

Lunes	Chilaquiles con jitomate
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 40 gramos de Totopos de maíz horneados1 1 pieza de Jitomate bola1 45 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">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

Lunes	Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de pieza de plátano machacado1 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)1 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.2. Untar sobre el rice cake.

Lunes	Pechuga de pollo con arroz y verduras
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Mezcla de verduras1 1 taza de Arroz cocido1 2/3 de pieza de Aguacate hass1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1 1 cucharada cafetera de Aceite de canola <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha.2. Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 Canela molida y vainilla al gusto
- 1 1/2 taza de Leche de almendra
- 1 1 cucharada cafetera de Granola
- 1 5 piezas de Almendra triturada
- 1 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.
2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Paleta de yogurth con granola

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 4 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Picar el jamón y calentarlo junto con la salsa Preparar las claras como huevo revuelto.
2. Servir la salsa con jamón por encima.
3. Acompañar con aguacate y tortillas.

Jamón guisado en salsa

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Leche Deslactosada light
- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 3 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Licuar fruta permitida con leche y servir frío.
2. Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray.
3. Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.

Huevo revuelto y licuado de fruta

Martes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Galletas con jamón y queso panela

Martes

Comida



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Pollo en salsa con arroz y verduras

Martes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

- Acompañar los totopos con salsa, jitomate y frijoles.

Totopos con frijoles

Martes

Sándwich de atún

Cena



Ingredientes

- 1 2/3 de lata de Atún en agua drenado
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.

Procedimiento

1. Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes.

Miércoles

Sándwich de pollo y calabaza

Desayuno



Ingredientes

- 1 Calabacita al gusto
- 1 Tomate al gusto
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías
- 1 60 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.
2. Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la plancha.
3. Formar un sándwich con el resto de los ingredientes.
4. Postre: Una manzana .

Miércoles

Galletas, manzana y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Manzana
- 1 2 1/2 piezas de Galletas María
- 1 11 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Miércoles	Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha									
<p data-bbox="289 279 414 310">Comida</p> 	<p data-bbox="597 300 711 321">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 323 873 373">1 sazónador de pollo al gusto</td> <td data-bbox="951 333 1230 359">1 1/3 de pieza de aguacate</td> <td data-bbox="1279 333 1487 359">1 1/2 taza de brócoli</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 417 878 443">1 1/2 taza de leche light</td> <td data-bbox="951 407 1224 457">1 1 cucharada de servir de arroz integral</td> <td data-bbox="1279 417 1450 443">1 1 taza de uvas</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 487 902 537">1 1 cucharada cafetera de mantequilla</td> <td data-bbox="951 497 1146 522">1 1 pieza de tortilla</td> <td data-bbox="1279 487 1474 537">1 120 gramos de pechuga de pollo</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 569 727 590">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 592 1289 617">1. Entrada: Crema de brócoli Cocer el brócoli y licuar con la leche light. <li data-bbox="597 619 1122 644">2. Dejar hervir y agregar sazónador de pollo al gusto. <li data-bbox="597 646 1312 672">3. Plato fuerte: Pechuga de pollo a la plancha Cocer la pechuga de pollo. <li data-bbox="597 674 954 699">4. Acompañar con arroz y aguacate. <li data-bbox="597 701 846 726">5. Postre: 1 taza de uvas. 	1 sazónador de pollo al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de brócoli	1 1/2 taza de leche light	1 1 cucharada de servir de arroz integral	1 1 taza de uvas	1 1 cucharada cafetera de mantequilla	1 1 pieza de tortilla	1 120 gramos de pechuga de pollo
1 sazónador de pollo al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de brócoli								
1 1/2 taza de leche light	1 1 cucharada de servir de arroz integral	1 1 taza de uvas								
1 1 cucharada cafetera de mantequilla	1 1 pieza de tortilla	1 120 gramos de pechuga de pollo								

Miércoles	Salty rice cake						
<p data-bbox="289 829 414 861">Snack 2</p> 	<p data-bbox="597 940 711 961">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 963 881 1014">1 2 piezas de Galleta de arroz</td> <td data-bbox="951 963 1149 1014">1 1 rebanada de Pechuga de pavo</td> <td data-bbox="1211 963 1507 1014">1 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1047 878 1098">1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1129 727 1150">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1152 1224 1178">1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake. 	1 2 piezas de Galleta de arroz	1 1 rebanada de Pechuga de pavo	1 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio	1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole		
1 2 piezas de Galleta de arroz	1 1 rebanada de Pechuga de pavo	1 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio					
1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole							

Miércoles	Tortitas de brócoli						
<p data-bbox="305 1379 397 1411">Cena</p> 	<p data-bbox="597 1419 711 1440">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1442 784 1493">1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td data-bbox="906 1442 1143 1493">1 1/2 taza de Cebolla y ajo</td> <td data-bbox="1195 1453 1390 1478">1 1 taza de Brócoli</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1537 862 1562">1 1 taza de Espinacas</td> <td data-bbox="906 1537 1105 1562">1 2 pieza de Huevo</td> <td data-bbox="1195 1526 1507 1577">1 40 gramos de Queso panela light</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1608 727 1629">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1631 1279 1656">1. Picar el brócoli en trozos muy pequeños y guisar con ajo y cebolla. <li data-bbox="597 1659 748 1684">2. Dejar enfriar. <li data-bbox="597 1686 1295 1711">3. Batir los huevos con un tenedor y agregar el guiso de brócoli ya frío. <li data-bbox="597 1713 1516 1764">4. Tomar mezcla con una cuchara y ponerlas a dorar en una plancha untada con poco aceite solamente para que no se pegue. <li data-bbox="597 1766 987 1791">5. Servir sobre una cama de espinacas. <li data-bbox="597 1793 971 1818">6. Acompañar con aguacate y panela. 	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Cebolla y ajo	1 1 taza de Brócoli	1 1 taza de Espinacas	1 2 pieza de Huevo	1 40 gramos de Queso panela light
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Cebolla y ajo	1 1 taza de Brócoli					
1 1 taza de Espinacas	1 2 pieza de Huevo	1 40 gramos de Queso panela light					

Jueves	Taquitos de panela Low-Carb
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1 pieza de Huevo1 pieza de Clara de huevo3 rebanada de Jamón de pavo40 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner el jamón a la plancha a que dore un poco.2. Utilizar el jamón como sustituto de tortilla, rellenar con panela y huevo revuelto.3. Acompañar con aguacate.

Jueves	Pan tostado con queso cottage y aguacate
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 rebanada de Pan tostado1 1/2 cucharada sopera de Guacamole3 cucharada sopera de Queso cottage Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Tostar el pan.2. Servir con queso cottage y aguacate.

Jueves	Pechuga de pollo a la plancha con papas y verduras
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Verduras cocidas1 pieza de Papa mediana1 rebanada de Pan tostado1 taza de Melón picado2 cucharada cafetera de Mantequilla120 gramos de Pechuga de pollo a la plancha Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer la pechuga de pollo a la plancha.2. Servir acompañado de verduras y papa picada con un poco de mantequilla.3. Acompañar con una rebanada de pan tostado integral con un poco de mantequilla untada.4. Servir de postre el Melón picado .

Jueves	Rollitos de lechuga con Jamon
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada sopera de Guacamole1 1/2 pieza de Jamon de pavo2 hojas de Lechuga romana3 rebanadas de Tomate3 piezas de Galletas habaneras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.Acompañar con galletas habaneras.

Jueves	Papas en salsa
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate1/2 pieza de Papa1/2 pieza de tomate bola1 taza de espinacas1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 pieza de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)40 gramos de queso panela rallado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer el tomate y licuar para hacer una salsa.Condimentar al gusto.Picar la papa en cubitos y cocinar en un sartén antiadherente.Una vez bien cocida agregar la salsa de tomate y las espinacas.Servir acompañado de queso panela rallado, aguacate, frijoles y tortilla.

Viernes	Claros de huevo en salsa
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Jitomate bola1/3 de pieza de Aguacate madiano1 cucharada de servir de Frijol molido2 piezas de Tostada de nopal horneada2 piezas de Clara de huevo1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción.Acompañar con frijoles y aguacate.

Viernes

Naranjas y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Naranja
- 1 12 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Viernes

Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada

Comida



Ingredientes

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

Viernes

Crema de brócoli

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de soya
- 1 2/3 de taza de Brócoli cocido
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto.
2. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).

Viernes	Tinga de pollo
Cena 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Jitomate bola60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1/2 de cucharada cafetera de Aceite1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada3 piezas de Tostada de maíz horneada1 taza de Lechuga1/3 de pieza de Aguacate madiano Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer el pollo en una olla. Reservar el caldo y desmenuzar.Para el caldo se licúa el jitomate con la mita de la porción de cebolla, el ajo y el chipotle al gusto en una taza de caldo de pollo.Colocar en un sartén el resto de la porción de cebolla fileteada y sofreír con el aceite, agregar el caldo y el pollo.Servir en tostadas con aguacate y lechuga.

Sábado	Cereal con leche
Desayuno 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Leche light1 taza de Cereal Multibrán Flakes3 cucharada cafetera de almendra fileteada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Sábado	Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo
Snack 1 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Uva1/4 de cucharada cafetera de Aceite1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa40 gramos de Pierna de cerdo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar las palomitas con un poco de aceite.Cortar la pierna de cerdo en cubitos.Servir acompañado de uvas.

Sábado	Pollo al chipotle con puré de papa
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Chile chipotle seco1 pieza de Papa al horno sin cáscara1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido4 cucharadas sopera de Crema ácida120 gramos de Pechuga de pollo sin piel1/2 de taza de Brócoli crudo1 cucharada cafetera de Mantequilla1 taza de Fruta picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar la crema con chile chipotle cocido y servir sobre el pollo ya cocido.Acompañar con brócoli y puré de papa con mantequilla. Postre: Fruta picada.

Sábado	Zanahorias mini con aderezo casero
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada cafetera de mayonesa2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa14 piezas de zanahorias mini (baby carrots) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.Servir como aderezo para las zanahorias mini.

Sábado	Ensalada de coditos con pepino
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de pepino en cuadritos1 de taza de pasta de coditos integral1 cucharada cafetera de mayonesa light4 rebanadas de jamón de pechuga de pavo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer la pasta de coditos hasta que adquiera una textura al dente.Cortar el pepino y jamón en cuadritos.Mezclar en un bowl y añadir la mayonesa.

Domingo	Licuido tropical
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 pieza de Plátano1 1/3 taza de Avena1 1/2 taza de Mango picado1 taza de Leche light8 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar todos los ingredientes.

Domingo	Galletas, manzana y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Manzana2 1/2 piezas de Galletas María11 piezas de Almendra Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Domingo	Carne con brócoli oriental
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Zanahoria picada cruda3/4 de taza de Arroz cocido3 cucharadas cafetera de Aceite2 tazas de Brócoli crudo105 gramos de Milanesa de res1/2 de taza de Uva verde Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar los ingredientes en cubos.Cocinar la carne en un sartén con un poco de aceite, añadir las verduras y si se desea un poco de salsa de soya baja en sodio.Servir sobre una cama de arroz al vapor. Postre: Uvas.

Domingo

Pan con mermelada y queso cottage

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- 1 2 cucharadas soperas Queso cottage
- 1 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
2. Acompañar con almendras.

Domingo

Sopa de lentejas con queso

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Jugo de tomate
- 1 3/4 de taza de Lenteja cocida
- 1 15 gramos de Queso de soya
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass

Procedimiento

1. Cocer las lentejas al gusto con jugo de tomate.
2. Emplatar y decorar con queso vegano y aguacate.