

Lunes	huevo con salchicha y pan
Desayuno	
	Ingredientes 1/2 de pieza de salchicha de pavo 1 pieza de huevo 1 rebanada pan integral 1 pieza de manzana 1 taza de mezcla de verduras Procedimiento - En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada. - Posteriormente agregar el huevo con las verduras y condimentar al gusto. - Servir acompañado de pan tostado. - Postre: manzana.

Lunes	Plátano con yogurt griego
Snack 1	
	Ingredientes 1/4 de pieza de Plátano 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete 3 cucharadas soperas de Yogurt griego Procedimiento - Rebanar el plátano. - Servir con el yogurt griego. - Agregar mantequilla de cacahuete.

Lunes	Caldo de verduras con pollo
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 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1 pieza de Tortilla de maíz 3/4 de taza de Melón picado 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado sin azúcar 1/2 de pieza de Papa cocida Procedimiento - Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras. - Agregar el pollo desmenuzado y arroz. - Acompañar con aguacate y tortilla. Postre: melón picado con coco rallado.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 Cocoa sin azúcar al gusto
- 1 6 piezas de Almendras
- 1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 1 60 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 pieza de Calabaza alargada
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 2 piezas de Tortillas delgaditas
- 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. Acompañar con rodajas de papa y tortillas.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

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

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Fruta picada
- 36 gramos de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Fruta con requesón

Martes

Comida



Ingredientes

- Salsa casera (Jitomate, ajo y orégano) al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Zanahoria
- 1 taza de Espagueti
- 1 cucharada sopera de Crema ácida
- 1 taza de Pepino
- 1 pieza de Jitomate
- 3 taza de Lechuga
- 165 gramos de Carne molida de res

Procedimiento

1. Preparar la carne molida con salsa casera de jitomate y servir sobre el espagueti.
2. Agregar crema.
3. Acompañar con ensalada de lechuga con vegetales.

Espagueti a la boloñesa

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 5 piezas de Almendras
- 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Yogurt con granola y almendras

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1/2 de pieza de Pan tostado
- 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 46.5 gramos de Aguacate mediano
- 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cocer el pollo y desmenuzarlo.
 2. Untar los frijoles en el pan tostado y colocar encima el pollo desmenuzado con rebanadas de aguacate.
- Postre: Fruta picada.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 2 pieza de Jamon de pavo
- 3 piezas de Claras de huevo
- 6 piezas de Espárragos
- 11/2 cucharada cafetera de Aceite
- 21/2 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.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1/3 de taza de Mango picado
- 1 pieza de Pan integral
- 1 cucharada sopera de Queso crema
- 3 cucharadas soperas de Queso cottage

Procedimiento

1. Untar el queso crema en el pan tostado, agregar encima la fruta y el queso cottage.

Miércoles	Pechuga de pollo rellena		
Comida			
			
	Ingredientes 1/4 taza de Cebolla y ajo 1/2 taza de Ejotes 1 pieza de Jitomate 1 taza de Elote 1 cucharada cafetera de Mantequilla 1 taza de Uvas congeladas 14 pieza de Almendras 40 gramos de Queso panela light 210 gramos de Milanesa de pollo		
	Procedimiento - Preparar el relleno guisando el ajo con cebolla, jitomate y queso panela. - Agregar el relleno a la milanesa de pollo, enrollar y asegurar con un palillo. - Acompañar con ejotes y elote con mantequilla. - Comer la fruta y almendras como postre.		

Miércoles	Parfait de piña		
Snack 2			
			
	Ingredientes 42 gramos de Piña picada 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado 3 cucharadas sopera de Queso cottage 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado		
	Procedimiento - Picar la piña. - Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).		

Miércoles	Ensalada de coditos con pepino		
Cena			
			
	Ingredientes 1/2 taza de pepino en cuadritos 1 de taza de pasta de coditos integral 1 cucharada cafetera de mayonesa light 4 rebanadas de jamón de pechuga de pavo		
	Procedimiento - Cocer la pasta de coditos hasta que adquiera una textura al dente. - Cortar el pepino y jamón en cuadritos. - Mezclar en un bowl y añadir la mayonesa.		

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Chicharos
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 rebanada de jamón de pavo
- 2 pieza de Tostada de maíz o nopal horneada
- 2 piezas de Huevo

Procedimiento

1. Cocinar el huevo estilo estrellado en una sartén antiadherente y posteriormente dorar el jamón.
2. Untar las tostadas con frijoles y poner encima el huevo y jamón.
3. Agregar los chicharos.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1/2 taza de fresa picada
- 1 cucharada sopera de nuez picada
- 3 cucharadas soperas de yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de Arroz
- 1 1/2 taza de Salsa de jitomate con cebolla, ajo y orégano
- 2 pieza de Calabacita
- 5 cucharada sopera de Crema light
- 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 180 gramos de Molida de res

Procedimiento

1. Cocinar la carne molida con la salsa de tomate.
2. Cortar la calabacita en láminas y hacer una cama en un refractario.
3. Alternar las capas con la carne molida.
4. Colocar la crema y queso por encima y hornear hasta que la calabacita este suave.
5. Acompañar con arroz.

Jueves

Snack 2



Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Jueves

Cena



Tostadas de aguacate con pollo

Ingredientes

- 1/2 pieza de Aguacate
- 1 taza de Espinacas
- 1 pieza de Tomate
- 4 piezas de Tostadas Horneadas
- 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el pollo.
2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.
3. Desmenuzar el pollo previamente cocido.
4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate, tomate y encima el pollo desmenuzado.

Viernes

Desayuno



Wrap de Quinoa

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Calabaza
- 3 piezas de Espárragos
- 3 piezas de Lechuga Romana
- 30 gramos de Quinoa
- 60 gramos de Queso Panela

Procedimiento

1. Poner a cocer la Quinoa (aprox 10 min).
2. Cortar la calabaza y los espárragos (Al gusto).
3. Poner a cocer los vegetales, y agregar la cucharadita cafetera de aceite.
4. Una vez listo, en un bowl mezclar los vegetales, el queso y el aguacate.
5. Separar las hojas de lechuga romana, y servir el preparado.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 13 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la barrita con almendras.

Barrita de cereal y almendras

Viernes

Comida



Ingredientes

- 2 1/2 cucharada sopera de Crema
- 3 cucharada de servir de Lentejas
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 70 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.
2. Una ves lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

Tacos de lenteja

Viernes

Snack 2



Ingredientes

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

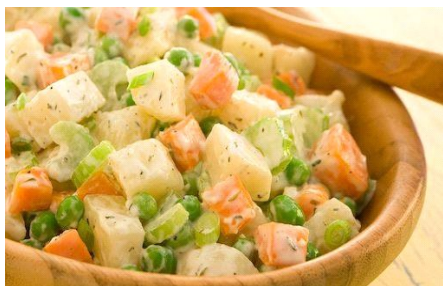
Procedimiento

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

Quesadilla con aguacate

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1/2 taza de Apio
- 1 1/2 taza de Chicharos
- 7 pieza de Papas cambray
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa
- 45 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cocine las papas y las zanahorias en agua hirviendo con sal en una cacerola grande a fuego medio alto durante 10 minutos.
2. Agregue los chícharos cuando falten 5 minutos para que estén listos.
3. Mezcle la mayonesa con sal, tomillo y la pimienta en un recipiente mediano hasta incorporarlos completamente.
4. Agregue el apio y los vegetales previamente cocinados.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1/2 de taza de Mezcla de verduras

Procedimiento

1. Picar la papa en cubitos.
2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.
3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.
4. Acompañamos con frijoles.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 3/4 de taza de Fruta picada
- 40 gramos de Queso fresco
- 2 1/2 de cucharada cafetera de Semilla de chía
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado

Procedimiento

1. Picar la fruta, acompañar con queso fresco, chía y amaranto.

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Salsa verde casera
- 1 taza de Arroz
- 1 taza de Fruta
- 1 1/2 taza de Verduras
- 180 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.

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto
- 1/3 taza de Zanahoria
- 1/2 taza de Pepino
- 1/2 taza de Jícama
- 1/2 taza de Mango
- 7 pieza de Cacahuates sin sal
- 15 pieza de Totopos Susalia

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Tornillito cocido
- 1 pieza de Tomate
- 60 gramos de Atún drenado

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes, aderezar con limón.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Papa
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 4 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)
- 4 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.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Melón con queso cottage y almendras

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Arroz
- 1 taza de Fruta picada
- 2 taza de Verduras al vapor
- 225 gramos de Chuleta de cerdo

Procedimiento

1. Cocinar las chuletas en un sartén antiadherente.
2. Acompañar con arroz, verduras y aguacate.
3. Comer fruta como postre.

Chuletas de cerdo

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Leche light
- 7 piezas de Fresas Medianas
- 7 Piezas de Almendras

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

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/4 de taza de Elote amarillo cocido
- 1/2 pieza de Manzana
- 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 80 gramos de Queso panela
- 1 cucharada de servir de Frijol molido

Procedimiento

1. Colocar en un sartén el elote y queso panela.
 2. Poner en el comal las tortillas.
 3. Rellenarlas con frijoles y el guiso.
- Postre: manzana.

Quesadilla de queso panela con elote