

Lunes

Desayuno



Ingredientes

- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico
- 1 80 gramos de Queso panela
- 1 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz
- 1 1 pieza de Durazno prisco

Procedimiento

1. Rebanar el queso en lamina y ponerlo a cocer en un sartén antiadherente y dejar que tome un color dorado.
 2. Acompañar con pimiento y cebolla cocinados al sartén.
- Postre: durazno.

Lunes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de plátano machacado
- 1 2 piezas de rice cake (galleta de arroz)
- 1 2 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
2. Untar sobre el rice cake.

Lunes

Comida



Ingredientes

- 1 1 2/3 de pieza de Pierna de pollo con piel cocida
- 1 10 piezas de Papa de cambray
- 1 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico
- 1 1 taza de Uva

Procedimiento

- 1) Precalentar el horno a 200 °C.
- 2) Cortar en piezas grandes los vegetales y las papas.
- 4) Colocar en un molde para hornear junto con la pierna de pollo y un poco de romero. Cocinar con un poco de agua por 30 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Lunes

Cena



Ingredientes

- ▮ 1 cucharada de servir de Frijol molido
- ▮ 1 1/2 de pieza de Pan tostado
- ▮ 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- ▮ 46.5 gramos de Aguacate mediano
- ▮ 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cocer el pollo y desmenuzarlo.
 2. Untar los frijoles en el pan tostado y colocar encima el pollo desmenuzado con rebanadas de aguacate.
- Postre: Fruta picada.

Martes

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Uva
- 2 tazas de Palomitas sin grasa
- 50 gramos de Pierna de cerdo
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.
- 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.
- 3) Servir acompañado de uvas.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 136 gramos de Papa cocida
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 150 gramos de Bistec
- 3 cucharadas cafetera de Aceite
- 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Cocinar la carne y montar taquitos.
2. Acompañar con verdura, papa y guacamole.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 31 gramos de Requesón promedio
- 1 cucharada sopera de Semilla de calabaza

Procedimiento

1. Servir las tostadas con el requesón, semillas y sal.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Cebolla
- 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.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 pieza de Plátano
- 1/3 taza de Avena
- 1/2 taza de Mango picado
- 1 1/2 taza de Leche light
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.

Licuada tropical

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Pan tostado integral
- 2 1/2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Miércoles	Pechuga de pollo con ensalada y puré de papa
Comida 	Ingredientes 1/2 pieza de plátano 1/3 cucharada sopera de vinagreta 1 taza de ensalada mixta 1 pieza de manzana 1 1/4 de pieza de papa 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla 150 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento - En un sartén antiadherente cocinar la pechuga de pollo. - Preparar el puré de papa con la mantequilla. - Servir acompañado de ensalada con vinagreta. - Postre: Manzana y plátano picados.

Miércoles	Pan Tostado con Queson
Snack 2 	Ingredientes 4 cucharada sopera de Queson 1 1/2 pieza de Pan Tostado Procedimiento - Agregar quesón a la pieza de pan tostado.

Miércoles	Chilaquiles
Cena 	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 1/2 pieza de Tomate 1 pieza de huevo entero 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas 40 gramos de Queso panela light Procedimiento - Romper las tostadas en trozos. - Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner el huevo estrellado y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela. - Acompañar con aguacate.

Jueves

Desayuno



Quesadillas con frijoles

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

1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.
2. Servir con guacamole.

Jueves

Snack 1



Plátano con queso cottage y almendra

Ingredientes

- 1/2 pieza de plátano
- 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 4 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Jueves

Comida



Pollo con champiñones y arroz

Ingredientes

- 3/4 de taza de Arroz salvaje cocido
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 3 tazas de Champiñón crudo rebanado
- 6 cucharadas sopera de Crema ácida
- 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1/4 de taza de Chicharo cocido sin vaina

Procedimiento

1. Cortar el pollo en cubos y cocinarlo.
2. Agregar la crema y champiñones.
3. Acompañar con arroz salvaje.

Jueves

Snack 2



Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de plátano machacado
- 2 piezas de rice cake (galleta de arroz)
- 2 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
2. Untar sobre el rice cake.

Jueves

Cena



Bowl de Verduras asadas con pollo

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pimientos
- 1 1/2 taza de Calabaza
- 1 1/2 taza de Brocoli
- 1 1/2 pieza de Papa
- 3 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 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.

Viernes

Desayuno



Quesadilla en tortilla de nopal

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Verdura Mixta
- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Naranja
- 6 pieza de Tortilla de nopal
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una ves listas, agregar el aguacate y acompañar con las verduras mixtas.
2. Postre: 1 Naranja.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 2 piezas de Galleta de arroz
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 2 cucharadas cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Arroz
- 2 taza de Verduras al gusto
- 3 cucharada sopera de Aderezo light
- 195 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

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

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 13 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la barrita con almendras.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Elote amarillo cocido
- 1 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

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.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Molletes ligeros

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 Cocoa sin azúcar al gusto
- 1 6 piezas de Almendras
- 1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 1 60 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Yogurt con chocolate y fresas

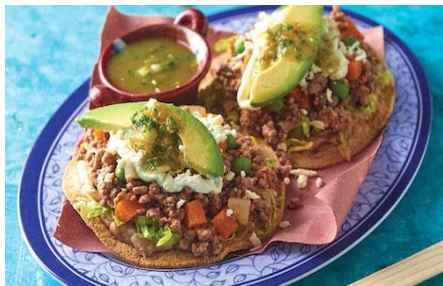
Sábado	Enchiladas suizas		
Comida			
	Ingredientes 1 salsa verde casera al gusto 1 1/3 de pieza de aguacate 1 1 taza de Ensalada mixta (lechuga, pepino, tomate) 1 1 cucharada de servir de frijol molido 1 2 cucharada sopera de crema light 1 4 piezas de tortilla de maíz 1 30 gramos de queso Oaxaca light 1 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, queso, crema y aguacate. 4. Acompañar con ensalada y frijoles.		

Sábado	Manzana con requesón y nuez de la india		
Snack 2			
	Ingredientes 1 1 pieza de Manzana verde 1 3 cucharadas soperas de Requesón 1 8 piezas de Nuez de la india tostada sin sal Procedimiento 1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.		

Sábado	Taquitos de camarón y queso		
Cena			
	Ingredientes 1 1 1/2 piezas de guayaba 1 2 piezas de tortillas de maíz 1 2 cucharadas soperas de Guacamole 1 30 gramos de Queso Oaxaca light 1 60 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.		

Domingo

Desayuno



Tostada de picadillo con verduras

Ingredientes

- 1 1/4 taza de Cebolla cruda
- 1 1/2 pieza de Zanahoria
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 3 piezas de Tostadas deshidratadas
- 4 piezas de Papa Cambray
- 66 gramos de Molida de res

Procedimiento

1. Lavar y cortar en cubos finos los vegetales.
2. En un sartén a fuego bajo poner a cocer la carne molida, después agregar los vegetales.
3. Servir el preparado a las tostadas y acompañar con guacamole.
4. Acompañar con papa cambray.

Domingo

Snack 1



Yogurt con granola y almendras

Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 5 piezas de Almendras
- 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Domingo

Comida



Salpicón de res

Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada
- 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 pieza de Jitomate bola
- 6 piezas de Tostada de maíz horneada
- 132 gramos de Falda de res
- 3 tazas de Lechuga
- 1/2 de pieza de Pera

Procedimiento

1. Cocer y deshebrar la falda de res.
2. En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al gusto y aceite.
3. Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea.
4. Acompañar con tostadas y aguacate.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- 1 de taza de jícama picada
- 12 piezas de Almendras

Procedimiento

- Mezclar los ingredientes.

Arándanos, almendras y jícama

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Lechuga
- 1 pieza de Pan pita Taquero
- 1 pieza de Mandarina
- 3 cucharada sopera de Guacamole
- 70 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

- Poner a cocer el pollo, calentar la pieza de pan pita.
- Agregar al pan pita el guacamole, lechuga y el pollo anteriormente preparado.
- Postre: Mandarina.

Taco arabe con pollo y aguacate