

Lunes	Enfrijoladas
Desayuno	
	Ingredientes 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite 1 1/2 cucharadas soperas de aguacate 3 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza) 40 gramos de Queso panela rallado Procedimiento - Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas - Bañar los taquitos con la salsa de frijoles. - Acompañar con aguacate.

Lunes	Naranjas y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 2 piezas de Naranja 7 piezas de Almendra Procedimiento - Acompañar la fruta con almendras.

Lunes	Macarrones en salsa de tomate con atun
Comida	
	Ingredientes 1 pieza de Pimiento fresco 1 pieza de Tomate 1 pieza de Cebolla 2 cucharada sopera de Crema entera 2 cucharada cafetera de Aceite 2 hojas Laurel 50 gramos de Macarron crudo 75 gramos de Atun fresco Procedimiento - Cocer la pasta en agua, con 1 hoja de laurel. - Cortar los vegetales (al gusto) En un sartén aparte poner el aceite, la cebolla, pimiento y el tomate agregando las especias al gusto, una vez listo ponerlo a licuar. - la salsa previamente preparada se le agregara el atún. - Servir los Macarrones y bañar con las salsa agregando la cucharada sopera de crema.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 5 pieza de Galletas María
- 1 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar las galletas con almendras.

Galletas y almendras

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 pieza de Calabaza alargada
- 1 11/2 taza de Lechuga
- 1 11/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 40 gramos de Carne molida de res

Procedimiento

1. Lavar y cortar lo vegetales.
2. Calentar el sartén previamente e ir agregando aceite la carne molida, zanahoria y tomate.
3. En una olla con agua hirviendo cocer las mitades de calabaza por 10 min.
4. Poner a enfriar las calabazas y retirar la pulpa.
5. Rellenar las calabazas con el picadillo anteriormente preparado.
6. En el plato poner como cama la lechuga, y encima las calabazas rellenas.
7. Acompañar con rodajas de papa.

Calabacita rellena de picadillo

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Uva
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 45 gramos de Molida de res
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de pieza de Jitomate

Procedimiento

1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.
 2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz.
- Postre: uvas.

Tacos mexicanos

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Toronja
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Toronja con almendras

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Chayote crudo
- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 1/2 de taza de Arroz cocido
- 8 piezas de Aceituna verde sin hueso
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 100 gramos de Filete de pescado
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 pieza de Tostada de maíz horneada

Procedimiento

1. Hervir el filete de pescado y desmenuzarlo.
2. Licuar el tomate, creando una salsa y sazonar al gusto
3. Cocinar el chayote picado en salsa de tomate y agregar las aceitunas y el pescado.
4. Acompañar con arroz.

Salpicón de pescado

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 taza de Leche light
- 6 Piezas de Almendras
- 8 piezas de Fresas Medianas

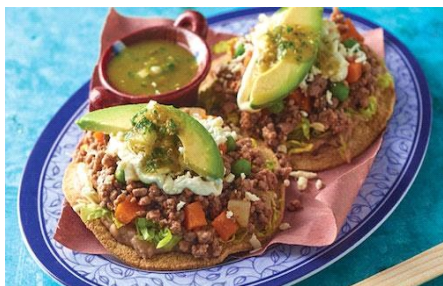
Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner a licuar las fresas y la leche.
3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
4. Acompañar con almendras.

Cubitos de Fruta

Martes

Cena



Tostada de picadillo con verduras

Ingredientes

- 1 1/4 taza de Cebolla cruda
- 1 1/2 pieza de Zanahoria
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 2 piezas de Papa Cabray
- 2 piezas de Tostadas deshidratadas
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 40 gramos de Molida de res

Procedimiento

1. Lavar y cortar en cubos finos los vegetales.
2. En un sartén a fuego bajo poner a cocer la carne molida, después agregar los vegetales.
3. Servir el preparado a las tostadas y acompañar con guacamole.
4. Acompañar con papa cambray.

Miércoles

Desayuno



Sándwich de espinacas y queso de cabra

Ingredientes

- 1 Espinaca cruda al gusto
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 2 rebanada de pan integral (50 calorías)
- 2 cucharada sopera de queso de cabra suave

Procedimiento

1. Mezclar las espinacas con el queso de cabra (cocinar en un sartén si se prefiere caliente).
2. Agregar el guacamole a la mezcla.
3. Formar un sándwich con el pan integral.

Miércoles

Snack 1



Cubitos de Fruta

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Leche light
- 6 Piezas de Almendras
- 8 piezas de Fresas Medianas

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner a licuar las fresas y la leche.
3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
4. Acompañar con almendras.

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Pasta integral
- 1 pieza de Tomate
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 2 tazas de Espinaca cruda
- 120 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Desmenuzar la pechuga de pollo.
2. Picar la espinaca y cortar tomate en cuadritos.
3. Cocer la pasta.
4. Ya que este lista agregar a un sartén las verduras y el pollo junto con la pasta.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

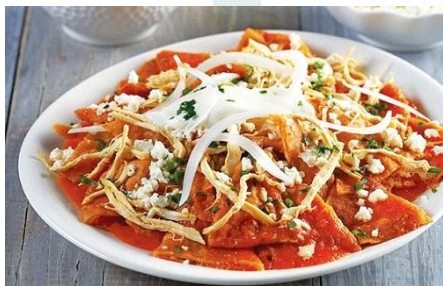
- 1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 22.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

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

Miércoles

Cena



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
- 30 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Colocar en un sartén los totopos.
2. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.
3. Integrar el pollo desmenuzado.
4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Salsa de chile
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 3 piezas de Clara de huevo
- 5 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.
3. Añadir el huevo y mezclar.
4. Acompañar con salsa y naranja.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Salchicha de pavo
- 1/2 pieza de manzana
- 4 piezas de Tomate cherry
- 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry.
2. Acompañar con manzana.

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Lenteja cocida
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Champiñón cocido
- 2/3 taza de Arroz integral
- 2 tazas de Espinaca cruda
- 160 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Cocinar los champiñones y la espinaca en un sartén.
2. Poner en papel encerado el filete de pescado junto con los champiñones y espinacas. Dejar de 10 a 15 minutos, y después servir en el plato.
3. Acompañar el platillo con arroz integral, aguacate y plato de lentejas.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Jamon de pavo
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 2 hojas de Lechuga romana
- 2 piezas de Galletas habaneras
- 3 rebanadas de Tomate

Procedimiento

1. Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.
2. Acompañar con galletas habaneras.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 36 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 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.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 2 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 3 piezas de Tortilla de nopal

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón.
2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.
3. Acompañar con frijol molido.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de manzana
- 1 1 cucharada cafetera de coco rallado
- 1 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.

Viernes

Comida



Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha

Ingredientes

- 1 sazónador de pollo al gusto
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 taza de leche light
- 1 1 cucharada de servir de arroz integral
- 1 120 gramos de pechuga de pollo
- 1 1/2 taza de brócoli
- 1 1 taza de uvas

Procedimiento

1. Entrada: Crema de brócoli Cocer el brócoli y licuar con la leche light.
2. Dejar hervir y agregar sazónador de pollo al gusto.
3. Plato fuerte: Pechuga de pollo a la plancha Cocer la pechuga de pollo.
4. Acompañar con arroz y aguacate.
5. Postre: 1 taza de uvas.

Viernes

Snack 2



Galletas de platano y avena

Ingredientes

- 1 1/4 taza de Avena en Hojuelas
- 1 1/4 pieza de Platano
- 1 5 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Machacar el plátano con un tenedor.
2. Picar las almendras.
3. Mezclar la avena y las almendras junto con el plátano.
4. Colocar en forma de galletas la mezcla sobre un molde con papel de cera.
5. Meter al horno por 15 minutos a 200°C.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Jitomate bola
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 cucharada sopera de guacamole
- 1 2 rebanadas de Pan integral (45 calorías por pieza)

Procedimiento

1. Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.
2. Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 2 piezas de Tostada de nopal horneada
- 1 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción.
2. Acompañar con frijoles y aguacate.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 2 1/2 tazas de Palomitas caseras

Procedimiento

1. Poner el maíz palomero en una olla a fuego bajo y mover constantemente hasta que se hagan las palomitas.
2. Comer las palomitas y acompañarlas con la manzana.

Sábado	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada		
Comida			
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 1/2 taza de ensalada mixta de verduras 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido 1 cucharada de servir de frijoles 1 cucharada cafetera de aceite de canola 1 taza de melón picado 90 gramos de milanesa de pollo Procedimiento - En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo. - Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada y aguacate. - Postre: melón picado.		

Sábado	Durazno y almendras		
Snack 2			
	Ingredientes 2 piezas de Durazno prisco 7 piezas de Almendra Procedimiento - Acompañar la fruta con almendras.		

Sábado	Claras de huevo con salchicha		
Cena			
	Ingredientes 1/2 cucharada cafetera de Aceite 1 pieza de Durazno 1 pieza de Salchicha de pavo 2 pieza de Claras de huevo 3 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal) Procedimiento - Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras. - Acompañar con tortillas. - Postre: Durazno.		

Domingo	Machacado con huevo y Agua de melón
Desayuno	
	Ingredientes 1/4 de pieza de Jitomate bola 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1 pieza de Clara de huevo 1 pieza de Chile jalapeño 1 cucharada sopera de Machacado de res 1/2 de taza de Melón picado 5 disparos de un segundo Aceite en spray 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.

Domingo	Berenjenas con tomate y mozzarella
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva 25 gramos de Papa 1 pieza de Jitomate bola 100 gramos de Berenjena 7.5 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa Procedimiento - Cortar la berenjena, el tomate y la papa en rodajas. - Colocar en capas y espolvorear el queso por encima. - Untar la mezcla con aceite y sazonar con algunas hojitas de albahaca y ajo. - Hornear a 180 °C por 15 minutos.

Domingo	Sopa de fideo y fajitas
Comida	
	Ingredientes - Salsa casera de jitomate al gusto 2/3 pieza de Aguacate 60 gramos de Milanesa de res 1/3 taza de Cebolla 1 taza de Fideo cocido 1/2 taza de Zanahoria 60 gramos de Milanesa de pollo Procedimiento - Preparar un caldo condimentado al gusto con jitomate y cebolla. - Agregar la zanahoria y fideos. - Acompañar con fajitas de res y pollo a la plancha y aguacate.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 taza de Fruta congelada
- 1 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Helado de fruta natural

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 2 piezas de Papa de cambray
- 1 45 gramos de Bistec de res
- 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico

Procedimiento

1. Picar la milanesa en cuadritos.
2. Cocinar la carne y rellenar las tortillas, acompañar con aguacate y papa

Bistec ranchero