

Lunes

Desayuno



Queso panela guisado

Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 60 gramos de Queso panela
- 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz
- 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

- Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate, guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.
- Dejar hervir.
- Acompañar con tortilla y guacamole.

Lunes

Snack 1



Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Ingredientes

- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 cucharada sopera de plátano machacado
- 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
- Untar sobre el rice cake.

Lunes

Comida



Tacos de bistec con papa

Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1/4 de pieza de Papa cocida
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 90 gramos de Bistec
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

- Cocinar la carne y montar taquitos.
- Acompañar con verdura, papa y guacamole.

Lunes	Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada sopera de Guacamole4 piezas de Galletas Habaneras30 gramos de Queso oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el queso.Untar las galletas con el guacamole.

Lunes	Salchichas de pavo en salsa
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate3/4 taza de Salsa casera2 pieza de Salchichas de pavo3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar las salchichas y mezclar con salsa en un sartén.Dejar que se calienten.Acompañar con aguacate y tortillas.

Martes	Pan con queso y huevo estrellado
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 taza de Aguacate1/2 taza de Espinacas1 pieza de Pan tostado integral1 pieza de Huevo1 pieza de Jitomate30 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar el huevo estilo estrellado en un sartén antiadherente.Calentar el pan y dejar que el queso se gratine por encima.Servir el resto de los ingredientes sobre el pan.

Martes

Snack 1



Yoghur con avena y nueces

Ingredientes

- 1 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- 1 1 cucharada cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Martes

Comida



Pechuga de pollo con ensalada y puré de papa

Ingredientes

- 1 1/2 taza de ensalada mixta
- 1 1/2 cucharada sopera de vinagreta
- 1 1 pieza de papa
- 1 1 pieza de manzana
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la pechuga de pollo.
2. Preparar el puré de papa con la mantequilla.
3. Servir acompañado de ensalada con vinagreta.
4. Postre: Manzana.

Martes

Snack 2



Yoghur con chocolate y fresas

Ingredientes

- 1 Cocoa sin azúcar al gusto
- 1 4 piezas de Almendras
- 1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 1 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Martes

Omelette de papa

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 3/4 de taza de Uva
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.
- Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.
- Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.
- Servir acompañado de jitomate.
- Postre: Uvas.

Miércoles

Pancakes de avena frutos rojos

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 de taza de Hojuelas de avena
- 3 piezas de Clara de huevo
- 9 gramos de Mantequilla
- 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

- Moler las hojuelas de avena hasta conseguir una harina.
- Mezclar la avena con las claras, canela y endulzante permitido (opcional).
- Añadir agua de ser necesario.
- Hacer pancakes en un sartén con mantequilla.
- Acompañar con fresas.

Miércoles

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.

Miércoles	Enchiladas suizas
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 salsa verde casera al gusto1 1/3 de pieza de aguacate1 1 cucharada sopera de crema light3 piezas de tortilla de maíz30 gramos de queso oaxaca light90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.

Miércoles	Galletas, manzana y almendras
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Manzana1 1 1/2 piezas de Galletas María10 piezas de Almendra Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Miércoles	Jamón guisado en salsa
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Salsa casera al gusto1 1/3 pieza de Aguacate2 pieza de Claras de huevo3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas4 rebanada de Jamón de pavo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar el jamón y calentarlo junto con la salsaPreparar las claras como huevo revuelto.Servir la salsa con jamón por encima.Acompañar con aguacate y tortillas.

Jueves	Sándwich de jamón de pavo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 pieza de Jitomate guaje1 1/2 taza de Espinacas1 1/2 pieza de manzana1 1 rebanada de Jamón de pavo1 2 rebanada de Pan integral 45 kcal1 20 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.2. Postre: manzana.

Jueves	Galletas marías con yogurt
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Galletas marías1 5 piezas de Almendras1 60 gramos de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

Jueves	Pollo con calabaza y esquite
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Cebolla blanca1 1/2 pieza de Aguacate1 1/2 cucharada cafetera de Aceite1 1 pieza de Calabaza1 1 pieza de Tomate1 1 pieza de Tortilla1 1 taza de Elote amarillo desgranado1 90 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, tomate y al final la calabaza y el elote.3. Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate.

Jueves

Snack 2



Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Ingredientes

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

Procedimiento

- Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Jueves

Cena



Tostada francesa con manzana

Ingredientes

- Vainilla y canela al gusto
- 1/4 taza de Leche light
- 1/2 pieza Manzana verde golden
- 1 rebanada de Pan integral
- 1 pieza de huevo
- 7 mitades de Corazón de nuez

Procedimiento

- Picar la manzana en cubitos y mezclarla con canela. (Opcional: Agregar unas gotitas de limón).
- Batir con un tenedor el huevo con leche, vainilla y canela.
- Remojar la rebanada de pan en la mezcla de huevo por ambos lados.
- Colocar en un sartén antiadherente y cocinar por ambos lados.
- Rellenar con la manzana en cubitos y enrollar (Opcional: Puede cocer la manzana previamente si prefiere que sea suave).
- Decorar por encima con la nuez picada.

Viernes

Desayuno



Taquitos de frijol

Ingredientes

- 1/4 de taza de Frijol molido
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 3 rebanadas de Jamón de pavo
- 3 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1/2 de pieza de Toronja

Procedimiento

- Preparar los tacos con los ingredientes.

Viernes

Yogurt con chocolate y fresas

Snack 1



Ingredientes

- 1 Cocoa sin azúcar al gusto
- 1 4 piezas de Almendras
- 1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 1 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Viernes

Ensalada de coditos

Comida



Ingredientes

- 1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 1 1/4 de taza de Pasta de codito
- 1 4 rebanadas de Jamón de pavo
- 1 3 cucharadas sopera de Crema ácida
- 1 40 gramos de Queso panela
- 1 1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Viernes

Quesadilla con aguacate

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

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

Viernes

Ensalada de aguacate con atún

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 5 piezas de Galletas Habaneras
- 35 gramos de Atún fresco

Procedimiento

- Lavar y cortar los vegetales.
- En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
- En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con galletas habaneras.

Sábado

Pan tostado con jamón

Desayuno



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
- 25 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

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

Sábado

Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

- Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Sábado	Pollo con ensalada y pasta
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 tazas de Lechuga1 1/2 cucharada sopera de Aderezo ranch6 piezas de Tomates cherry70 gramos de Pasta penne120 gramos de Pechuga de pollo sin piel <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar los vegetales.En un sartén cocinar el pollo y cocinar la pasta.Aderezar la ensalada.

Sábado	Coctel de frutas y almendras
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de mezcla de fruta picada10 piezas de almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.Agregar almendras picadas o enteras.

Sábado	Huevo a la mexicana
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">Pico de gallo al gusto1/3 pieza de Aguacate1 pieza de Claras de huevo1 pieza de Huevo1 cucharada de servir de Frijoles3 piezas de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Preparar el huevo con pico de gallo.Acompañar con tortillas, frijoles y aguacate.

Domingo

Desayuno



Quesadillas con aguacate

Ingredientes

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

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Domingo

Snack 1



Chocolate, galletas marías con queso crema

Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 taza de leche light
- 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
- 2 piezas de Galletas marías

Procedimiento

1. Mezclar la leche con el cacao.
2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

Domingo

Comida



Pollo en salsa verde con arroz

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Verduras al vapor
- 3/4 taza de Arroz
- 1 taza de Salsa verde casera
- 1 taza de Fruta
- 150 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Cocinar el pollo a la plancha y mezclar con la salsa verde.
2. Acompañar con arroz, verduras y aguacate.
3. Servir fruta como postre.

Domingo

Snack 2



Uvas congeladas

Ingredientes

- 1 taza de Uvas congeladas
- 12 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Domingo

Cena



Chilaquiles con jitomate

Ingredientes

- 35 gramos de Totopos de maíz horneados
- 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 37.5 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada
- 2 cucharadas cafetera de Queso fresco
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.
2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.
3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco