

Lunes

Desayuno



Quesadillas italianas

Ingredientes

- 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido
- 2 piezas de Tortilla de harina
- 1 pieza de Jitomate deshidratado
- 1/2 de cucharada sopera de Aguacate mediano

Procedimiento

- 1) Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- 3) Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.

Lunes

Snack 1



Snack con galletas habaneras

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.

Lunes

Comida



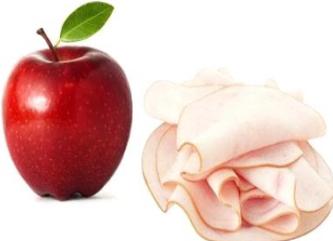
Milanesa de pollo con arroz

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Arroz
- 2 taza de Verduras al gusto
- 3 cucharada sopera de Aderezo light
- 195 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Cocinar la milanesa a la plancha.
2. Acompañar con arroz y verduras.

Lunes	Manzana y jamón de pechuga de pavo
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 piezas de manzana3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Consumir frescos.

Lunes	Licudo de fresa con almendras
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada cafetera de Miel de abeja2 tazas de leche vegetal o leche light6 pieza de Almendras7 mitades Nuez9 piezas medianas Fresas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.Acompañar con las almendras y las nueces.

Martes	Nopalitos con huevo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Nopal cocido2 piezas de Clara de huevo1 pieza de Huevo fresco2 piezas de Tortilla de maíz1 cucharada cafetera de Aceite1 pieza de Naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén calentar el aceite.Añadir el nopal, el huevo y dejar cocinar a fuego medio.Calentar las tortillas y hacer taquitos.Acompañar con naranja.

Martes

Manzana con zanahoria y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de manzana roja
- 10 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- 12 piezas de almendras

Procedimiento

1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Martes

Pollo con pimientos

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de Ejotes
- 1/2 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Pimiento amarillo chico
- 1 pieza de Pimiento rojo chico
- 1 taza de Arroz
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 135 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Cortar y lavar los pimientos y el pollo.
2. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.
3. En un sartén aparte poner a cocer el arroz.
4. Servir y acompañar con arroz, ejotes, y aguacate.

Martes

Galletas y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 5 pieza de Galletas María
- 15 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar las galletas con almendras.

Martes	Pan tostado con jamón
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 pieza de Jitomate1 taza de Espinacas1 taza de Papaya picada2 rebanada de Pan integral2 rebanada de Jamón de pavo50 gramos de Queso cottage light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Tostar el pan.Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.Poner por encima el aguacate, jitomate y sazonar con pimienta al gusto.Acompañar con fruta como postre.

Miércoles	Taquitos de huevo con jamón
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de verduras1/4 de taza de salsa casera sin aceite2 pieza de huevo2 rebanadas de Jamón de pavo3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una3 piezas de guayaba Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.Postre: Guayaba.

Miércoles	Manzana con zanahoria y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de manzana roja10 piezas de zanahoria mini (baby carrot)12 piezas de almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Miércoles	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2/3 de pieza de aguacate1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido1 1 taza de ensalada mixta de verduras1 1 cucharada de servir de frijoles1 1 cucharada cafetera de aceite de canola1 1 taza de melón picado1 2 piezas de tortilla de maíz1 150 gramos de milanesa de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.3. Postre: melón picado.

Miércoles	Mini pizzas de frutas
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Fruta Picada1 4 Piezas de Almendras1 5 piezas de Galletas Marías1 60 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación.2. Kiwi, Blue Berry)Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.3. Acompañar con almendras.

Miércoles	Quesadillas italianas
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido1 2 piezas de Tortilla de harina1 1 pieza de Jitomate deshidratado1 1/2 de cucharada sopera de Aguacate mediano Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto.3) Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.

Jueves	Huevo con jamón						
Desayuno							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td><td> 1/2 pieza de Jitomate</td><td> 2 rebanadas de Jamón de pavo</td></tr><tr><td> 3 piezas de Clara de huevo</td><td> 2 piezas de Pan integral</td><td> 3/4 de taza de Fruta picada</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el jamón en cuadrillos y poner en un sartén antiadherente.2. Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.3. Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1/2 pieza de Jitomate	2 rebanadas de Jamón de pavo	3 piezas de Clara de huevo	2 piezas de Pan integral	3/4 de taza de Fruta picada
1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1/2 pieza de Jitomate	2 rebanadas de Jamón de pavo					
3 piezas de Clara de huevo	2 piezas de Pan integral	3/4 de taza de Fruta picada					

Jueves	Pan tostado con mantequilla de cacahuete		
Snack 1			
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> 1 1/2 pieza de Pan tostado integral</td><td> 2 1/2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.	1 1/2 pieza de Pan tostado integral	2 1/2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete
1 1/2 pieza de Pan tostado integral	2 1/2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete		

Jueves	Fajitas de pollo con frijoles									
Comida										
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td> 1 taza de mezcla de verduras al gusto</td><td> 1 cucharada de servir de frijoles molidos</td><td> 1 pieza de aguacate hass</td></tr><tr><td> 1 cucharada cafetera de aceite de canola</td><td> 1 taza de fruta picada</td><td> 3 piezas de tortillas de maíz</td></tr><tr><td> 150 gramos de milanesa de pollo en tiras</td><td></td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.3. Postre: Fruta picada.	1 taza de mezcla de verduras al gusto	1 cucharada de servir de frijoles molidos	1 pieza de aguacate hass	1 cucharada cafetera de aceite de canola	1 taza de fruta picada	3 piezas de tortillas de maíz	150 gramos de milanesa de pollo en tiras		
1 taza de mezcla de verduras al gusto	1 cucharada de servir de frijoles molidos	1 pieza de aguacate hass								
1 cucharada cafetera de aceite de canola	1 taza de fruta picada	3 piezas de tortillas de maíz								
150 gramos de milanesa de pollo en tiras										

Jueves

Snack 2



Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de plátano machacado
- 2 piezas de rice cake (galleta de arroz)
- 2 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
2. Untar sobre el rice cake.

Jueves

Cena



Tostadas de atún

Ingredientes

- 1/2 taza de Mezcla de verduras
- 1 lata de Atún en agua drenado
- 1 cucharada sopera de Aguacate hass
- 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas

Procedimiento

1. Cocer las verduras y drenar el atún.
2. Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.
3. Servir en tostadas con aguacate.

Viernes

Desayuno



Licuado de fresa con almendras

Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Miel de abeja
- 2 tazas de leche vegetal o leche light
- 6 pieza de Almendras
- 7 mitades Nuez
- 9 piezas medianas Fresas

Procedimiento

1. Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.
2. Acompañar con las almendras y las nueces.

Viernes

Pudín de chía con fruta

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Yogurt light
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 1 cucharada sopera de Chía

Procedimiento

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

Viernes

Milanesa de pollo con puré y ensalada

Comida



Ingredientes

- 1 150 gramos de Milanesa de pollo
- 1 1 pieza de Papa cocida
- 1 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 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.

Viernes

Manzana y jamón de pechuga de pavo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 1/2 piezas de manzana
- 1 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Viernes

Sándwich de atún con cottage

Cena



Ingredientes

- 1 Apio, cilantro, cebolla morada, limón y mostaza al gusto
- 1 1/4 taza de Queso cottage light
- 1 1/2 lata de Atún
- 1 1 cucharada sopera de Mayonesa
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 2 rebanada de Pan integral

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes y servir sobre el pan.
2. Acompañar con manzana como postre.

Sábado

Yogurt con fresa, plátano y nuez

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 1/2 taza de Fresa
- 1 1 taza de Yogurt light
- 1 4 cucharadas cafeteras de nuez picada

Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

Sábado

Sweet rice cake

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 2 cucharadas cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.

Sábado	Milanesa de pollo con puré y ensalada						
Comida							
	Ingredientes <table border="0"><tr><td>1 150 gramos de Milanesa de pollo</td><td>1 1 pieza de Papa cocida</td><td>1 1 taza de Mezcla de verduras</td></tr><tr><td>1 2 tazas de Fruta picada</td><td>1 1 1/3 de cucharada sopera de Aceite</td><td>1 1/4 de taza de Arroz cocido</td></tr></table> Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.	1 150 gramos de Milanesa de pollo	1 1 pieza de Papa cocida	1 1 taza de Mezcla de verduras	1 2 tazas de Fruta picada	1 1 1/3 de cucharada sopera de Aceite	1 1/4 de taza de Arroz cocido
1 150 gramos de Milanesa de pollo	1 1 pieza de Papa cocida	1 1 taza de Mezcla de verduras					
1 2 tazas de Fruta picada	1 1 1/3 de cucharada sopera de Aceite	1 1/4 de taza de Arroz cocido					

Sábado	Plátano con queso cottage y almendra			
Snack 2				
	Ingredientes <table border="0"><tr><td>1 1/2 pieza de plátano</td><td>1 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada</td><td>1 4 cucharadas soperas de queso cottage</td></tr></table> Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.	1 1/2 pieza de plátano	1 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada	1 4 cucharadas soperas de queso cottage
1 1/2 pieza de plátano	1 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada	1 4 cucharadas soperas de queso cottage		

Sábado	Pan tostado con jamón									
Cena										
	Ingredientes <table border="0"><tr><td>1 1/3 pieza de Aguacate</td><td>1 1/2 pieza de Jitomate</td><td>1 1 taza de Espinacas</td></tr><tr><td>1 1 taza de Papaya picada</td><td>1 2 rebanada de Pan integral</td><td>1 2 rebanada de Jamón de pavo</td></tr><tr><td>1 50 gramos de Queso cottage light</td><td></td><td></td></tr></table> Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.	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		
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										

Domingo	Club sandwich									
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 310 711 331">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 338 922 386">1 cucharada cafetera de Mayonesa</td><td data-bbox="992 338 1214 386">1 taza de Mezcla de verduras</td><td data-bbox="1305 338 1487 386">2 pieza de Pan integral</td></tr><tr><td data-bbox="634 417 922 466">60 gramos de Milanesa de pollo</td><td data-bbox="992 417 1263 466">1 rebanada de Jamón de pavo</td><td data-bbox="1305 417 1487 466">1/2 de pieza de Papa</td></tr><tr><td data-bbox="634 497 922 546">1/3 de pieza de Aguacate mediano</td><td data-bbox="992 497 1214 546">1/2 de taza de Fruta picada</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 581 727 602">Procedimiento</p> <p data-bbox="597 602 1479 703">1) Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanesa de pollo y el pan. 2) Acompañar con papitas rebanadas. Postre: fruta picada.</p>	1 cucharada cafetera de Mayonesa	1 taza de Mezcla de verduras	2 pieza de Pan integral	60 gramos de Milanesa de pollo	1 rebanada de Jamón de pavo	1/2 de pieza de Papa	1/3 de pieza de Aguacate mediano	1/2 de taza de Fruta picada	
1 cucharada cafetera de Mayonesa	1 taza de Mezcla de verduras	2 pieza de Pan integral								
60 gramos de Milanesa de pollo	1 rebanada de Jamón de pavo	1/2 de pieza de Papa								
1/3 de pieza de Aguacate mediano	1/2 de taza de Fruta picada									

Domingo	Pan con mermelada y queso cottage						
<p data-bbox="289 831 396 867">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 940 711 961">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 968 922 1016">1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar</td><td data-bbox="992 968 1182 1016">1 rebanada de Pan integral</td><td data-bbox="1252 968 1503 1016">3 cucharadas soperas Queso cottage</td></tr><tr><td data-bbox="634 1047 883 1075">8 piezas de Almendras</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1104 727 1125">Procedimiento</p> <p data-bbox="597 1125 1214 1176">1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado. 2. Acompañar con almendras.</p>	1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar	1 rebanada de Pan integral	3 cucharadas soperas Queso cottage	8 piezas de Almendras		
1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar	1 rebanada de Pan integral	3 cucharadas soperas Queso cottage					
8 piezas de Almendras							

Domingo	Pechuga de pollo con arroz y verduras									
<p data-bbox="289 1381 396 1417">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1453 711 1474">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1480 922 1528">1 1/2 de taza de Mezcla de verduras</td><td data-bbox="992 1480 1224 1528">1 taza de Arroz cocido</td><td data-bbox="1305 1480 1479 1528">2/3 de pieza de Aguacate hass</td></tr><tr><td data-bbox="634 1560 922 1608">160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</td><td data-bbox="992 1560 1247 1608">1 cucharada cafetera de Aceite de canola</td><td data-bbox="1305 1560 1455 1608">10 piezas de Almendra</td></tr><tr><td data-bbox="634 1640 906 1667">1/2 de pieza de Manzana</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1696 727 1717">Procedimiento</p> <p data-bbox="597 1717 1284 1768">1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha. 2. Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.</p>	1 1/2 de taza de Mezcla de verduras	1 taza de Arroz cocido	2/3 de pieza de Aguacate hass	160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 cucharada cafetera de Aceite de canola	10 piezas de Almendra	1/2 de pieza de Manzana		
1 1/2 de taza de Mezcla de verduras	1 taza de Arroz cocido	2/3 de pieza de Aguacate hass								
160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 cucharada cafetera de Aceite de canola	10 piezas de Almendra								
1/2 de pieza de Manzana										

Domingo

Snack 2



Plátano con crema de cacahuete

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Plátano
- 2 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Domingo

Cena



Taquitos de deshebrada

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1 60 gramos de Carne para deshebrar
- 1 1/4 de taza de salsa casera
- 1 3 piezas de tortillas de maíz

Procedimiento

1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.
2. Preparar los taquitos con las tortillas.
3. Acompañar con salsa casera sin aceite.