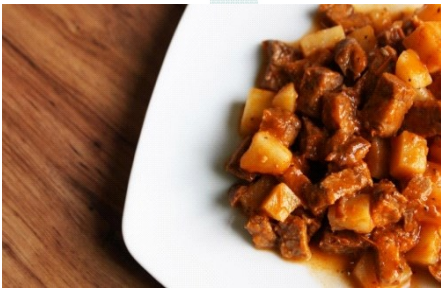


Lunes	Omelette con champiñones
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Champiñones rebanados 1 pieza de Clara de huevo 1 pieza de Jitomate guaje 1 pieza de huevo entero 3 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas Procedimiento - En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero. - Agregar los champiñones a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal). - Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear. - Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.

Lunes	Verduras con aderezo
Snack 1	
	Ingredientes 1 1/2 taza de Verduras 5 cucharada sopera de Aderezo Procedimiento - Acompañar las verduras con aderezo.

Lunes	Cortadillo y arroz
Comida	
	Ingredientes 1/2 de pieza de Jitomate bola 135 gramos de Papa cocida 1/2 de taza de Arroz cocido 120 gramos de Carne de res (promedio) 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento - Moler el jitomate previamente cocido con agua. - Cocinar en un sartén con aceite la carne, agregar el jitomate licuado y dejar reducir. - Añadir la papa previamente cocida. - Servir con arroz.

Lunes

Snack 2



Palomitas con dip

Ingredientes

- 1 18 gramos de Palomitas fat free
- 1 3 cucharadas sopera de Quesón promedio
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Mezclar el guacamole y quesón formando un dip.
2. Servir con palomitas.

Lunes

Cena



Taquitos de camarón y queso

Ingredientes

- 1 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 1 3 piezas de tortillas de nopal o de maíz de 20 calorías cada una
- 1 40 gramos de camarón fresco
- 1 3 piezas de guayaba

Procedimiento

1. Cocinar los camarones en un sartén antiadherente.
2. Agregar el queso rallado.
3. Servir en taquitos con guacamole.
4. Postre: Guayaba.

Martes

Desayuno



Tacos de claras de huevo con acelgas

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 3 piezas de Claras de huevo
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 11/2 taza de Acelgas
- 1 3 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)

Procedimiento

1. lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una ves listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas.
2. Una ves listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer.
3. Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 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

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

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Cebolla blanca
- 1 taza de Brocoli
- 1 taza de Champiñones
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 3 cucharada cafetera de Salsa de soya
- 60 gramos de Tallarines
- 105 gramos de Ternera

Procedimiento

1. Lavar y cortar la cebolla, en un sartén agregar el aceite y sofreir la cebolla y el ajo al gusto, integrar el brócoli y dejarlo cocinar 4 min.
2. En un sartén aparte poner a cocer los tallarines y una vez listo agregarlo al guiso de ternera y verduras.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- Cacao sin azúcar al gusto
- 1/2 pieza de Plátano congelado
- 50 gramos de Yogur griego sin azúcar

Procedimiento

1. Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.

Martes

Cena



Omelette con champiñones

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Champiñones rebanados
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Jitomate guaje
- 1 1 pieza de huevo entero
- 1 3 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas

Procedimiento

1. En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero.
2. Agregar los champiñones a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal).
3. Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear.
4. Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.

Miércoles

Desayuno



Taquitos de camarón y queso

Ingredientes

- 1 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 3 pieza de tortillas de nopal o de maíz de 20 calorías cada una
- 1 3 piezas de guayaba
- 1 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 1 40 gramos de camarón fresco

Procedimiento

1. Cocinar los camarones en un sartén antiadherente.
2. Agregar el queso rallado.
3. Servir en taquitos con guacamole.
4. Postre: Guayaba.

Miércoles

Snack 1



Durazno y almendras

Ingredientes

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

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Miércoles	Muslos de pollo con zanahoria y papa
Comida	
	Ingredientes 1/2 de pieza de Jitomate bola 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda 135 gramos de Papa cocida 1/2 de taza de Arroz cocido 2 piezas de Muslo de pollo crudo sin piel 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento 1. Moler el jitomate previamente cocido con agua. 2. Añadir aceite a un sartén grande a fuego medio y agregar el pollo. 3. Condimentar al gusto con ingredientes permitidos. Sellar el pollo por ambos lados. 4. Una vez sellado agregar el jitomate licuado y tapar hasta que esté bien cocido. 5. Añadir papa y zanahoria previamente cocida. 5. Acompañar con arroz.

Miércoles	Batido de almendras
Snack 2	
	Ingredientes 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar 1/4 de taza de Fruta picada 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras Procedimiento 1. Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela* (opcional).

Miércoles	Claras de huevo con pimiento
Cena	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 cucharada cafetera de Aceite 1 taza de Pimiento verde 1 pieza de Tomate 3 piezas de Claras de huevo 1 1/2 piezas de Pan Tostado Procedimiento 1. Cortar el pimiento y el tomate (al gusto) En un sartén poner los vegetales previamente cortados, agregando la Cucharadita de aceite Agregar las claras de Huevo, tapar y dejarlo cocer. 2. Una vez preparado, acompañar con el pan tostado y aguacate.

Jueves	Huevo a la mexicana		
Desayuno			
	Ingredientes 1 Pico de gallo al gusto 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1 pieza de Claras de huevo 1 1 pieza de Huevo 1 1 cucharada de servir de Frijoles 1 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.		

Jueves	Jitomate relleno de atún		
Snack 1			
	Ingredientes 1 perejil finamente picado al gusto 1 1/2 pieza de lata de atún drenado 1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa 1 1 pieza de jitomate guaje 1 2 piezas de naranja Procedimiento 1. Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara. 2. Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil. 3. Postre: naranja.		

Jueves	Tacos de carne		
Comida			
	Ingredientes 1 4 cucharadas sopera de Guacamole 1 1 taza de Col cruda picada 1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet 1 3 piezas de Tortilla de maíz 1 105 gramos de Milanesa de res 1 1 cucharada de servir de Frijol molido 1 1 cucharada sopera 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.		

Jueves

Snack 2



Ensalada caprese

Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. al gusto
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 taza de Arúgula
- 1 1 rebanada de Pan tostado integral
- 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Rebanar queso panela y jitomate.
2. Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.
3. Acompañar con pan tostado integral.

Jueves

Cena



Entomatadas de queso

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

1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.
2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.
3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.
4. Acompañar con aguacate.

Viernes

Desayuno



Ensalada de pollo

Ingredientes

- 1 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 3 1/2 de cucharada sopera de Crema ácida
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1/2 de pieza de Manzana roja

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.
- Postre: manzana.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Piña picada
- 1 1/2 taza de Yogurt light
- 2 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.

Viernes

Comida



Rollitos de pavo con espinacas

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile
- 1 1/2 taza de Arroz
- 2 taza de Espinacas
- 80 gramos de Queso panela light
- 150 gramos de Molida de pavo o pollo

Procedimiento

1. Acitronar la cebolla y el ajo.
2. Guisar junto con las espinacas y zanahoria.
3. En un trozo de papel film, extender la carne molida, rellenar con el guisado de espinacas y el queso panela.
4. Enrollar la mezcla dentro del papel y apretar bien por los lados para que no se tire.
5. Cocinar a vapor hasta que la carne esté lista.
6. Acompañar con arroz y aguacate.

Viernes

Snack 2



Plátano con crema de cacahuete

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza Jitomate
- 1 1/2 taza de Pepino
- 2 pieza de Tostada de nopal horneada
- 57.7 gramos de Atún en agua drenado
- 1 pieza de Durazno prisco
- 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa

Procedimiento

1. Mezclar el atún con el pepino y jitomate picado en cuadritos. Aderezar con jugo de limón y pimienta.
2. Acompañar con rebanaditas de aguacate y tostadas de nopal.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Verduras (Cebolla, chile)
- 2 taza de Espinacas
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Cocinar las verduras en un sartén, agregar las espinacas y el queso.
2. Dejar que se gratine.
3. Acompañar con tortillas y aguacate.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Barra de cereal de 90 calorías
- 10 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la barra con almendras.

Sábado	Carne de cerdo en salsa
Comida	
	Ingredientes 1 1/2 de taza de Arroz cocido 1 3 piezas de Tostada de nopal horneada 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda 1 1 pieza de Calabacita alargada cruda 1 2 cucharadas cafetera de Aceite 1 1 pieza de Jitomate bola 1 140 gramos de Carne de cerdo Procedimiento 1. Picar la carne de cerdo en cuadros, cocinar con salsa roja casera, la zanahoria y la calabacita. 2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

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

Sábado	Sándwich de atún
Cena	
	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.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 3/4 pieza de Jitomate
- 2 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar las claras al gusto.
2. Rellenar las quesadillas con espinacas, aguacate, jitomate y huevo.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Verduras
- 5 cucharada sopera de Aderezo

Procedimiento

1. Acompañar las verduras con aderezo.

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Cebolla rebanada
- 1 pieza de Jitomate
- 2 pieza de Tortilla de maíz
- 2 cucharada sopera de Crema ácida
- 3 taza de Lechuga
- 180 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y formar los taquitos con el resto de los ingredientes.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras
- 1 1/2 de taza de Café negro
- 1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).
2. Servir en un vaso; acompañar con fresas.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Naranja
- 1 4 pieza de Tortilla de nopal
- 1 60 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca. Una vez listas, agregar el aguacate.
2. Postre: 1 Naranja.