

Lunes

Desayuno



Huevo con papas a la mexicana

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1/2 pieza de Papa
- 1 pieza de Huevo
- 1 taza de Fruta picada
- 2 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

1. Cocinar la papa picada en un sartén, agregar el pico de gallo y huevo.
2. Acompañar con aguacate.
3. Servir fruta como postre.

Lunes

Snack 1



Rice cake con fresa y cacahuete

Ingredientes

- 1 pieza de Galletas de arroz
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 2 cucharadas sopera de Requesón promedio

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Lunes

Comida



Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada

Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 taza de ensalada mixta de verduras
- 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido
- 1 cucharada de servir de frijoles
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 taza de melón picado
- 1 pieza de tortilla de maíz
- 120 gramos de milanesa de pollo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.
2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.
3. Postre: melón picado.

Lunes	Helado de fruta natural
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Fruta congelada7 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Lunes	Huevo con machacado
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de mezcla de verduras1/3 pieza de Aguacate1 cucharada de servir de frijol molido2 piezas de Clara de huevo3 piezas de Tortilla de maiz de 20 calorías por pieza11 gramos de Carne de res seca Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.Servir en tacos con aguacate y frijoles.

Martes	Sándwich de panela
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Lechuga, pepino, tomate al gusto1/3 pieza de Aguacate1 cucharada cafetera de Mayonesa2 rebanada de Pan integral 40kcal70 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar un sándwich con los ingredientes.

Martes

Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Manzana verde golden
- 1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Martes

Pollo en salsa verde con arroz

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Verduras al vapor
- 1 3/4 taza de Arroz
- 1 1 taza de Salsa verde casera
- 1 1 taza de Fruta
- 1 150 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Cocinar el pollo a la plancha y mezclar con la salsa verde.
2. Acompañar con arroz, verduras y aguacate.
3. Servir fruta como postre.

Martes

Pay de limón

Snack 2



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto
- 1 5 pieza de Galletas María
- 1 6 cucharada sopera de Requesón

Procedimiento

1. Licuar el requeson con jugo de limón al gusto.
2. Stevia y un chorrillo de vainilla.
3. En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas.
4. Congelar mínimo por 30 minutos.

Martes

Molletes ligeros

Cena



Ingredientes

- 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 1/3 de taza de frijol molido
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 rebanada de pan integral de 50 calorías
- 40 gramos de queso panela desmoronado

Procedimiento

- Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.

Miércoles

Peach pie Smoothie bowl

Desayuno



Ingredientes

- Vainilla, canela al gusto
- 3/4 taza de Yogur light
- 2 pieza de Durazno
- 12 pieza de Almendras
- 50 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

- Licuar 1 1/2 duraznos (pueden ser congelados) con el yogurt, queso cottage, vainilla y canela.
- Agregar hielos.
- Servir en un tazón y decorar con 1/2 durazno por encima y almendras picadas.

Miércoles

Fresas con yogurt griego y nuez

Snack 1



Ingredientes

- endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1/2 taza de fresa picada
- 1 cucharada sopera de nuez picada
- 2 cucharadas soperas de yogurt griego

Procedimiento

- Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
- Agregar endulzante artificial si es necesario.

Miércoles

Comida



Chile relleno de carne

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Arroz
- 1 taza de Fruta
- 2 pieza de Chile poblano
- 150 gramos de Carne molida

Procedimiento

1. Poner el chile en un comal, quemar la piel y pelarlo.
2. Guisar la carne molida con salsa roja casera.
3. Rellenar el chile con la carne molida y acompañar con arroz y aguacate.
4. Acompañar con fruta como postre.

Miércoles

Snack 2



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.

Miércoles

Cena



Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca

Ingredientes

- 1/4 taza de cebolla picada
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 taza de espinacas
- 1 rebanada de pan integral
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 piezas de claras de huevo
- 15 gramos de queso oaxaca light

Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.
2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso Oaxaca light.
3. Servir con aguacate y pan integral.

Jueves	Gratinado de brocoli
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Pimiento rojo1 cucharada cafetera de Mantequilla2 taza de Brocoli5 pieza de Papa Cambray35 gramos de Queso oaxaca Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar los vegetales al gusto. En una vaporera poner los vegetales previamente cortados, cocinar 5 a 10 min junto con la mantequilla.Una vez listos pasarlos a un plato hondo y espolvorear el queso y dejar que se derrita.

Jueves	Fast mix de zanahoria
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">jugo de limón al gusto1 taza de zanahoria rallada1 taza de pepino2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso9 piezas de pistache Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar los ingredientes en un plato hondo.Agregar jugo de limón al gusto.

Jueves	Parrillada de vegetales con salmón
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Morrón1 pieza de Calabacita1 taza de Brócoli1 taza de Fruta picada4 pieza de Tostadas de nopal150 gramos de Salmón Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar los vegetales y el salmón a la parrilla.Servir con tostadas.Acompañar con fruta de postre.

Jueves	Tiramisú overnight oats
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Leche de soya1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía1 1/4 de taza de Café negro1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes en un jar una noche antes de su consumo (agregar sustituto de azúcar y vainilla*opcional).2. Dejar reposar en refrigeración.3. A la mañana siguiente cubrir con una capa de cacao en polvo.

Jueves	Taquitos de huevo con jamón
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de verduras1 1/4 de taza de salsa casera sin aceite1 1 pieza de huevo1 1 pieza de guayaba1 2 rebanadas de Jamón de pavo1 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.3. Postre: Guayaba.

Viernes	Taquitos de huevo con jamón
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de verduras1 1/4 de taza de salsa casera sin aceite1 1 pieza de huevo1 1 pieza de guayaba1 2 rebanadas de Jamón de pavo1 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.3. Postre: Guayaba.

Viernes

Totopos con frijoles

Snack 1



Ingredientes

- | Salsa casera al gusto
- | 1/2 pieza de Jitomate
- | 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- | 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas

Procedimiento

1. Acompañar los totopos con salsa, jitomate y frijoles.

Viernes

Helado de fruta natural

Snack 2



Ingredientes

- | 1 1/2 taza de Fruta congelada
- | 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Viernes

Taquitos de huevo, pavo y espinaca

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. En un sartén añadir el aceite en spray.
2. Añadir la espinaca, el pavo y el huevo y dejar cocinar a fuego medio.
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.

Sábado

Galletas marías con yogurt

Snack 1



Ingredientes

- 2 piezas de Galletas marías
- 5 piezas de Almendras
- 60 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

Sábado	Tacos de pescado con piña
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 de pieza de Jitomate bola3 piezas de Tortilla de maíz130 gramos de Filete de pescado1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite2 cucharadas sopera de Guacamole62 gramos de Piña picada1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cocinar el pescado a fuego medio con el aceite.Formar tacos con el pescado, aguacate y verdura.Picar y mezclar la piña con el jitomate y pepino.

Sábado	Durazno y almendras
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Durazno prisco12 piezas de Almendra <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Acompañar la fruta con almendras.

Sábado	Omelet a la mexicana
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)1 rebanada de pan integral1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva3 piezas de claras de huevo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">En un sartén, colocar el aceite.Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 3/4 de taza de Uva
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.
- Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.
- Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.
- Servir acompañado de jitomate.
- Postre: Uvas.

Omelette de papa

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Uvas congeladas
- 12 pieza de Almendras

Procedimiento

- Acompañar la fruta con almendras.

Uvas congeladas

Domingo

Snack 2



Pan con queso

Ingredientes

- | 3/4 pieza de Jitomate
- | 2 pieza de Pan integral 40kcal
- | 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar los ingredientes sobre el pan.

Domingo

Cena



Quesadilla de queso panela con elote

Ingredientes

- | 1/4 de taza de Elote amarillo cocido
- | 60 gramos de Queso panela
- | 1/2 pieza de Manzana
- | 1 cucharada de servir de Frijol molido
- | 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

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.