

Lunes	Pan tostado con jamón
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Espinacas1 1/2 rebanadas de Pan integral2 rebanada de Jamón de pavo1 1/2 cucharada sopera de Queso cottage light1 1/2 cucharada sopera de Aguacate 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 guacamole y sazonar con pimienta al gusto.

Lunes	Ensalada de frutas y queso
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de taza de Fruta picada40 gramos de Queso fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar la fruta y acompañar con queso fresco.

Lunes	Tostadas de picadillo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate mediano1 pieza de Jitomate guaje1/3 de taza de Frijol molido3 pieza de Tostadas de nopal horneadas1 taza de Lechuga1/2 de cucharada sopera de Crema60 gramos de Molida de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.Servir con aguacate y crema.

Lunes

Chocolate, galletas marías con queso crema

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de leche light
- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
- 2 piezas de Galletas marías

Procedimiento

1. Mezclar la leche con el cacao.
2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

Lunes

Quesadillas con espinacas

Cena



Ingredientes

- 1 1 taza de Espinaca
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 4 pieza de Tortillas delgaditas
- 40 gramos de Queso oaxaca lighth

Procedimiento

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

Martes

Burritos de huevo y champiñones

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Champiñones
- 1 3/4 taza de Fruta picada
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar las claras revueltas con los champiñones y jitomate.
2. Servir con las tortillas y enrollar los taquitos.
3. Acompañar con aguacate y fruta como postre.

Martes

Snack 1



Manzana con requesón y nuez de la india

Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de Manzana verde
- 1 2 cucharadas soperas de Requesón
- 1 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Procedimiento

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

Martes

Comida



Pollo al chipotle con puré de papa

Ingredientes

- 1 1 pieza de Chile chipotle seco
- 1 1 pieza de Papa al horno sin cáscara
- 1 1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido
- 1 4 cucharadas soperas de Crema ácida
- 1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 1/2 de taza de Brócoli crudo
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla

Procedimiento

1. Licuar la crema con chile chipotle cocido y servir sobre el pollo ya cocido.
2. Acompañar con brócoli y puré de papa con mantequilla.

Martes

Snack 2



Rice cake con fresa y cacahuete

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Espinaca
- 1 1/3 taza de Pan pita arabe taquero
- 1 1/2 pieza de Huevo fresco
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 15 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca.
2. Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 1/4 de taza de Mango picado
- 1 1 cucharada sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas
- 1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras

Procedimiento

1. Licuar el mango con yogurt y vaciar en un bowl.
2. Añadir toppings de granola y mantequilla de almendras.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 22.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.
2. Agregar aguacate.

Miércoles	Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 sazónador de pollo al gusto1 1/3 de pieza de aguacate1 1/2 taza de leche light1 1 cucharada de servir de arroz integral1 120 gramos de pechuga de pollo1 1/2 taza de brócoli1 1 taza de uvas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Miércoles	Snack de pepino con salmón
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado1 22.5 gramos de Salmón1 1/4 de cucharada sopera de Queso crema1 3/4 de taza de Uva Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.2) Acompañar con uvas.

Miércoles	Ricecake ensalada de huevo duro
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Galletas de arroz1 1 pieza de Huevo entero fresco1 18 gramos de Requesón promedio1 1/4 de cucharada cafetera de Mayonesa1 1/4 de pieza de Papa cocida Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Cocer los huevos en agua, picarlos y mezclar en un bowl con la papa, la mayonesa y requesón. Condimentar al gusto.2) Colocar sobre las galletas de arroz.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Espinaca
- 1 1/2 pieza de Pan pita arabe taquero
- 1 1/2 pieza de Huevo fresco
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 15 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca.
2. Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 21 gramos de Piña picada
- 1 1/2 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 1/2 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 1 1/2 1 cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Picar la piña.
2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 salsa verde casera al gusto
- 1 1/3 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/3 1 cucharada sopera de crema light
- 1 1/3 3 piezas de tortilla de maíz
- 1 1/3 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.
2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).
3. Agregar la salsa casera, crema y aguacate.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 Ajo y paprika en polvo al gusto
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 60 gramos de Garbanzo cocido

Procedimiento

1. Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva.
2. Hornear a 170 °C por 25 minutos.
3. Retirar del horno y agregar los condimentos.
4. Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 lata de Atún en agua drenado
- 1 1/2 taza de Mezcla de verduras
- 1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 1 cucharada sopera de Aguacate hass
- 1 3 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



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 1 15 gramos de Carne molida de pavo

Procedimiento

- 1) Licuar las hojuelas de avena y reservar.
- 2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.
- 4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcacke por ambos lados.
- 5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Viernes

Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de miel
- 1 rebanada de Pan integral (40 calorías por pieza)
- 1 1/2 piezas de fresa rebanada
- 2 cucharadas soperas de Queso ricotta

Procedimiento

- Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta.
- Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.

Viernes

Pescado al horno

Comida



Ingredientes

- 1/4 taza de Arroz
- 1/2 taza Cebolla rebanada
- 1 pieza de Calabacita
- 1 taza de Verduras al vapor
- 5 cucharada soperas de Crema light
- 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 180 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

- En un refractario, colocar el filete de pescado con cebolla y calabacita.
- Condimentar al gusto, agregar la crema y queso.
- Hornear por 30 minutos a 180°.
- Servir acompañado de arroz y verduras al vapor.

Viernes

Sweet rice cake

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 pieza de Rice cake
- 18 gramos de Requesón promedio
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- Añadir toppings de requesón, mantequilla de maní y fresas al rice cake.

Viernes

Pan tostado con frijoles y aguacate

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1 1/2 taza de Melon
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)

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.

Sábado

Huevos motuleños

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Chicharos
- 1 1/2 rebanada de jamón de pavo
- 1 1 pieza de Tostada de maíz o nopal horneada
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1 pieza de Huevo

Procedimiento

1. Cocinar el huevo estilo estrellado en una sartén antiadherente y posteriormente dorar el jamón.
2. Untar la tostada con frijoles y poner encima el huevo y jamón.
3. Agregar los chicharos.

Sábado

Pay de limón

Snack 1



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto
- 1 4 pieza de Galletas María
- 1 4 1/2 cucharada sopera de Requesón

Procedimiento

1. Licuar el requesón 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.

Sábado	Tacos de bistec con papa
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 de pieza de Jitomate bola68 gramos de Papa cocida2 piezas de Tortilla de maíz90 gramos de Bistec1 cucharada cafetera de Aceite2 cucharadas sopera de Guacamole <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cocinar la carne y montar taquitos.Acompañar con verdura, papa y guacamole.

Sábado	Palomitas con manzana
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de manzana2 1/2 tazas de Palomitas caseras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Poner el maíz palomero en una olla a fuego bajo y mover constantemente hasta que se hagan las palomitas.Comer las palomitas y acompañarlas con la manzana.

Sábado	Taquitos de huevo a la mexicana
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/4 de pieza de Jitomate bola1 pieza de Chile jalapeño3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías3 piezas de Clara de huevo5 disparos de un segundo Aceite en spray1 pieza de Naranja <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">En un sartén calentar el aceite.Incorporar el jitomate y chile previamente picados.Incorporar el huevo y cocinar.Formar taquitos y acompañar con naranja.

Domingo

Desayuno



Taquitos de deshebrada

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1 1/4 de taza de salsa casera
- 1 3 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías
- 1 45 gramos de Carne para deshebrar

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.

Domingo

Snack 1



Frappé de piña colada

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Piña congelada
- 1 1/2 taza de Leche light o de coco
- 1 1 cucharada sopera de Coco rallado
- 1 1 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Domingo

Comida



Filete de pescado con papa y zanahoria

Ingredientes

- 1 120 gramos de Filete de pescado
- 1 1 pieza de Papa cocida
- 1 2 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 1/2 de pieza de Kiwi

Procedimiento

- 1) Preparar el filete de pescado en un sartén con los vegetales, papa y aceite.
Postre: Kiwi rebanado.

Domingo

Snack 2



Elote preparado

Ingredientes

- | 1 pieza de Elote entero
- | 1 cucharada cafetera de Crema ligera
- | 30 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

Domingo

Cena



Taquitos de camarón y queso

Ingredientes

- | 1 cucharada sopera de Guacamole
- | 1 1/2 piezas de guayaba
- | 3 pieza de tortillas de nopal o de maíz de 20 calorías cada una
- | 30 gramos de Queso Oaxaca light
- | 40 gramos de camarón fresco

Procedimiento

1. Cocinar los camarones en un sartén antiadherente.
2. Agregar el queso rallado.
3. Servir en taquitos con guacamole.
4. Postre: Guayaba.