado con mayonesa de chipotle
Comida	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Cebolla1 1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle1 1 taza de Melón picado1 2 pieza de Tostadas de nopal1 3 cucharada sopera de Granola baja en grasa1 5 pieza de Almendras1 240 gramos de Filete de pescado
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el filete de pescado a la plancha junto con la cebolla.2. Sazonar con limón y pimienta.3. Untar la mayonesa al filete de pescado.4. Acompañar con tostadas y aguacate.5. Servir la fruta con granola y almendras como postre.

Sábado	Galletas habaneras con requeson
Snack 2	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 cucharada sopera de Guacamole1 3 cucharada sopera de Requeson1 4 pieza de Galletas habaneras
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.

Sábado	Panela asada con verduras
Cena	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 1/4 de cucharada sopera de Guacamole1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico1 60 gramos de Queso panela1 1 pieza de Tortilla de maíz
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Rebanar el queso en lamina y ponerlo a cocer en un sartén antiadherente y dejar que tome un color dorado.2. Acompañar con pimiento y cebolla cocinados al sartén. Postre: durazno.

Domingo	Yogurt con fresa, plátano y nuez						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 388 711 409">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 422 862 449">1 1/4 pieza de Plátano</td><td data-bbox="1068 411 1235 464">1 1/4 de taza de Fresa</td><td data-bbox="1312 411 1503 464">1 taza de Yogurt light</td></tr><tr><td data-bbox="634 495 1016 548">1 2 1/2 cucharadas cafeteras de nuez picada</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 579 727 600">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 600 1179 627">1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.	1 1/4 pieza de Plátano	1 1/4 de taza de Fresa	1 taza de Yogurt light	1 2 1/2 cucharadas cafeteras de nuez picada		
1 1/4 pieza de Plátano	1 1/4 de taza de Fresa	1 taza de Yogurt light					
1 2 1/2 cucharadas cafeteras de nuez picada							

Domingo	Yogurt con manzana y crema de cacahuete			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 982 711 1003">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1010 878 1062">1 1/4 pieza de Manzana verde golden</td><td data-bbox="938 1010 1203 1062">1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete</td><td data-bbox="1312 1010 1471 1062">1 50 mililitros de Yogurt griego</td></tr></table> <p data-bbox="597 1094 727 1115">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1115 1203 1142">1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.	1 1/4 pieza de Manzana verde golden	1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete	1 50 mililitros de Yogurt griego
1 1/4 pieza de Manzana verde golden	1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete	1 50 mililitros de Yogurt griego		

Domingo	Rollos de bistec con verduras									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1402 711 1423">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1436 927 1463">1 1/2 pieza de Papa al horno</td><td data-bbox="971 1436 1211 1463">1 1 pieza de Calabacita</td><td data-bbox="1279 1425 1463 1478">1 1 pieza Pimiento morrón</td></tr><tr><td data-bbox="634 1509 902 1562">1 1 cucharada cafetera de Mantequilla</td><td data-bbox="971 1520 1219 1547">1 1 taza de Fruta picada</td><td data-bbox="1279 1509 1503 1562">1 2 pieza de Tostadas de nopal</td></tr><tr><td data-bbox="634 1604 873 1631">1 8 pieza de Almendras</td><td data-bbox="971 1593 1154 1646">1 180 gramos de Milanesa de res</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1677 727 1698">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1698 1235 1726">1. Picar en tiritas delgadas los vegetales y rellenar las milanesas.<li data-bbox="597 1726 959 1753">2. Hacer rollitos y sujetar con palillos.<li data-bbox="597 1753 829 1780">3. Cocinar a la plancha.<li data-bbox="597 1780 1195 1808">4. Acompañar con papa al horno con mantequilla y tostadas.<li data-bbox="597 1808 967 1835">5. Comer fruta y almendras de postre.	1 1/2 pieza de Papa al horno	1 1 pieza de Calabacita	1 1 pieza Pimiento morrón	1 1 cucharada cafetera de Mantequilla	1 1 taza de Fruta picada	1 2 pieza de Tostadas de nopal	1 8 pieza de Almendras	1 180 gramos de Milanesa de res	
1 1/2 pieza de Papa al horno	1 1 pieza de Calabacita	1 1 pieza Pimiento morrón								
1 1 cucharada cafetera de Mantequilla	1 1 taza de Fruta picada	1 2 pieza de Tostadas de nopal								
1 8 pieza de Almendras	1 180 gramos de Milanesa de res									

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 piezas de Tomate huaje
- 1 1 cucharada sopera de Aguacate
- 1 1 pieza de Pan tostado
- 1 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole
- 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 45 gramos de Queso Oaxaca Lala Light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.
2. Servir con guacamole.