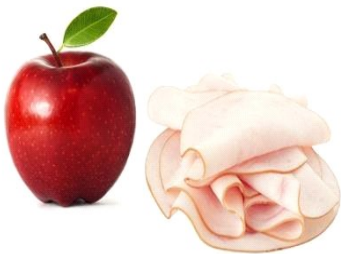


Lunes	Queso panela guisado
Desayuno	
	Ingredientes 1 pieza de Jitomate bola 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole 50 gramos de Queso panela 1 pieza de Tortilla de maíz 1/4 de taza de Fruta picada Procedimiento - Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla. - Dejar hervir. - Acompañar con tortilla y guacamole.

Lunes	Galletas, manzana y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 pieza de Manzana 1 1/2 piezas de Galletas María 9 piezas de Almendra Procedimiento - Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Lunes	Milanesa de pollo con puré y ensalada
Comida	
	Ingredientes 105 gramos de Milanesa de pollo 1 pieza de Papa cocida 1 taza de Mezcla de verduras 1 1/2 de taza de Fruta picada 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento - Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto. - Hervir la papa en agua para preparar el puré. - Preparar una ensalada con los vegetales. Postre: Fruta picada.

Lunes	Manzana y jamón de pechuga de pavo
Snack 2	
	Ingredientes 1 pieza de manzana 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo Procedimiento - Consumir frescos.

Lunes	Licudo de fresa con almendras
Cena	
	Ingredientes 1 cucharada cafetera de Miel de abeja 9 piezas medianas Fresas 11/2 taza de leche vegetal o leche light 12 pieza de Almendras Procedimiento - Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja. - Acompañar con las almendras.

Martes	Taquitos de huevo a la mexicana
Desayuno	
	Ingredientes 1/4 de pieza de Jitomate bola 1 pieza de Chile jalapeño 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1 pieza de Clara de huevo 3 disparos de un segundo Aceite en spray 1 pieza de Naranja 1 pieza de Huevo fresco Procedimiento - En un sartén calentar el aceite. - Incorporar el jitomate y chile previamente picados. - Incorporar el huevo y cocinar. - Formar taquitos y acompañar con naranja.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Uvas congeladas
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

- Acompañar la fruta con almendras.

Uvas congeladas

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 tazas de Lechuga
- 1 1/2 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 6 piezas de Tomates cherry
- 70 gramos de Pasta penne
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

- Lavar y cortar los vegetales.
- En un sartén cocinar el pollo y cocinar la pasta.
- Aderezar la ensalada.

Pollo con ensalada y pasta

Martes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Quesadilla con aguacate

Martes

Cena



Ingredientes

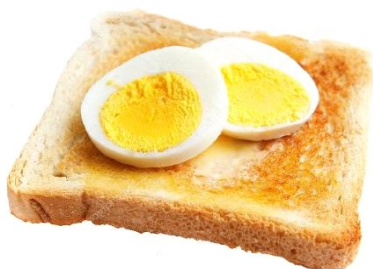
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo
- 2 pieza de Clara de huevo
- 1 1/2 de pieza de Pan integral
- 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.
2. Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.
3. Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 pieza de huevo duro
- 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto
- 1/2 pieza de manzana
- 1 rebanada de pan integral
- 40 gramos de queso panela

Procedimiento

1. Hervir el huevo.
2. Colocar sobre el pan tostado acompañado de queso panela.
3. Servir acompañado de ensalada de verduras.
4. Postre: manzana.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 2 piezas de Almendras
- 50 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles

Comida



Pechuga de pollo a la plancha con papas y verduras

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Verduras cocidas
- 1 1/2 pieza de Papa mediana
- 1 1 rebanada de Pan tostado
- 1 1 taza de Melón picado
- 1 2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo a la plancha

Procedimiento

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 .

Miércoles

Snack 2



Coctel de frutas y almendras

Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 1 8 piezas de almendras

Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

Miércoles

Cena



Huevo con jamón

Ingredientes

- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo
- 1 2 pieza de Clara de huevo
- 1 1 1/2 de pieza de Pan integral
- 1 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.
2. Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.
3. Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

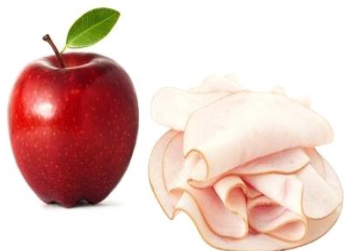
- 1 1/4 de taza de verduras
- 1 1/4 de taza de salsa casera sin aceite
- 1 1 pieza de huevo
- 1 1 pieza de guayaba
- 1 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 1 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.
2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.
3. Postre: Guayaba.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 pieza de manzana
- 1 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1 1/2 taza de verduras mixtas
- 1 1/2 pieza de papa mediana
- 1 1 pieza de elote amarillo
- 1 1 taza de fresa picada
- 1 2 cucharadas soperas de crema ligera
- 1 120 gramos de medallón de filete de res

Procedimiento

1. Colocar el medallón de filete de res al horno o a la parrilla.
2. Acompañar con elote, papa y verduras.
3. Postre: Fresas con crema En un tazón colocar las fresas picadas.
4. Bañar con la crema ligera.
5. Agregar endulzante artificial en caso necesario.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Uvas congeladas
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

- Acompañar la fruta con almendras.

Uvas congeladas

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 rebanada de pan integral de 50 calorías
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 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.

Molletes ligeros

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de fruta picada
- 4 piezas de Almendras
- 125 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

Mezcla de frutas con yogurt y almendras

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 de pieza de Plátano
- 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 170 gramos de Papa cocida
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 90 gramos de Molida de res
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.
2. Cocinar en un sartén con aceite la carne con la papa previamente cocida y el jitomate.
3. Acompañar con tortillas.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Cena



Mezcla de frutas con yogurt y almendras

Ingredientes

- 1 1/2 taza de fruta picada
- 4 piezas de Almendras
- 125 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado

Desayuno



Yogurt con fresa, plátano y nuez

Ingredientes

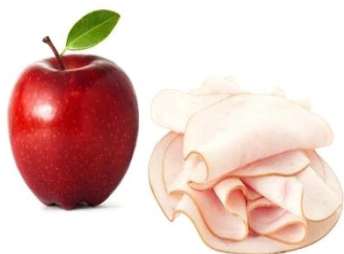
- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1/4 de taza de Fresa
- 3/4 de taza de Yogurt light
- 2 cucharadas cafeteras de nuez picada

Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

Sábado

Snack 1



Manzana y jamón de pechuga de pavo

Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1 2 hojas Lechuga
- 1 2 cucharada sopera de Frijoles molidos
- 1 5 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 150 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Desmenuzar la pechuga de pollo.
2. Cortar las hojas de lechuga en tiras.
3. Calentar las tortillas en el comal.
4. Hacer las flautas con el pollo y lechuga rebanada.
5. Calentar los frijoles para acompañar con el platillo.

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de jicama
- 1 1 taza de zanahoria
- 1 5 piezas almendras

Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

Sábado

Cena



Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 3 piezas de Nuez

Procedimiento

1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.
2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.
3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 pieza de Pan tostado
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3 piezas de Papa Cambray
- 1 15 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén cocinar el huevo y tomate.
2. En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.
3. Acompañar con papas cambray.

Domingo

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.

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 170 gramos de Papa cocida
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 90 gramos de Molida de res
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.
2. Cocinar en un sartén con aceite la carne con la papa previamente cocida y el jitomate.
3. Acompañar con tortillas.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Plátano
- 1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Plátano con yogurt griego

Domingo

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Colocar en un sartén el elote y queso panela.
 2. Poner en el comal las tortillas.
 3. Rellenarlas con el guiso.
- Postre: manzana.

Quesadilla de queso panela con elote