

Lunes	Entomatadas de queso	
Desayuno		
		
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 80 gramos de queso panela o queso fresco 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite) 6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías	
	Procedimiento - Preparar la salsa de tomate con los ingredientes. - Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate. - Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado. - Acompañar con aguacate.	

Lunes	Ensalada de frutas y queso	
Snack 1		
		
	Ingredientes 3/4 de taza de Fruta picada 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado 40 gramos de Queso fresco 2 1/2 de cucharada cafetera de Semilla de chía	
	Procedimiento Picar la fruta, acompañar con queso fresco, chía y amaranto.	

Lunes	Papa Rellena	
Comida		
		
	Ingredientes 1 taza de Champiñones 3 cucharada cafetera de Mantequilla 100 gramos de Queso panela 1 taza de Cebolla 4 cucharada sopera de Guacamole 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel 2 pieza de Papa 11/2 taza de manzana	
	Procedimiento - En un sartén poner el agua para cocer las papas. - En un sartén aparte poner a cocer los champiñones y la cebolla. - Quitar un poco de relleno a las papas, agregar mantequilla y rellenar con champiñones, cebolla y el pollo previamente desmenuzado. - Rallar el queso y espolvorearlo, acompañar con guacamole. - Postre:Manzana.	

Lunes

Snack 2



Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 5 piezas de Galletas Habaneras
- 40 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

- Cortar el queso.
- Untar las galletas con el guacamole.

Lunes

Cena



Rajas con crema light

Ingredientes

- 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 2 pieza de Chile poblano
- 2 pieza de tortilla
- 3 cucharada sopera de Crema ácida
- 40 gramos de queso panela

Procedimiento

- En un sartén con teflón, cocinar los vegetales cortados en julianas.
- Agregar la crema ácida y el queso panela.
- Cocinar por 8 minutos más.
- Servir con tortilla.

Martes

Desayuno



Quesadilla de queso panela con elote

Ingredientes

- 1/4 de taza de Elote amarillo cocido
- 1/2 pieza de Manzana
- 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 80 gramos de Queso panela
- 1 cucharada de servir de Frijol molido

Procedimiento

- Colocar en un sartén el elote y queso panela.
 - Poner en el comal las tortillas.
 - Rellenarlas con frijoles y el guiso.
- Postre: manzana.

Martes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Comida



Ingredientes

- 1/4 de taza de cebolla cocida
- 1/2 taza de Salsa casera sin aceite
- 1/2 pieza de papa asada
- 2/3 de pieza de aguacate hass
- 2 cucharadas cafeteras de aceite de canola
- 3 piezas de Tortillas de maíz
- 150 gramos de pechuga de pollo asado sin piel

Procedimiento

1. Asar el pollo.
2. Consumir con los complementos correspondientes.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 12 piezas de uva
- 12 piezas de Fresa mediana
- 36 gramos de queso mozzarella bajo en grasa

Procedimiento

1. Desinfectar la fruta.
2. En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Durazno
- 6 pieza de Tortillas delgadas
- 11/2 taza de Espinaca
- 11/2 cucharada sopera de Guacamole
- 65 gramos de Queso oaxaca ligh

Procedimiento

1. Poner a calentar las tortillas y agregar el queso junto con la espinaca.
2. Acompañar con guacamole.
3. Postre: Durazno.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1 taza de Melón picado
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)
- 5 piezas de Almendra
- 37.5 gramos de Yogurth griego sin azúcar añadida

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Untar los frijoles.
3. Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.
4. Cortar el melón en cuadros y acompañar con yogurth y almendras.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Miércoles	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada		
Comida			
	Ingredientes 2/3 de pieza de aguacate 1 cucharada de servir de frijoles 2 piezas de tortilla de maíz 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido 1 cucharada cafetera de aceite de canola 150 gramos de milanesa de pollo 1 taza de ensalada mixta de verduras 1 taza de melón picado Procedimiento - En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo. - Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla. - Postre: melón picado.		

Miércoles	Galletas habaneras con requeson		
Snack 2			
	Ingredientes 2 cucharada sopera de Guacamole 4 cucharada sopera de Requeson 5 pieza de Galletas habaneras Procedimiento - Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.		

Miércoles	Chilaquiles light		
Cena			
	Ingredientes 1/3 de pieza de Aguacate mediano 1 cucharada de servir de Frijol molido 1/2 de cucharada sopera de Crema natural 3 tazas de Totopos horneados Susalia 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel 1/2 de taza de Fruta picada 1 pieza de Jitomate 1 taza de Espinaca cruda picada Procedimiento - Colocar en un sartén los totopos. - Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén. - Integrar el pollo desmenuzado y espinacas. - Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles y la crema Postre: fruta picada.		

Jueves	Quesadillas con frijoles	
Desayuno		
	Ingredientes 1 cucharada de servir de Frijol molido 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light Procedimiento - Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles. - Servir con guacamole.	

Jueves	Pan con queso crema, pera y canela	
Snack 1		
	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 - Untar el queso crema sobre el pan. - Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.	

Jueves	Tostadas con pollo y frijoles	
Comida		
	Ingredientes 1/4 taza de Cebolla picada 1 taza de Lechuga picada 1 pieza de Aguacate hass 1 pieza de Manzana 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas 20 gramos de Queso panela 105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada Procedimiento - Cocer y deshebrar la pechuga de pollo. - Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes. - Postre: manzana.	

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- 2 pieza de Pan Tostado Integral
- 2 pieza de Jamón de pavo
- 2 rebanada de Tomate

Procedimiento

1. Poner a tostar los panes.
2. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Pan Tostado con queso crema y jamón

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/4 taza de Queso cottage light
- 1 taza de Melón
- 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- 4 rebanada de Jamón de pavo
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Tostar el pan y untar con queso cottage.
2. Servir por encima melón y almendras picadas.
3. Acompañar con rollitos de jamón.

Pan tostado con melón

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 50 gramos de Totopos de maíz horneados
- 1 pieza de Jitomate bola
- 60 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada
- 2 cucharadas cafetera de Queso fresco
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.
2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.
3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco

Chilaquiles con jitomate

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 2 pieza de Pan integral 40kcal
- 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar los ingredientes sobre el pan.

Pan con queso

Viernes

Comida



Ingredientes

- endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1/2 taza de verduras mixtas
- 1 pieza de elote amarillo
- 1 pieza de papa mediana
- 1 taza de fresa picada
- 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 2 cucharadas soperas de crema ligera
- 180 gramos de medallón de filete de res

Procedimiento

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.

Carne de res con elote y verduras

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Manzana verde
- 3 cucharadas soperas de Requesón
- 8 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Procedimiento

1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Manzana con requesón y nuez de la india

Viernes

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sábado

Desayuno



Ingredientes

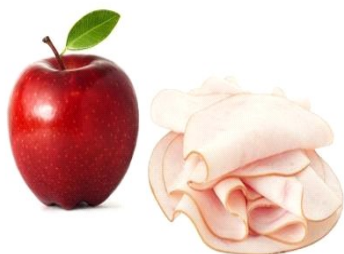
- 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Pico de gallo
- 1 pieza de Pimiento verde chico
- 1 pieza de Papa
- 4 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Picar la papa en cubos pequeños, cocinar junto con el morrón, pico de gallo y jamón.
2. Acompañar con aguacate.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Sábado

Comida



Pollo en salsa con arroz y verduras

Ingredientes

- 1 taza de Mezcla de verduras
- 150 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 pieza de Manzana
- 1 pieza de Jitomate bola
- 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 pieza de Papa cocida
- 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 2 cucharadas cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha y cortarla en cubos.
2. Mezclar con las verduras y agregar salsa de tomate al gusto.
3. Acompañar con arroz y rebanaditas de aguacate.

Sábado

Snack 2



Melón y almendras

Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 15 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Sábado

Cena



Bowl de Verduras asadas con pollo

Ingredientes

- 1/2 taza de Pimientos
- 1/2 taza de Brocoli
- 3 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1/2 pieza de Calabaza
- 1/2 pieza de Papa
- 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1/2 taza de Cebolla
- 1 pieza de Tortilla

Procedimiento

1. Lavar los vegetales, y cortar al gusto.
2. En un Sartén poner a cocinar los vegetales junto con el pollo.
3. Servirlos en un Bowl, y acompañar con guacamole.
4. Acompañar con tortilla.

Domingo

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.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 1 cucharada sopera de Queso crema
- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas.
2. Acompañar con tostadas horneadas y zanahoria.

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Morrón
- 1 1 pieza de Calabacita
- 1 1 taza de Brócoli
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 4 pieza de Tostadas de nopal
- 1 10 pieza de Almendras
- 1 180 gramos de Salmón

Procedimiento

1. Preparar los vegetales y el salmón a la parrilla.
2. Servir con tostadas.
3. Acompañar con fruta y almendras de postre.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 4 cucharada sopera de Queson
- 1 1/2 pieza de Pan Tostado

Procedimiento

1. Agregar quesón a la pieza de pan tostado.

Pan Tostado con Queson

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 taza de Pimientos
- 1 pieza de Limon
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Tortilla
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales al gusto.
2. cortar el pollo y ponerlo a cocer, exprimir el limón y agregar los vegetales.
3. Acompañar con tortilla.

Pollo al limon