

Lunes	Papas en salsa		
Desayuno			
			
Ingredientes			
1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 pieza de Papa	1 1/2 pieza de tomate bola	
1 taza de espinacas	1 cucharada de servir de Frijoles molidos	20 gramos de queso panela rallado	
Procedimiento			
1. Cocer el tomate y licuar para hacer una salsa. 2. Condimentar al gusto. 3. Picar la papa en cubitos y cocinar en un sartén antiadherente. 4. Una vez bien cocida agregar la salsa de tomate y las espinacas. 5. Servir acompañado de queso panela rallado, aguacate y frijoles.			

Lunes	Elote preparado		
Snack 1			
			
Ingredientes			
1 cucharada cafetera de Crema ligera	1 1/2 pieza de Elote entero	30 gramos de Queso panela rallado	
Procedimiento			
1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.			

Lunes	Pollo con Tomates		
Comida			
			
Ingredientes			
1 taza de Cebolla blanca	1 pieza de Tomate	1 taza de Arroz	
2 cucharada sopera de Queso crema	11/2 cucharada cafetera de Mantequilla	120 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.			

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 cucharada cafetera de Queso crema
- 4 piezas de Galletas habaneras integrales
- 10 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 5 piezas de Papa de cambray
- 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

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 2 piezas de Clara de huevo
- 15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1/2 de taza de Champiñón crudo entero
- 1 1/4 de rebanada de Tocino
- 1 1/2 de rebanada de Pan integral

Procedimiento

- 1) En un sartén colocar el tocino, la cebolla hasta que esté traslúcida, los champiñones al final y reservar.
- 2) En un bowl colocar el huevo, batir y condimentar al gusto.
- 3) Colocar la mezcla de huevo en un sartén antiadherente y una vez que esté casi listo el omelet, colocar de relleno los champiñones, cebolla, tocino y queso en un lado del omelet y doblar por la mitad.
- 4) Adornar con cebollín picado al gusto.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada
- 31 gramos de Requesón promedio
- 1/2 de cucharada sopera de Queso crema

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas y acompañar con tostadas horneadas.

Dip finas hierbas

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 cucharada sopera de plátano machacado
- 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.

Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Martes

Cena



Entomatadas de queso

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
- 60 gramos de queso panela o queso fresco

Procedimiento

1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.
2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.
3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.
4. Acompañar con aguacate.

Miércoles

Desayuno



Molletes con huevo

Ingredientes

- 1 pieza de Pan integral
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 pieza de Jitomate
- 2 pieza de Clara de huevo
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Cocinar las claras como huevo revuelto.
2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).
3. Por último, poner encima el aguacate y acompañar con salsa casera de jitomate.

Miércoles

Snack 1



Pan con queso crema, pera y canela

Ingredientes

- canela en polvo al gusto
- 1/2 cucharada sopera de queso crema
- 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías
- 1 cucharada cafetera 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.

Miércoles	Tallarines con vegetales		
Comida			
	Ingredientes 1 salsa teriyaki al gusto 1 1/2 taza de zanahoria 1 1/2 taza de champiñón cocido 1 1 taza de Tallarin cocido 1 60 gramos de tofu 1 1/2 pieza de Calabacita 1 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva Procedimiento 1. Cortar los vegetales y saltear en un sartén con aceite de oliva. 2. En una olla a parte, cocinar la pasta con agua hasta que tenga una consistencia al dente. 3. Mezclar los vegetales y tallarines en la olla, agregar el tofu y la salsa teriyaki.		

Miércoles	Tuna rice cake		
Snack 2			
	Ingredientes 1 1 pieza de Rice cake 1 25 gramos de Atún en agua drenado 1 1/4 de taza de Fresa rebanada 1 1 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento 1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake. 2. Acompañar con fresas.		

Miércoles	Chili-Fit		
Cena			
	Ingredientes 1 Salsa de tomate con ajo al gusto 1 Comino al gusto 1 1/2 taza de Lentejas cocidas 1 2 rebanada de Jamón de pavo 1 1/2 taza de Cebolla Procedimiento 1. Acitronar la cebolla, agregar el jamón y lentejas. 2. Agregar la salsa de tomate y comino al gusto.		

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Espinacas
- 2 cucharada cafetera de Ajonjolí
- 3 pieza de Tostadas Horneadas
- 30 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el pollo.
2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.
3. Desmenuzar el pollo previamente cocido.
4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate y encima el pollo desmenuzado con el ajonjolí.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/3 de taza de Mango picado
- 1/2 cucharada sopera de Queso crema
- 1 pieza de Pan integral de 40 calorías por pieza
- 3 cucharadas soperas de Queso cottage

Procedimiento

1. Untar el queso crema en el pan tostado, agregar encima la fruta y el queso cottage.

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Arroz
- 1 taza de Verduras al vapor
- 220 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Colocar el filete de pescado en un refractario.
2. Servir las verduras por encima y condimentar al gusto.
3. Hornear por 20 minutos.
4. Acompañar con arroz y aguacate.

Jueves

Snack 2



Galletas, manzana y almendras

Ingredientes

- 1 1/2 piezas de Manzana
- 1 1/2 piezas de Galletas María
- 9 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Jueves

Cena



Cortadillo con papas

Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1 1/2 de pieza de Papa picada
- 45 gramos de Milanesa de res
- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 3 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Picar la milanesa y papa en cuadritos.
2. Agregar a un sartén la carne con papa.
3. Licuar el tomate, agregarlo al guiso y acompañar con tortilla y guacamole.

Viernes

Desayuno



Entomatadas de queso

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
- 60 gramos de queso panela o queso fresco

Procedimiento

1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.
2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.
3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.
4. Acompañar con aguacate.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Salchicha de pavo
- 1 1/2 pieza de manzana
- 4 piezas de Tomate cherry
- 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry.
2. Acompañar con manzana.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 3/4 taza de Jugo de limón
- 1 pieza de Aguacate hass
- 5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas
- 120 gramos de Filete de pescado cortado en cubos

Procedimiento

1. Cortar el pescado en cubos y dejar reposar como mínimo dos horas en el jugo de limón en el refrigerador.
2. Servir en tostadas con aguacate y acompañar con pico de gallo al gusto.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

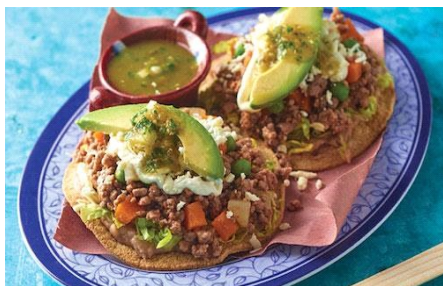
- 1 1 pieza de Pan tostado integral de menos de 50 calorías
- 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Viernes

Cena



Tostada de picadillo con verduras

Ingredientes

- 1 1/4 taza de Cebolla cruda
- 1 1/2 pieza de Zanahoria
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 2 piezas de Papa Cambray
- 2 piezas de Tostadas deshidratadas
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 40 gramos de Molida de res

Procedimiento

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.

Sábado

Desayuno



Claras de huevo con espárragos y jamón

Ingredientes

- 1 pieza de Jamon de pavo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Claras de huevo
- 3 piezas de Espárragos
- 1 1/2 piezas de Pan tostado

Procedimiento

1. Desinfectar los espárragos, y cortarlos.
2. En un sartén vaciar el aceite y acitronar el jamón, después agregar las claras y los espárragos.
3. Acompañar con pan tostado.

Sábado

Snack 1



Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 4 piezas de Galletas Habaneras
- 30 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

1. Cortar el queso.
2. Untar las galletas con el guacamole.

Sábado	Chuletas de cerdo
Comida	
	Ingredientes 1 1/4 taza de Arroz 1 1/3 pieza de Aguacate 2 taza de Verduras al vapor 180 gramos de Chuleta de cerdo Procedimiento - Cocinar las chuletas en un sartén antiadherente. - Acompañar con arroz, verduras y aguacate.

Sábado	Crema de brócoli
Snack 2	
	Ingredientes 1 1/2 de taza de Leche de soya 2/3 de taza de Brócoli cocido 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana Procedimiento - Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto. - Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).

Sábado	Sincronizadas
Cena	
	Ingredientes 1 taza de Espinacas 1 pieza de Jitomate guaje 1 cucharada sopera de guacamole 2 rebanadas de Jamón de pavo 4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza) 30 gramos de queso oaxaca light Procedimiento - Calentar las tortillas. - Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas). - Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.

Domingo	Tacos mexicanos
Desayuno	
	Ingredientes 1/2 de taza de Uva 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1/2 de pieza de Jitomate 45 gramos de Molida de res Procedimiento - Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto. - Servir en taquitos con la tortilla de maíz. Postre: uvas.

Domingo	Huevo cocido y brócoli
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 taza de Brócoli cocido 1 rebanada de Pan integral 40 kcal 1 pieza de Huevo cocido Procedimiento - Consumir frescos.

Domingo	Pollo con ensalada y pasta
Comida	
	Ingredientes 1 1/2 tazas de Lechuga 70 gramos de Pasta penne 1 1/2 cucharada sopera de Aderezo ranch 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel 6 piezas de Tomates cherry Procedimiento - Lavar y cortar los vegetales. - En un sartén cocinar el pollo y cocinar la pasta. - Aderezar la ensalada.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 3 pieza de Tostadas Susalia
- 1 3 cucharada sopera de Hummus

Procedimiento

1. Sirva el hummus sobre las tostadas. *Se puede acompañar con pico de gallo.

Tostadas con Hummus

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de verduras
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías
- 1 45 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

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.

Sándwich de ensalada de pollo