

Lunes	Panela asada con verduras
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de cucharada sopera de Guacamole1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada1 pieza de Pimiento verde crudo chico60 gramos de Queso panela1 pieza de Tortilla de maíz Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Rebanar el queso en lamina y ponerlo a cocer en un sartén antiadherente y dejar que tome un color dorado.Acompañar con pimiento y cebolla cocinados al sartén. Postre: durazno.

Lunes	Dip finas hierbas
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada31 gramos de Requesón promedio1/2 de cucharada sopera de Queso crema Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas y acompañar con tostadas horneadas.

Lunes	Carne con brócoli oriental
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Zanahoria picada cruda1/2 de taza de Arroz cocido2 3/4 de cucharada cafetera de Aceite2 tazas de Brócoli crudo90 gramos de Milanesa de res1/2 de taza de Uva verde Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar los ingredientes en cubos.Cocinar la carne en un sartén con un poco de aceite, añadir las verduras y si se desea un poco de salsa de soya baja en sodio.Servir sobre una cama de arroz al vapor. Postre: Uvas.

Lunes

Fresas con queso cottage

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Queso cottage light
- 1 taza de Fresas picadas
- 2 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.

Lunes

Tacos de claras de huevo con acelgas

Cena



Ingredientes

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

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

Migas con huevo

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Clara de huevo
- 2 pieza de Tostadas de nopal

Procedimiento

1. Quebrar las tostadas y cocinar junto con el huevo.
2. Acompañar con aguacate y jitomate.

Martes

Ensalada de frutas y queso

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 40 gramos de Queso fresco

Procedimiento

1. Picar la fruta y acompañar con queso fresco.

Martes

Alambres de pollo

Comida



Ingredientes

- 1 2/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 1/2 de pieza de Pimiento rojo crudo chico
- 1 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico
- 1 1 taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola
- 1 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda

Procedimiento

1. Cortar los ingredientes en tiras.
2. Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales.
3. Acompañar con tortilla y aguacate.

Martes

Galletas de manzana con avena

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Avena
- 1 1 pieza de Manzana hecha puré

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes.
2. Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Martes

Huevo con papas a la mexicana

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1/2 pieza de Papa
- 1 pieza de Huevo
- 2 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

- Cocinar la papa picada en un sartén, agregar el pico de gallo y huevo.
- Acompañar con aguacate.

Miércoles

Huevo revuelto y licuado de fruta

Desayuno



Ingredientes

- 70 mililitros de Leche Deslactosada light
- 3/4 de taza de Fruta picada
- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

- Licuar fruta permitida con leche y servir frío.
- Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray.
- Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.

Miércoles

Tostadas de guacamole con pepino

Snack 1



Ingredientes

- 1/4 taza de Pepino rebanado
- 2 piezas de Tostadas Horneadas
- 2 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

- Untar el guacamole en las tostadas Rebanar el pepino y acompañar con el platillo.

Miércoles	Sopa de fideo y fajitas
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Salsa casera de jitomate al gusto1 1/3 taza de Cebolla1 1/2 taza de Zanahoria1 2/3 pieza de Aguacate1 1 taza de Fideo cocido1 60 gramos de Milanesa de pollo1 60 gramos de Milanesa de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar un caldo condimentado al gusto con jitomate y cebolla.2. Agregar la zanahoria y fideos.3. Acompañar con fajitas de res y pollo a la plancha y aguacate.

Miércoles	Nopal asado relleno de queso panela
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Tomate1 1/2 taza de Elote amarillo1 2 pieza de Nopal1 2 cucharada cafetera de Crema ligh1 70 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenas con queso panela y tomate.2. Agregar elote y crema.

Miércoles	Cortadillo con papas
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Jitomate1 1/2 de pieza de Papa picada1 45 gramos de Milanesa de res1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 3 cucharadas soperas de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar la milanesa y papa en cuadritos.2. Agregar a un sartén la carne con papa.3. Licuar el tomate, agregarlo al guiso y acompañar con tortilla y guacamole.

Jueves	Sándwich de panela
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Lechuga, pepino, tomate al gusto1 1/3 pieza de Aguacate1 2 rebanada de Pan integral 40kcal1 60 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar un sándwich con los ingredientes.

Jueves	Yoghur con avena y nueces
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 37 gramos de Yogurt sin lácteos1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena1 1 cucharada cafetera de Nueces mixtas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Jueves	Tacos de carne
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 4 cucharadas sopera de Guacamole1 1/2 de taza de Col cruda picada1 1/2 pieza de Jitomate1 3 piezas de Tortilla de maíz1 90 gramos de Milanesa de res1 1 cucharada de servir de Frijol molido1 1/2 de cucharada sopera de Crema ligera Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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



Manzana con requesón y nuez de la india

Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de Manzana verde
- 2 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.

Jueves

Cena



Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 taza de Espinacas crudas
- 2 rebanadas de Pan integral
- 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. Cocinar las claras de huevo con jamón.
2. Colocar sobre el pan.
3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

Viernes

Desayuno



Huevo con machacado

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de mezcla de verduras
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 piezas de Tortilla de maiz de 20 calorías por pieza
- 11 gramos de Carne de res seca

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.
2. Servir en tacos con aguacate y frijoles.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Fruta congelada
- 7 piezas de Almendras

Procedimiento

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

Helado de fruta natural

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1/4 de taza de Arroz cocido
- 77.5 gramos de Aguacate madiano
- 1/2 pieza de Chayote
- 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 pieza de Tortilla de maíz

Procedimiento

- Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.
- Agregar el pollo desmenuzado y arroz.
- Acompañar con aguacate y tortilla.

Caldo de verduras con pollo

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 taza de Piña congelada
- 1/2 taza de Leche light o de coco
- 1 pieza de Almendras
- 1 cucharada sopera de Coco rallado

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Frappé de piña colada

Viernes

Ricecake ensalada de huevo duro

Cena



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galletas de arroz
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 18 gramos de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida

Procedimiento

- 1) Cocer los huevos en agua, picarlos y mezclar en un bowl con la papa, la mayonesa y requesón. Condimentar al gusto.
- 2) Colocar sobre las galletas de arroz.

Sábado

Hotcakes de avena

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 1 15 gramos de Carne molida de pavo

Procedimiento

- 1) Licuar las hojuelas de avena y reservar.
- 2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.
- 4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcacke por ambos lados.
- 5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Sábado

Nopal asado relleno de queso panela

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 taza de Elote amarillo
- 1 2 pieza de Nopal
- 1 2 cucharada cafetera de Crema ligh
- 1 70 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenas con queso panela y tomate.
2. Agregar elote y crema.

Sábado

Comida



Pechuga de pollo a la plancha con papas y verduras

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Verduras cocidas
- 1 1 pieza de Papa mediana
- 1 1 rebanada de Pan tostado
- 1 1 taza de Melón picado
- 1 2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo a la plancha

Procedimiento

1. Cocer la pechuga de pollo a la plancha.
2. Servir acompañado de verduras y papa picada con un poco de mantequilla.
3. Acompañar con una rebanada de pan tostado integral con un poco de mantequilla untada.
4. Servir de postre el Melón picado .

Sábado

Snack 2



Zanahoria baby con hummus de chipotle

Ingredientes

- 1 2 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 1 4 piezas de Zanahoria baby
- 1 12 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.
2. Acompañar con cacahuete.

Sábado

Cena



Queso panela guisado

Ingredientes

- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
- 1 50 gramos de Queso panela
- 1 1 pieza de Tortilla de maíz
- 1 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

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

Domingo	Tacos de barbacoa light			
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 405 711 426">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 430 885 478">1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto</td><td data-bbox="932 430 1256 478">1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</td><td data-bbox="1304 430 1490 478">1 110 gramos de Milanesa de res</td></tr></table> <p data-bbox="597 510 727 531">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 535 971 556">1. Poner la milanesa en una vaporera.<li data-bbox="597 560 1469 581">2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.<li data-bbox="597 585 1230 606">3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.	1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas	1 110 gramos de Milanesa de res
1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas	1 110 gramos de Milanesa de res		

Domingo	Sweet rice cake						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 934 711 955">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 976 966 997">1 1/4 de taza de Fresa rebanada</td><td data-bbox="1045 955 1175 1018">1 1 pieza de Rice cake</td><td data-bbox="1255 955 1482 1018">1 18 gramos de Requesón promedio</td></tr><tr><td data-bbox="634 1039 922 1102">1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1123 727 1144">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1148 1328 1169">1. Añadir toppings de requesón, mantequilla de maní y fresas al rice cake.	1 1/4 de taza de Fresa rebanada	1 1 pieza de Rice cake	1 18 gramos de Requesón promedio	1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete		
1 1/4 de taza de Fresa rebanada	1 1 pieza de Rice cake	1 18 gramos de Requesón promedio					
1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete							

Domingo	Pescado con ensalada y arroz									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1438 711 1459">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1459 862 1522">1 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido</td><td data-bbox="932 1459 1159 1501">1 1 pieza de Jitomate</td><td data-bbox="1222 1459 1466 1522">1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado</td></tr><tr><td data-bbox="634 1543 894 1606">1 2 piezas de Tostada de maíz horneada</td><td data-bbox="932 1543 1159 1585">1 3 taza de Lechuga</td><td data-bbox="1222 1543 1490 1606">1 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar</td></tr><tr><td data-bbox="634 1627 906 1690">1 100 gramos de Filete de pescado</td><td data-bbox="932 1627 1159 1690">1 1/3 de pieza de Aguacate madiano</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1711 727 1732">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1736 1024 1757">1. cocinar el filete de pescado a la plancha.<li data-bbox="597 1761 1052 1782">2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.	1 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido	1 1 pieza de Jitomate	1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado	1 2 piezas de Tostada de maíz horneada	1 3 taza de Lechuga	1 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar	1 100 gramos de Filete de pescado	1 1/3 de pieza de Aguacate madiano	
1 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido	1 1 pieza de Jitomate	1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado								
1 2 piezas de Tostada de maíz horneada	1 3 taza de Lechuga	1 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar								
1 100 gramos de Filete de pescado	1 1/3 de pieza de Aguacate madiano									

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Leche de soya
- 1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- 1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- 1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía
- 1 1/4 de taza de Café negro
- 1 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un jar una noche antes de su consumo (agregar sustituto de azúcar y vainilla*opcional).
2. Dejar reposar en refrigeración.
3. A la mañana siguiente cubrir con una capa de cacao en polvo.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1 pieza de Jamon de pavo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 piezas de Claras de huevo
- 1 3 piezas de Espárragos
- 1 1 1/2 piezas de Pan tostado

Procedimiento

1. Desinfectar los espárragos, y cortarlos.
2. En un sartén vaciar el aceite y acitronar el jamón, después agregar las claras y los espárragos.
3. Acompañar con pan tostado.