

Lunes	Cupcakes salados
Desayuno 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 taza Hojuelas de avena1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza Pico de gallo1 rebanada de Jamón de pavo1 pieza de Huevo1 1/2 taza Espinacas2 pieza de Claras de huevo40 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar el jamón, queso y espinacas, mezclar con el huevo como si fuera omelette y condimentar al gusto.2. Pasar a un molde de muffins engrasado con aceite en aerosol y hornear por 15 minutos a 180°.3. Acompañar con aguacate.

Lunes	Chocolate, galletas marías con queso crema
Snack 1 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de leche light1 cucharada sopera de Queso crema light1 1/2 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey3 piezas de Galletas marías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la leche con el cacao.2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

Lunes	Platon de quinoa con pollo
Comida 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Aguacate1 pieza de Tomate3 Hojas de Lechuga romana1 1/2 cucharada cafetera de Aceite90 gramos de Quinoa160 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En una olla con agua cocinar la quinoa.2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.3. Integrar los ingredientes en un platón.

Lunes

Edamames con ajonjolí

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí
- 2 tazas de edamames

Procedimiento

- Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos.
- Escurrir.
- Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.

Lunes

Ensalada de pollo con papa

Cena



Ingredientes

- apio al gusto
- 3/4 pieza de papa picada
- 1 pieza de manzana
- 1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

- Cocer la pechuga de pollo y la papa.
- Una vez que estén bien cocidos, mezclar en un bowl con el apio y la mayonesa.
- Acompañar con manzana picada.

Martes

Chilaquiles

Desayuno



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.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 1 12 gramos de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Yoghur con avena y nueces

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 taza de Arroz cocido
- 1 1 1/3 de cucharada sopera de Aceite
- 1 2 tazas de Brócoli crudo
- 1 120 gramos de Milanesa de res
- 1 1/2 de taza de Uva verde

Procedimiento

1. Cortar los ingredientes en cubos.
 2. 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.
 3. Servir sobre una cama de arroz al vapor.
- Postre: Uvas.

Carne con brócoli oriental

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 1/4 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas

Procedimiento

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

Totopos con frijoles

Miércoles

Tacos mexicanos

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 taza de Uva
- 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 75 gramos de Molida de res
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de pieza de Jitomate

Procedimiento

1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.
 2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz.
- Postre: uvas.

Miércoles

Yoghur con avena y nueces

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 1 12 gramos de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Miércoles	Espaguetis con berenjena y pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo1 taza de Zanahoria rayada80 gramos de Espaguete integral1 taza de Berenjenas2 cucharada sopera de Guacamole140 gramos de pechuga de pollo1 pieza de Tomate3 cucharada cafetera de Aceite de oliva Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar la berenjena, y cortarla en cuadritos.Calentar en un sartén el aceite y rehogue la berenjena, agregue el ajo en polvo y siga rehogando.Lavar los tomates y cortar en cubos, añadir a la berenjena y rehogue 5 min mas, checar si estos ya están listos si no dejarlos 10 min mas.Poner a cocer los espaguetis, escurrirlo y servirlos, agregar el preparado de berenjena y la zanahoria rayada encima.Acompañar con Guacamole.

Miércoles	Jícama, zanahoria y almendras
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de zanahoria1 taza de jícama10 piezas almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).Acompañar con almendras.

Miércoles	Gratinado de brocoli
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Pimiento rojo2 taza de Brocoli1 pieza de Papa60 gramos de Queso oaxaca1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar los vegetales al gustoEn una vaporera poner los vegetales previamente cortados, cocinar 5 a 10 min junto con la mantequilla.Una ves listos pasarlos a un plato ondo y espolvorear el queso y dejar que se derrita.

Jueves	Club sandwich
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada cafetera de Mayonesa45 gramos de Milanesa de pollo1 cucharada sopera de Guacamole1 taza de Mezcla de verduras1 rebanada de Jamón de pavo2 pieza de Pan integral1/2 de pieza de Papa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanesa de pollo y el pan.2) Acompañar con papitas rebanadas.

Jueves	Quesadilla Mozzarella
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Tortilla de maíz1/4 de taza de Pimiento cocido28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas y añadir el queso.2. Añadir pimiento cocido y guacamole.

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 1/2 taza de Melón picado1 pieza de Papa mediana2 cucharada cafetera de Mantequilla1 rebanada de Pan tostado180 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

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 20 gramos de queso panela desmoronado
- 60 gramos de totopos de nopal horneados

Procedimiento

1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.
2. Servir con totopos horneados.

Jueves

Cena



Ingredientes

- Salsa verde casera al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 5 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 105 gramos de Pollo desmenuzado

Procedimiento

1. Poner en un molde capas de tortilla, salsa y pollo.
2. Colocar por encima el queso.
3. Hornear por 15 minutos.
4. Acompañar con aguacate.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 pieza de Clara de huevo
- 2 pieza de Pan integral
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Cocinar las claras como huevo revuelto.
2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).
3. Por último, poner encima el aguacate.
4. Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.

Viernes	Yogurt con chocolate y fresas
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Cocoa sin azúcar al gusto1 6 piezas de Almendras1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana1 60 mililitros de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.

Viernes	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 brócoli1 1/2 taza de leche light1 1 cucharada de servir de arroz integral1 1 taza de uvas1 1 pieza de tortilla1 1 cucharada de servir de frijoles1 2 cucharada cafetera de mantequilla1 120 gramos de pechuga de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Entrada: Crema de brócoliCocer el brócoli y licuar con la leche light.2. Dejar hervir, agregar mantequilla y el sazónador de pollo al gusto.3. Plato fuerte: Pechuga de pollo a la planchaCocer la pechuga de pollo.4. Acompañar con arroz, aguacate, frijoles y tortilla.5. Postre: 1 taza de uvas.

Viernes	Yogurt bebible con almendras
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de manzana1 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)1 5 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Consumir el yogurt bien refrigerado, acompañar con almendras y manzana.

Viernes

Cena



Crepas de avena con fresas

Ingredientes

- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 lata de Yogurt griego sin azúcar
- 1 1 taza de Fresas picadas
- 2 pieza de Claras de huevo
- 9 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar la avena para crear harina.
2. Agregar las claras y condimentos al gusto, volver a licuar y dejar reposar.
3. Pasar la mezcla a un sartén antiadherente y hacer tortillas delgadas.
4. Rellenar con yogurt, almendras y fresas.

Sábado

Desayuno



Omelette con queso

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 1/2 taza de Fruta picada
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 4 pieza de Claras de huevo
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo.
2. Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados.
3. Rellenar con espinacas y queso.
4. Acompañar con aguacate y tortillas.
5. Servir fruta como postre.

Sábado

Snack 1



Pan con mermelada y queso cottage

Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 1 rebanada de Pan integral
- 1 3 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.

Sábado	Salteado de ternera con tallarines
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Cebolla blanca1 taza de Brocoli1 taza de Champiñones3 cucharada cafetera de Salsa de soya2 1/2 cucharada cafetera de Aceite80 gramos de Tallarines125 gramos de Ternera Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar la cebolla , en un sartén agregar el aceite y sofreir la cebolla y el ajo al gusto, integrar el brócoli y dejarlo cocinar 4 min.En un sartén aparte poner a cocer los tallarines y una ves listo agregarlo al guiso de ternera y verduras.

Sábado	Galletas con jamón y queso panela
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 rebanada de Jamón de pavo2 cucharada cafetera de Queso crema5 piezas de Galletas habaneras integrales20 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Sábado	Chayote relleno de jamón y queso
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1 pieza de Chayote1 pieza de Jitomate picado1 taza de Espinacas4 rebanada de Jamón de pavo80 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Hervir u hornear el chayote.Mezclar el resto de los ingredientes y servir sobre el chayote.

Domingo	Molletes con huevo						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 373 906 426">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="914 373 1157 426">1 1/2 pieza de jitomate</td><td data-bbox="1166 373 1528 426">1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos</td></tr><tr><td data-bbox="630 457 906 510">1 1 pieza de Clara de huevo</td><td data-bbox="914 457 1157 510">1 2 pieza de Pan integral</td><td data-bbox="1166 457 1528 510">1 40 gramos de Queso panela light</td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 1019 588">1. Cocinar las claras como huevo revuelto.<li data-bbox="597 588 1157 613">2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).<li data-bbox="597 613 995 638">3. Por último, poner encima el aguacate.<li data-bbox="597 638 1190 663">4. Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 pieza de jitomate	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos	1 1 pieza de Clara de huevo	1 2 pieza de Pan integral	1 40 gramos de Queso panela light
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 pieza de jitomate	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos					
1 1 pieza de Clara de huevo	1 2 pieza de Pan integral	1 40 gramos de Queso panela light					

Domingo	Rice cake con fresa y cacahuete						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 940 711 966">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 966 906 1018">1 1 pieza de Galletas de arroz</td><td data-bbox="914 966 1157 1018">1 1/2 de taza de Fresa rebanada</td><td data-bbox="1166 966 1528 1018">1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete</td></tr><tr><td data-bbox="630 1050 906 1102">1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1129 727 1155">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1155 1117 1180">1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.	1 1 pieza de Galletas de arroz	1 1/2 de taza de Fresa rebanada	1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete	1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio		
1 1 pieza de Galletas de arroz	1 1/2 de taza de Fresa rebanada	1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete					
1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio							

Domingo	Pastel de papa con jamón						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1465 711 1491">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="630 1491 906 1543">1 1 taza de Cebolla</td><td data-bbox="914 1491 1157 1543">1 1 taza de Verduras al gusto</td><td data-bbox="1166 1491 1528 1543">1 2 pieza de Papa</td></tr><tr><td data-bbox="630 1554 906 1606">1 2 cucharada sopera de Crema ácida</td><td data-bbox="914 1554 1157 1606">1 2 rebanada de Queso mozzarella bajo en grasa</td><td data-bbox="1166 1554 1528 1606">1 6 rebanada de Jamón de pavo</td></tr></table> <p data-bbox="597 1633 727 1659">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1659 1117 1684">1. Cortar la papa en rodajas y el jamón en cuadritos.<li data-bbox="597 1684 1515 1709">2. Poner capas de papa, cebolla y jamón en un molde, colocar la crema y queso por encima.<li data-bbox="597 1709 1011 1734">3. Hornear hasta que la papa esté cocida.<li data-bbox="597 1734 881 1759">4. Acompañar con verduras.	1 1 taza de Cebolla	1 1 taza de Verduras al gusto	1 2 pieza de Papa	1 2 cucharada sopera de Crema ácida	1 2 rebanada de Queso mozzarella bajo en grasa	1 6 rebanada de Jamón de pavo
1 1 taza de Cebolla	1 1 taza de Verduras al gusto	1 2 pieza de Papa					
1 2 cucharada sopera de Crema ácida	1 2 rebanada de Queso mozzarella bajo en grasa	1 6 rebanada de Jamón de pavo					

Domingo

Snack 2



Salty rice cake

Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Quesón promedio
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Añadir toppings de queso, guacamole y pavo al rice cake.
2. Acompañar con fresas.

Domingo

Cena



Espagueti cremoso con pollo

Ingredientes

- 1 2/3 taza de Espagueti cocido
- 1 1 taza de Espinacas picadas
- 1 4 cucharada cafetera de Crema ácida
- 1 90 gramos de Pollo desmenuzado

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes y condimentar al gusto.