

Lunes	Quesadillas con aguacate
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas54 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

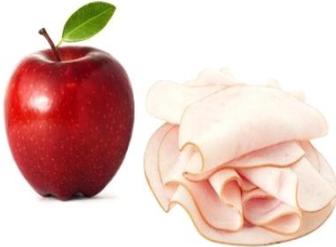
Lunes	Jicama con zanahoria
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Jicama picada1/2 taza de Zanahoria picada1 pieza de Galletas habaneras1 pieza de Limon3 cucharada cafetera de Semillas de hemp Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Lunes	Tacos de pollo y ensalada fresca
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de taza de Lechuga1/4 de pieza de Jitomate3 piezas de Tortilla90 gramos de Pechuga sin piel deshebrada1 cucharada cafetera de Aceite2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.Acompañar con ensalada y guacamole.

Lunes

Manzana y jamón de pechuga de pavo

Snack 2



Ingredientes

- | 3/4 de pieza de manzana
- | 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Lunes

huevo con salchicha y pan

Cena



Ingredientes

- | 1/4 de pieza de salchicha de pavo
- | 1/2 pieza de manzana
- | 1 pieza de huevo
- | 1 rebanada pan integral

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.
2. Posteriormente agregar el huevo y condimentar al gusto.
3. Servir acompañado de pan tostado.
4. Postre: 1/2 manzana.

Martes

Sándwich de jamón y queso crema

Desayuno



Ingredientes

- | 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- | 2 rebanada de Jamón de pavo
- | 2 cucharada cafetera de Queso crema bajo en grasa

Procedimiento

1. Tostar el pan y untar con queso crema.
2. Preparar el sándwich con jamón.

Martes

Manzana y jamón de pechuga de pavo

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de manzana
- 1 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Martes

Pollo al chipotle con puré de papa

Comida



Ingredientes

- 1 1 pieza de Chile chipotle seco
- 1 1 pieza de Papa al horno sin cáscara
- 1 1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido
- 1 4 cucharadas soperas de Crema ácida
- 1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 1/2 de taza de Brócoli crudo
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla

Procedimiento

1. Licuar la crema con chile chipotle cocido y servir sobre el pollo ya cocido.
2. Acompañar con brócoli y puré de papa con mantequilla.

Martes

Zanahoria con limón y chile

Snack 2



Ingredientes

- 1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto
- 1 3/4 taza de Zanahoria rallada
- 1 14 piezas de Cacahuete natural

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Martes	Sándwich de huevo
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Jitomate bola1 pieza de Clara de huevo1 cucharada sopera de guacamole2 rebanadas de Pan integral (45 calorías por pieza)1 pieza de Huevo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.

Miércoles	Molletes ligeros
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)1/3 de pieza de aguacate1 rebanada de pan integral de 50 calorías1 cucharada de servir de frijol molido40 gramos de queso panela desmoronado <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.

Miércoles	Snack botanero
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Pepino1 pieza de Salchicha de pavo1 pieza de Jitomate <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes.Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.

Miércoles	Alambre Tradicional
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Cebolla1 1 pieza de Pimiento rojo1 1 cucharada cafetera de Aceite1 2 tazas de Papaya picada1 3 piezas de Tortillas delgaditas1 30 gramos de Queso Oaxaca light1 70 gramos de Ternera
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar los vegetalesEn un sartén a fuego medio, asar los vegetales y la carne.2. Una ves listo integral el queso Oaxaca y dejar derretir.3. Postre: Papaya.

Miércoles	Arándanos, almendras y jícama
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar1 1/2 taza de jícama picada1 8 piezas de Almendras
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar los ingredientes.

Miércoles	Molletes ligeros
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)1 1/3 de pieza de aguacate1 1 rebanada de pan integral de 50 calorías1 1 cucharada de servir de frijol molido1 40 gramos de queso panela desmoronado
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.

Jueves	Licudo de fresa con almendras
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de leche vegetal o leche light1 cucharada cafetera de Miel de abeja9 piezas medianas Fresas12 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.Acompañar con las almendras.

Jueves	Arándanos, almendras y jícama
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar1/2 taza de jícama picada8 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar los ingredientes.

Jueves	Milanesa de res encebollada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate1/2 taza de cebolla en julianas1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite1 cucharada cafetera de aceite de canola2 piezas tortilla de maíz90 gramos de milanesa de res a la plancha Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.

Jueves

Snack 2



Uvas congeladas

Ingredientes

- 1 taza de Uvas congeladas
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Jueves

Cena



Omelette con queso

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 taza de Espinacas
- 2 pieza de Claras de huevo
- 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.

Viernes

Desayuno



Hotcakes de avena

Ingredientes

- 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 15 gramos de Carne molida de pavo

Procedimiento

- 1) Licuar las hojuelas de avena y reservar.
- 2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.
- 4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcacke por ambos lados.
- 5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Viernes

Galletas marías con yogurt

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galletas marías
- 1 4 piezas de Almendras
- 1 50 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

Viernes

Sopa de fideo y fajitas

Comida



Ingredientes

- 1 Salsa casera de jitomate al gusto
- 1 1/3 taza de Cebolla
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 2/3 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Fideo cocido
- 1 60 gramos de Milanese de pollo
- 1 60 gramos de Milanese de res

Procedimiento

1. Preparar un caldo condimentado al gusto con jitomate y cebolla.
2. Agregar la zanahoria y fideos.
3. Acompañar con fajitas de res y pollo a la plancha y aguacate.

Viernes

Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 pieza de Pan tostado integral de menos de 50 calorías
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

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

Viernes

Cena



Quesadillas italianas

Ingredientes

- 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1/2 de cucharada sopera de Aguacate mediano
- 1 pieza de Tortilla de harina
- 1 pieza de Jitomate deshidratado

Procedimiento

- 1) Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- 3) Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.

Sábado

Desayuno



Rollitos de jamón rellenos de queso

Ingredientes

- 1 Chile jalapeño al gusto
- 1 1/2 pieza de tomate huaje
- 1 1/2 taza de cebolla
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 1 rebanada de pan integral
- 1 2 pieza de Jamón de pavo
- 1 40 gramos de queso panela

Procedimiento

1. Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua.
2. Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito.
3. Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos.
4. Acompañar con pan integral.
5. Postre: Una manzana.

Sábado

Snack 1



Plátano con queso cottage y almendra

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sábado	Pollo con calabaza y esquite
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Cebolla blanca1 1/2 taza de Elote amarillo desgranado1 1 pieza de Calabaza1 1 pieza de Tortilla1 1 cucharada cafetera de Aceite1 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar la calabaza y la cebolla (al gusto).2. En un sartén agregar el aceite y acitronar la cebolla, después agregar el pollo, al final la calabaza y el elote.3. Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate.

Sábado	Pan Tostado con queso crema y jamón
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa1 1 pieza de Pan Tostado Integral1 1 pieza de Jamón de pavo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Sábado	Quesadillas con frijoles
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 cucharada de servir de Frijol molido1 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 30 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.2. Servir con guacamole.

Domingo	Quesadillas con frijoles
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 373 711 399">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 401 1502 533" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 401 878 449">1 cucharada de servir de Frijol molido<li data-bbox="932 401 1175 449">1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole<li data-bbox="1256 401 1502 449">3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías<li data-bbox="634 485 867 533">30 gramos de Queso Oaxaca light <p data-bbox="597 562 727 588">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 590 1292 638" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 590 1292 615">1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.<li data-bbox="597 617 841 638">2. Servir con guacamole.

Domingo	Barrita de cereal y almendras
<p data-bbox="289 829 396 865">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 995 711 1020">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 1022 1487 1050" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1022 1127 1050">3/4 de pieza de Barrita de cereal de 90 calorías<li data-bbox="1235 1022 1487 1050">7 piezas de Almendras <p data-bbox="597 1079 727 1104">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1106 984 1131" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1106 984 1131">1. Acompañar la barrita con almendras.

Domingo	Picadillo fácil
<p data-bbox="289 1379 396 1415">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1465 711 1491">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 1493 1502 1625" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1493 813 1541">1/2 de pieza de Jitomate bola<li data-bbox="911 1493 1143 1541">136 gramos de Papa cocida<li data-bbox="1203 1493 1502 1541">3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías<li data-bbox="634 1577 867 1625">90 gramos de Molida de res<li data-bbox="911 1577 1143 1625">1 cucharada cafetera de Aceite <p data-bbox="597 1654 727 1680">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1682 1471 1761" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1682 1084 1707">1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.<li data-bbox="597 1709 1471 1734">2. Cocinar en un sartén con aceite la carne con la papa previamente cocida y el jitomate.<li data-bbox="597 1736 857 1761">3. Acompañar con tortillas.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 3/4 de taza de Fruta picada
- | 40 gramos de Queso fresco

Procedimiento

1. Picar la fruta y acompañar con queso fresco.

Ensalada de frutas y queso

Domingo

Cena



Ingredientes

- | 1/4 de taza de Elote amarillo cocido
- | 1/2 pieza de Manzana
- | 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 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