

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

Lunes	Tostadas de guacamole con pepino
Snack 1	
	Ingredientes 1/4 taza de Pepino rebanado 2 piezas de Tostadas Horneadas 2 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento - Untar el guacamole en las tostadasRebanar el pepino y acompañar con el platillo.

Lunes	Ensalada de coditos
Comida	
	Ingredientes 1 taza de Pepino con cáscara rebanado 1 1/4 de taza de Pasta de codito 4 rebanadas de Jamón de pavo 3 cucharadas sopera de Crema ácida 40 gramos de Queso panela 1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes.

Lunes

Snack 2



Manzana con zanahoria y almendras

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Lunes

Cena



Cereal con leche

Ingredientes

- 3/4 taza de Cereal Multibran Flakes
- 1 taza de Leche light
- 2 cucharada cafetera de almendra fileteada

Procedimiento

- Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Martes

Desayuno



Nopales con claras

Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 piezas de tortilla de maíz
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 2 piezas de claras de huevo

Procedimiento

- Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.
- En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.
- Servir acompañados de frijoles y tortilla.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1 1/2 taza de Pepino
- 1 1/2 taza de Jícama
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 9 piezas de Cacahuete tostado sin sal

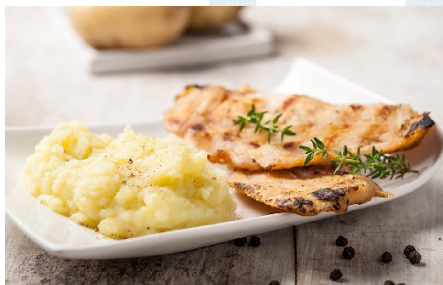
Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Verduras con cacahuete

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 105 gramos de Milanese de pollo
- 1 1/2 de taza de Papa cocida
- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 taza de Mezcla de verduras

Procedimiento

- 1) Preparar la milanese 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.

Milanesa de pollo con puré y ensalada

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Jicama picada
- 1 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 1/2 taza de Galletas habaneras
- 1 1/2 pieza de Limon
- 3 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.

Jicama con zanahoria

Martes

Cena



Ingredientes

- 1/3 taza de Aguacate
- 1 pieza de Pan tostado integral
- 1 pieza de Huevo
- 1 taza de Espinacas
- 30 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.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de verduras
- 1/4 de taza de salsa casera sin aceite
- 1 pieza de huevo
- 1 pieza de guayaba
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.
2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.
3. Postre: Guayaba.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 taza de Lechuga picada
- 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado
- 2 piezas de Clara de huevo cocida
- 3 piezas de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema.
2. Picar las claras en cuadritos, mezclar con el apio y la mayonesa.
3. Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 tazas de Lechuga
- 1 1/2 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 6 piezas de Tomates cherry
- 70 gramos de Pasta penne
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén cocinar el pollo y cocinar la pasta.
3. Aderezar la ensalada.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

- 2 piezas de Naranja
- 7 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Miércoles

Cena



Ingredientes

- 1/3 taza de Avena
- 1 pieza de Manzana
- 2 piezas de Claras de huevo
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Hacer pancakes con la mezcla.
3. Acompañar con miel de maple sin azúcar.

Jueves	Pan tostado con jamón		
Desayuno			
	Ingredientes 1 taza de Espinacas 1 1/2 rebanadas de Pan integral 2 rebanada de Jamón de pavo 11/2 cucharada sopera de Queso cottage light 11/2 cucharada sopera de Aguacate Procedimiento - Tostar el pan. - Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa. - Poner las espinacas y las rebanadas de jamón. - Poner por encima el guacamole y sazonar con pimienta al gusto.		

Jueves	Yogurt con manzana y crema de cacahuete		
Snack 1			
	Ingredientes 1/4 pieza de Manzana verde golden 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete 2 1/2 cucharadas soperas de Yogurt griego Procedimiento - Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.		

Jueves	Coctel de camarones		
Comida			
	Ingredientes - pico de gallo (tomate, cebolla, cilantro) al gusto 2/3 de pieza de aguacate mediano 1 pieza de manzana 2 cucharada sopera de salsa catsup 8 cuadritos de galletas saladas 160 gramos de camarones Procedimiento - Picar las verduras y mezclar los ingredientes. - Acompañar con galletas saladas. - Postre: manzana picada.		

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Jueves

Cena



Ingredientes

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

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

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Uvas congeladas
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Arroz
- 2 taza de Verduras al gusto
- 135 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

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

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 taza de Yogurt light
- 1/2 taza de Piña picada
- 2 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 pieza de Tostadas de nopal
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 pieza de Jitomate
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.
2. Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.
3. Acompañar con salsa casera.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de nopal cocido
- 1 pieza de tortilla de maíz
- 1 pieza de jitomate
- 30 gramos de queso panela light
- 1 cucharada cafetera de aceite

Procedimiento

1. En una olla cocer los nopales con agua por 20 minutos.
2. Retirar el agua con un colador y reservar.
3. En la misma olla agregar el aceite con el jitomate.
4. Una vez que el jitomate esté cocido agregar los nopales y el queso panela.
5. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
6. Cocinar por 5 minutos más.
7. Acompañar con tortilla.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras.

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- 1 Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 taza de Mango
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar el mango con agua y congelar en un molde.
2. Servir con Tajín y acompañar con almendras.

Mangonadas

Sábado

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Miel de abeja
- 9 piezas medianas Fresas
- 11/2 taza de leche vegetal o leche light
- 12 pieza de Almendras

Procedimiento

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

Licudo de fresa con almendras

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido
- 1 pieza 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.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- Limón al gusto
- 1/2 taza de Pepino
- 1/2 taza de Jícama
- 1/2 taza de Zanahoria
- 9 piezas de Cacahuete tostado sin sal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Verduras con cacahuete

Domingo

Comida



Ingredientes

- sazonador de pollo al gusto
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 taza de brócoli
- 1/2 taza de leche light
- 1 cucharada de servir de arroz integral
- 1 taza de uvas
- 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 pieza de tortilla
- 120 gramos de pechuga de pollo

Procedimiento

1. Entrada: Crema de brócoliCocer el brócoli y licuar con la leche light.
2. Dejar hervir y agregar sazónador de pollo al gusto.
3. Plato fuerte: Pechuga de pollo a la planchaCocer la pechuga de pollo.
4. Acompañar con arroz y aguacate.
5. Postre: 1 taza de uvas.

Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | jugo de limón al gusto
- | 1 taza de zanahoria rallada
- | 1 taza de pepino
- | 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso
- | 4 piezas de pistache

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo.
2. Agregar jugo de limón al gusto.

Domingo

Cena



Ingredientes

- | Salsa de tomate con ajo al gusto
- | Comino al gusto
- | 1/2 taza de Cebolla
- | 1/2 taza de Lentejas cocidas
- | 2 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Acitronar la cebolla, agregar el jamón y lentejas.
2. Agregar la salsa de tomate y comino al gusto.