

Lunes	Sándwich de huevo
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 1/2 pieza de Jitomate bola 1/2 pieza de manzana 1 pieza de Clara de huevo 1 pieza de Huevo 2 rebanadas de Pan integral Procedimiento - Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente. - Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes. - Postre: manzana picada.

Lunes	Yoghur con avena y nueces
Snack 1	
	Ingredientes 37 gramos de Yogurt sin lácteos 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Lunes	Pollo asado
Comida	
	Ingredientes 1/4 de taza de cebolla cocida 1/2 taza de Salsa casera sin aceite 1/2 pieza de papa asada 2/3 de pieza de aguacate hass 1 cucharada cafetera de aceite de canola 3 piezas de Tortillas de maíz 120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel Procedimiento - Asar el pollo. - Consumir con los complementos correspondientes.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 2 cucharada cafetera de coco rallado
- 3 cucharadas soperas queso cottage

Procedimiento

1. Lavar la manzana y cortar en laminas.
2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.
3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole
- 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.
2. Servir con guacamole.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 pieza de Jitomate
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 2 piezas de Clara de huevo
- 2 piezas 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.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Guayaba
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 3/4 de pieza de Huevo cocido
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada

Procedimiento

- 1) Hervir el huevo por 10 minutos.
- 2) Hacer una salsa con el tomate.
- 3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa.
- 4) Partir por la mitad el huevo cocido.
- 5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile
- 1/2 taza de Arroz
- 1 pieza de Calabacita rallada
- 1 pieza de Clara de huevo
- 150 gramos de Molida de res

Procedimiento

1. Acitronar la cebolla y el ajo.
2. Mezclar en un recipiente las verduras ralladas, cebolla, clara de huevo y carne molida.
3. Sazonar al gusto.
4. Pasar la mezcla a un pedazo de papel aluminio y enrollar.
5. Poner en una charola y hornear por 45 minutos a 180°.
6. Acompañar con arroz y aguacate.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Pan tostado integral
- 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

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

Martes

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinacas
- 2 rebanada de Pan integral
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 50 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.
3. Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.
4. Poner por encima el aguacate, jitomate y sazonar con pimienta al gusto.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1 taza de Melón picado
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)
- 5 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Untar los frijoles.
3. Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.
4. Cortar el melón en cuadros y acompañar con almendras.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 3 cucharadas soperas de Queso cottage
- 10 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles

Comida



Milanesa de res encebollada

Ingredientes

- 1 2/3 de pieza de aguacate
- 1 1 taza de cebolla en julianas
- 1 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 1 pieza de manzana
- 1 2 piezas tortilla de maíz
- 1 120 gramos de milanesa de res a la plancha

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.
2. Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.
3. Postre: manzana picada.

Miércoles

Snack 2



Manzana con zanahoria y almendras

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de manzana roja
- 1 8 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- 1 10 piezas de almendras

Procedimiento

1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Miércoles

Cena



Frijoles charros

Ingredientes

- 1 1/3 taza de Cebolla
- 1 1 taza de Frijoles en bola con caldo
- 1 1 pieza de Jitomate

Procedimiento

1. Calentar los frijoles y agregar el pico de gallo.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Leche light
- 1 taza de Cereal Multibran Flakes
- 3 cucharada cafetera de almendra fileteada

Procedimiento

1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 3 piezas de Tortilla de nopal
- 30 gramos de Queso de soya

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Cebolla
- 1 taza de Arroz integral
- 6 Hojas de Lechuga romana
- 8 cucharada sopera de Guacamole
- 150 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

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 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 24 gramos de Pierna de cerdo
- 1 1/4 de pieza de Huevo fresco
- 1 1 disparo de un segundo de Pam

Procedimiento

- 1) Cocer, pelar la papa y machacarla.
- 2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.
- 3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 1 90 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 2/3 de lata de Atún en agua drenado
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.

Procedimiento

1. Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Pan integral 45 Kcal
- 2 Piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.
2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.
3. Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza, aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.
4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Cebolla
- 1 taza de Arroz integral
- 6 Hojas de Lechuga romana
- 8 cucharada sopera de Guacamole
- 150 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

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.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 de pieza de Plátano
- 1 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	Ensalada Capri-Paradiso
Cena	
	Ingredientes 1 Vinagre balsámico y jugo de limón al gusto 1 1/2 taza de Fresas 1 1/2 pieza de Manzana 1 1 taza de Pepino 1 3 taza de Lechuga 1 60 gramos de Queso panela light 1 75 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento 1. Incorporar todos los ingredientes para crear la ensalada. 2. Aderezar con vinagre balsámico y jugo de limón.

Sábado	Sándwich de jamón de pavo
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1/2 pieza de Jitomate guaje 1 1/2 taza de Espinacas 1 1/2 pieza de manzana 1 2 rebanada de Pan integral 45 kcal 1 2 rebanadas de Jamón de pavo 1 40 gramos de Queso panela Procedimiento 1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes. 2. Postre: manzana.

Sábado	Snack de pepino con salmón
Snack 1	
	Ingredientes 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado 1 37.5 gramos de Salmón 1 1/4 de cucharada sopera de Queso crema 1 1 taza de Uva Procedimiento 1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima. 2) Acompañar con uvas.

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1 1 pieza de Tomate
- 1 1 pieza de Aguacate
- 1 2 pieza de Tortillas delgaditas
- 1 3 cucharada de servir de Frijoles
- 1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Cocer los frijoles ponerlos en un bowl e integrar los demás ingredientes.
2. Acompañar con tortillas delgaditas.

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Naranja
- 1 12 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Sábado

Cena



Ingredientes

- 1 35 gramos de Queso de soya
- 1 1 1/2 de pieza de Chile jalapeño
- 1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- 1 30 gramos de Totopos de maíz horneados
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. En un plato montar los totopos y coronar con todos los toppings.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

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

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Mango
- 1 pieza de Naranja
- 2 taza de Espinacas
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.
2. Puede agregar las almendras al licuado o comerlas aparte.

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Morrón
- 1 pieza de Calabacita
- 1 taza de Brócoli
- 1 taza de Fruta picada
- 4 pieza de Tostadas de nopal
- 10 pieza de Almendras
- 150 gramos de Salmón

Procedimiento

1. Preparar los vegetales y el salmón a la parrilla.
2. Servir con tostadas.
3. Acompañar con fruta y almendras de postre.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Durazno prisco
- 1 12 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole
- 1 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.
2. Servir con guacamole.