

Lunes	Chilaquiles light
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 de pieza de Aguacate mediano 3 tazas de Totopos horneados Susalia 1 pieza de Jitomate 1 cucharada de servir de Frijol molido 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel 1 taza de Espinaca cruda picada Procedimiento - Colocar en un sartén los totopos. - Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén. - Integrar el pollo desmenuzado y espinacas. - Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.

Lunes	Quesadilla Mozzarella
Snack 1	
	Ingredientes 1 pieza de Tortilla de maíz 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento - Calentar las tortillas y añadir el queso. - Acompañar con guacamole.

Lunes	Milanesa de res encebollada
Comida	
	Ingredientes 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 Procedimiento - En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla. - Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas. - Postre: manzana picada.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- ▮ 2 piezas de Galleta de arroz
- ▮ 1 rebanada de Pechuga de pavo
- ▮ 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- ▮ 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.

Lunes

Cena



Ingredientes

- ▮ 1/2 taza de Cebolla
- ▮ 1/2 pieza de Tomate
- ▮ 1 1/2 pieza de Pan tostado
- ▮ 3 pieza de Claras de huevo
- ▮ 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

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.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- ▮ 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- ▮ 1 pieza de Salchicha de pavo
- ▮ 2 pieza de Durazno
- ▮ 2 pieza de Claras de huevo
- ▮ 3 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal)

Procedimiento

1. Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.
2. Acompañar con tortillas.
3. Postre: Durazno.

Martes

Snack 1



Ingredientes

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

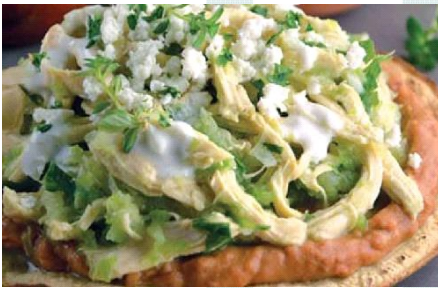
Procedimiento

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

Fresas con yogurt griego y nuez

Martes

Comida



Ingredientes

- ▮ 1/4 taza de Cebolla picada
- ▮ 2/3 de pieza de Aguacate hass
- ▮ 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- ▮ 1 taza de Lechuga picada
- ▮ 1 pieza de Manzana
- ▮ 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas
- ▮ 20 gramos de Queso panela
- ▮ 105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada

Procedimiento

1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.
2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.
3. Postre: manzana.

Tostadas con pollo y frijoles

Martes

Snack 2



Ingredientes

- ▮ 2 piezas de Galleta de arroz
- ▮ 1 rebanada de Pechuga de pavo
- ▮ 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- ▮ 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.

Salty rice cake

Martes

Cena



Ingredientes

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

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- Pico de gallo al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Claras de huevo
- 1 pieza de Huevo
- 1 cucharada de servir de Frijoles
- 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar el huevo con pico de gallo.
2. Acompañar con tortillas, frijoles y aguacate.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Manzana verde
- 3 cucharadas soperas de Requesón
- 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Procedimiento

1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Miércoles	Rajas con atún, panela y crema
Comida 	Ingredientes 1/2 pieza de Chile poblano 1/2 taza de elote amarillo desgranado 1 lata de lata de atún en agua 1 pieza de manzana 3 cucharadas soperas de crema ligera 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas 20 gramos de queso panela Procedimiento - Cortar el chile poblano previamente desvenado, en rajas. - En un sartén cocinar el chile con el atún. - Agregar el queso panela, elote y crema. - Servir en tostadas. - Postre: manzana picada.

Miércoles	Tuna rice cake
Snack 2 	Ingredientes 2 piezas de Galleta de arroz 33 gramos de Atún en agua drenado 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento - Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.

Miércoles	Tostadas de atún
Cena 	Ingredientes 1/2 lata de Atún en agua drenado 1/2 taza de Mezcla de verduras 1 cucharada sopera de Aguacate hass 1 cucharada cafetera de mayonesa 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas Procedimiento - Cocer las verduras y drenar el atún. - Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere. - Servir en tostadas con aguacate.

Jueves	Machacado con huevo y Agua de melón
Desayuno	
	Ingredientes 1/4 de pieza de Jitomate bola 1 pieza de Chile jalapeño 1/2 de taza de Melón picado 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1 cucharada sopera de Machacado de res 3 disparos de un segundo Aceite en spray 1 pieza de Huevo fresco Procedimiento - Rociar un sartén con aceite en spray. - Añadir el machacado y "dorar". - Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo. - Acompañar con tortilla y agua de melón.

Jueves	Nachos ligeros con guacamole
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 - Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela. - Servir con totopos horneados.

Jueves	Milanesa de res con espagueti
Comida	
	Ingredientes 1/2 de taza de Mezcla de verduras 2 1/2 de cucharada sopera de Crema 161 gramos de Espagueti integral cocido 105 gramos de Milanesa de res 1 1/2 de pieza de Chile poblano 1/4 de taza de Leche Lala Light 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla Procedimiento - Preparar la milanesa a la plancha. - Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto). - Acompañar con verduras.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.
3. Acompañar con tortillas.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

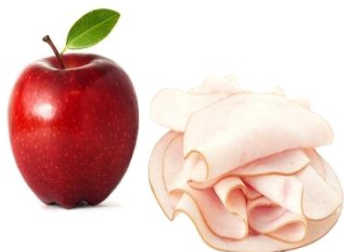
- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.
3. Acompañar con tortillas.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Manzana y jamón de pechuga de pavo

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 pieza de Manzana
- 1 1/2 tazas de Zanahoria en tiras
- 120 gramos de milanesa de pollo en tiras
- 1 pieza de Elote amarillo entero
- 2 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1/2 tazas de Apio en tiras
- 2 1/2 cucharada sopera de Yogurt griego

Procedimiento

1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.
2. Una vez listo el pollo, bañar con la salsa estilo búfalo.
3. Cortar los vegetales.
4. Servir acompañado de una pieza de elote amarillo.
5. Aderezo: Mezclar el yogur griego con la mayonesa, jugo de limón, pimienta y perejil seco.
6. Postre: 1 manzana.

Tiras de pollo buffalo

Viernes

Snack 2



Ingredientes

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

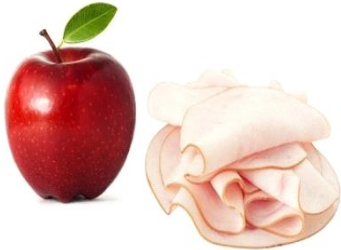
Procedimiento

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.

Pudin de chía con fresas

Viernes	Sándwich de atún
Cena	
	Ingredientes 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. Procedimiento - Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes.

Sábado	Sincronizadas
Desayuno	
	Ingredientes 1/2 taza de fruta picada 1 taza de Espinacas 1 pieza de Jitomate guaje 2 rebanadas de Jamón de pavo 2 cucharadas soperas de guacamole 4 piezas de tortillas de maíz delgadas (20 calorías por pieza) 30 gramos de queso oaxaca light Procedimiento - Calentar las tortillas. - Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas). - Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa. - Postre: fruta picada.

Sábado	Manzana y jamón de pechuga de pavo
Snack 1	
	Ingredientes 1 pieza de manzana 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo Procedimiento - Consumir frescos.

Sábado	Tostadas de carnitas de atún	
Comida		
	Ingredientes 6 piezas de Tostada de maíz horneada 98 gramos de Atún fresco 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 2 cucharadas sopera de Guacamole 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado 1/2 de pieza de Jitomate bola 1 pieza de Mandarina Procedimiento - Cocinar el atún. - Montar tostadas con guacamole, verduras y atún. - Acompañar con una mandarina.	

Sábado	Palomitas con dip	
Snack 2		
	Ingredientes 18 gramos de Palomitas fat free 3 cucharadas sopera de Requesón promedio 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento - Mezclar el guacamole y requesón formando un dip. - Servir con palomitas.	

Sábado	Pan tostado con huevo y tomate	
Cena		
	Ingredientes 1/2 pieza de Tomate 1 cucharada cafetera de Aceite 2 pieza de Pan tostado 2 pieza de Huevo Procedimiento - En un sartén cocinar el huevo y tomate. - En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.	

Domingo	Entomatadas de queso		
Desayuno			
	Ingredientes 1 1/3 de pieza de aguacate 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite) 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías 60 gramos de queso panela o queso fresco Procedimiento - Preparar la salsa de tomate con los ingredientes. - Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate. - Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado. - Acompañar con aguacate.		

Domingo	Tuna rice cake		
Snack 1			
	Ingredientes 2 piezas de Galleta de arroz 33 gramos de Atún en agua drenado 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento - Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.		

Domingo	Tacos de carne		
Comida			
	Ingredientes 4 cucharadas sopera 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 sopera de Crema ligera Procedimiento - Cortar la milanesa en cubos y cocinar. - Rellenar las tortillas con la carne picada. - Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.		

Domingo

Snack 2



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.

Domingo

Cena



Ingredientes

- Pico de gallo al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Claras de huevo
- 1 pieza de Huevo
- 1 cucharada de servir de Frijoles
- 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar el huevo con pico de gallo.
2. Acompañar con tortillas, frijoles y aguacate.