

Lunes	Molletes con huevo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1 pieza de Pan integral1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 pieza de Jitomate2 pieza de Clara de huevo20 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar las claras como huevo revuelto.Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).Por último, poner encima el aguacate.Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.

Lunes	Tuna rice cake
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Galleta de arroz33 gramos de Atún en agua drenado1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.

Lunes	Rib eye con puré de papa y zanahoria
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">100 gramos de Rib eye sin grasa3/4 de pieza de Papa cocida1/4 de taza de Zanahoria picada cruda1 cucharada cafetera de Aceite2 tazas de Uva Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más.Cocer las papas y prepararlas como puré.Saltear zanahoria con un poco de aceite. Postre: Uvas.

Lunes	Quesadilla Mozzarella
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Tortilla de maíz28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas y añadir el queso.Acompañar con guacamole.

Lunes	Tostada de picadillo con verduras
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 taza de Cebolla cruda1/2 pieza de Zanahoria1/2 pieza de Tomate2 piezas de Tostadas deshidratadas2 cucharada sopera de Guacamole4 piezas de Papa Cabray55 gramos de Molida de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar en cubos finos los vegetales.En un sartén a fuego bajo poner a cocer la carne molida, después agregar los vegetales.Servir el preparado a las tostadas y acompañar con guacamole.Acompañar con papa cambray.

Martes	huevo con salchicha y pan
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de pieza de salchicha de pavo1 pieza de huevo1 rebanada pan integral1 pieza de manzana Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.Posteriormente agregar el huevo y condimentar al gusto.Servir acompañado de pan tostado.Postre: manzana.

Martes

Pan con queso

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 pieza de Jitomate
- 1 2 pieza de Pan integral 40kcal
- 1 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar los ingredientes sobre el pan.

Martes

Pastel de papa con jamón

Comida



Ingredientes

- 1 1 pieza de Papa
- 1 1 taza de Cebolla
- 1 1 taza de Verduras al gusto
- 1 2 cucharada sopera de Crema ácida
- 1 2 rebanada de Queso mozzarella bajo en grasa
- 1 6 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Cortar la papa en rodajas y el jamón en cuadritos.
2. Poner capas de papa, cebolla y jamón en un molde, colocar la crema y queso por encima.
3. Hornear hasta que la papa esté cocida.
4. Acompañar con verduras.

Martes

Jícama, zanahoria y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 taza de zanahoria
- 1 1 taza de jícama
- 1 8 piezas almendras

Procedimiento

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

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1 1/4 de taza de salsa casera
- 1 4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías
- 1 60 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.

Taquitos de deshebrada

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 1 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 52.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. En un sartén, cocinar las rebanadas de cebolla y espinacas. Agregar el queso y dejar que se derrita.
2. Acompañar con tortillas y guacamole.

Queso flameado con verduras

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1 pieza de Rice cake
- 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado
- 1 1/4 de taza de Frambuesa

Procedimiento

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

Sweet rice cake

Miércoles	Fajitas de pollo con frijoles
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto1 1/2 cucharada cafetera de aceite de canola2/3 de pieza de aguacate hass1 cucharada de servir de frijoles molidos3 piezas de tortillas de maíz90 gramos de milanesa de pollo en tiras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.

Miércoles	Salty rice cake
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Galleta de arroz1 rebanada de Pechuga de pavo1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.

Miércoles	Omelette de papa
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Huevo entero fresco2 piezas de Clara de huevo3/4 de pieza de Papa cocida1/4 de pieza de Jitomate bola1/2 de taza de Uva3/4 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.Servir acompañado de jitomate. Postre: Uvas.

Jueves	Claras de huevo con cebolla y tomate
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Cebolla1 1/2 pieza de Tomate1 1 1/2 pieza de Pan tostado3 pieza de Claras de huevo1 11/2 cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar y lavar la cebolla y el tomate.2. Poner a acitronar la cebolla y después el tomate.3. Agregar las claras de huevo.4. Acompañar con pan tostado.

Jueves	Galletas con jamón y queso panela
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 rebanada de Jamón de pavo1 1 cucharada cafetera de Queso crema1 4 piezas de Galletas habaneras integrales20 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Jueves	Rollitos de Lechuga
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Cebolla1 6 Hojas de Lechuga romana1 6 cucharada sopera de Guacamole60 gramos de Arroz integral1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner a cocer el arroz integral y condimentarlo al gusto.2. Acitronar la cebolla e ir agregando el pollo y dejarlo cocinar.3. Extender las hojas de lechuga, rellenar con el pollo desmenuzado y el aguacate.4. Acompañar con arroz.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Pan con mermelada y queso cottage

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 2 cucharada de servir de Arroz
- 20 gramos de Queso Oaxaca
- 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

- Lavar el pimiento, ponerlo en un sartén a asar.
- En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
- Una ves listo vaciar el pollo en el pimiento y espolvorear el queso.
- Acompañar con Arroz.

Pimiento asado relleno de pollo

Viernes

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Taquitos de huevo con jamón

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- | 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- | 1 1/2 cucharadas soperas de Guacamole
- | 20 gramos de queso panela desmoronado
- | 40 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.

Nachos ligeros con guacamole

Viernes

Comida



Ingredientes

- | 4 cucharadas soperas de Guacamole
- | 1 taza de Col cruda picada
- | 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- | 3 piezas de Tortilla de maíz
- | 105 gramos de Milanesa de res
- | 1 cucharada de servir de Frijol molido
- | 1 cucharada soperas de Crema ligera

Procedimiento

1. Cortar la milanesa en cubos y cocinar.
2. Rellenar las tortillas con la carne picada.
3. Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.

Tacos de carne

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- | 1/3 de pieza de plátano
- | 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada
- | 3 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

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

Plátano con queso cottage y almendra

Viernes	Tostadas de atún
<p>Cena</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 lata de Atún en agua drenado1 1/2 taza de Mezcla de verduras1 1 cucharada sopera de Aguacate hass1 1 cucharada cafetera de mayonesa1 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">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.

Sábado	Avena con plátano y canela
<p>Desayuno</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 Canela al gusto1 1/4 taza de Avena en hojuelas1 1/2 pieza de Plátano1 1 taza de Leche light o vegetal1 3 piezas de Nuez <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">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.

Sábado	Nachos ligeros con guacamole
<p>Snack 1</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)1 1 1/2 cucharadas soperas de Guacamole1 20 gramos de queso panela desmoronado1 40 gramos de totopos de nopal horneados <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.2. Servir con totopos horneados.

Sábado	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.

Sábado	Jitomate relleno de atún
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">perejil finamente picado al gusto1/2 pieza de lata de atún drenado1/2 cucharada cafetera de mayonesa1 pieza de jitomate guaje2 piezas de naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.Postre: naranja.

Sábado	Cereal con leche
Cena	
	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.

Domingo	Sándwich de atún
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 415 711 441">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 449 1495 516" style="list-style-type: none"> 2/3 de lata de Atún en agua drenado 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza. <p data-bbox="597 548 727 569">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 569 1166 594" style="list-style-type: none">1. Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes.

Domingo	Plátano con yogurt griego
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 953 711 978">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 978 1516 1031" style="list-style-type: none"> 1/4 de pieza de Plátano 1 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete 3 cucharadas soperas de Yogurt griego <p data-bbox="597 1062 727 1083">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1083 967 1157" style="list-style-type: none">1. Rebanar el plátano.2. Servir con el yogurt griego.3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Domingo	Milanesa de res encebollada
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1423 711 1449">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 1449 1474 1665" style="list-style-type: none"> 1/2 taza de cebolla en julianas 2/3 de pieza de aguacate 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite 1 cucharada cafetera de aceite de canola 1 pieza de manzana 2 piezas tortilla de maíz 90 gramos de milanesa de res a la plancha <p data-bbox="597 1696 727 1717">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1717 1235 1791" style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.2. Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.3. Postre: manzana picada.

Domingo

Snack 2



Pudin de chía con fresas

Ingredientes

- 1 40 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1/4 de taza de Leche de soya
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 2 cucharadas cafetera de Semilla de chía

Procedimiento

1. Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar* (opcional).
2. Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver.
3. Dejar reposar en el refrigerador.

Domingo

Cena



Molletes con huevo

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Pan integral
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 2 pieza de Clara de huevo
- 1 20 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.