

Lunes
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.

Lunes
Snack 1



Zanahoria con limón y chile

Ingredientes

- 1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto
- 1 taza de Zanahoria rallada
- 14 pieza de Cacahuete natural

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Lunes
Comida



Pechuga de pollo a la plancha con papas y verduras

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Verduras cocidas
- 1 pieza de Papa mediana
- 1 rebanada de Pan tostado
- 1 taza de Melón picado
- 2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 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 .

Lunes	Zanahoria con limón y chile
Snack 2	
	Ingredientes 1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto 1 taza de Zanahoria rallada 14 pieza de Cacahuete natural Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes.

Lunes	Huevo con jamón
Cena	
	Ingredientes 1 cucharada cafetera de Aceite 1/2 pieza de Jitomate 1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo 2 pieza de Clara de huevo 1 1/2 de pieza de Pan integral 1/4 de taza de Fruta picada Procedimiento 1. Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente. 2. Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo. 3. Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

Martes	Sincronizadas
Desayuno	
	Ingredientes 1 taza de Espinacas 1 pieza de Jitomate guaje 1 cucharada sopera de guacamole 2 rebanadas de Jamón de pavo 4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza) 30 gramos de queso oaxaca light Procedimiento 1. Calentar las tortillas. 2. Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas). 3. Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de yogurt griego
- 5 piezas de Fresas medianas
- 6 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.
3. Acompañar con almendras.

Martes

Comida



Ingredientes

- 4 cucharadas sopera de Guacamole
- 1/2 de taza de Col cruda picada
- 1/2 pieza de Jitomate
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 90 gramos de Milanesa de res
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1/2 de 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.

Martes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 Vegetales (Jitomate, espinacas) al gusto
- 1 2 rebanada de Pan integral
- 1 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 2 cucharada cafetera de Queso crema bajo en grasa

Procedimiento

1. Tostar el pan y untar con queso crema.
2. Preparar el sándwich con jamón y vegetales.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 2 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 3 pieza de Claras de huevo
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo.
2. Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados.
3. Rellenar con espinacas y queso.
4. Acompañar con aguacate y tortillas.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles	Sopa de fideo y fajitas	
Comida		
	Ingredientes 1 Salsa casera de jitomate al gusto 1 1/2 taza de Zanahoria 1 1/2 taza de Cebolla 1 2/3 pieza de Aguacate 1 1 taza de Fideo cocido 1 105 gramos de Milanesa de res 1 105 gramos de Milanesa de pollo Procedimiento 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	Rice cake con fresa y cacahuete	
Snack 2		
	Ingredientes 1 1 pieza de Galletas de arroz 1 1/4 de taza de Fresa rebanada 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete 1 2 cucharadas sopera de Requesón promedio Procedimiento 1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.	

Miércoles	Huevo revuelto y licuado de fruta	
Cena		
	Ingredientes 1 1/2 de taza de Leche Deslactosada light 1 3/4 de taza de Fruta picada 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1 1 rebanada de Pechuga de pavo 1 1 pieza de Huevo fresco 1 3 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento 1. Licuar fruta permitida con leche y servir frío. 2. Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray. 3. Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.	

Jueves

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

Snack 1



Ingredientes

- 1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto
- 1 1/2 pieza de Plátano maduro
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 18 gramos de Avena

Procedimiento

1. En una taza, machacar el plátano con un tenedor.
2. Agregar la clara, avena y condimentos al gusto.
3. Mezclar bien.
4. Meter al microondas por 2 o 3 minutos.

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate mediano
- 1 1 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/3 de taza de Frijol molido
- 1 4 piezas de Tostada de nopal horneada
- 1 1 taza de Lechuga
- 1 1/2 de cucharada sopera de Crema
- 1 75 gramos de Molida de res

Procedimiento

- 1) Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.
- 2) Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.
- 3) Servir con aguacate y crema.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Fresas con yogurt griego y nuez

Jueves

Cena



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.

Quesadillas con claras

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Yogurt griego sin azúcar
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 pieza de Manzana
- 2 pieza de Claras de huevo
- 9 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Hacer pancakes con la mezcla.
3. Acompañar con miel de maple sin azúcar y yogurt por encima.

Hot cakes de manzana

Viernes

Snack 1



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

Comida



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Cebolla picada
- 1 1 taza de Lechuga picada
- 1 20 gramos de Queso panela
- 1 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas

Procedimiento

1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.
2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.
3. Postre: manzana.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1 1/2 taza de Jícama
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1 taza de Pepino
- 1 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Viernes	Hotcakes de avena
Cena 	Ingredientes 3/4 de taza de Avena en hojuelas 1 taza de Leche de almendras sin azúcar 1 pieza de Clara de huevo 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 15 gramos de Carne molida de pavo Procedimiento - Licuar las hojuelas de avena y reservar. - En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos. - Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcake por ambos lados. - Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Sábado	Empalmes de frijol con queso
Desayuno 	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1 1/2 taza de Lechuga 1/2 pieza de Jitomate 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 40 gramos de Queso panela light Procedimiento - Calentar las tortillas y untar con frijoles. - Poner el queso espolvoreado por dentro. - Servir con lechuga, jitomate y aguacate.

Sábado	Fresas con yogurt griego y nuez
Snack 1 	Ingredientes - endulzante artificial (en caso necesario) al gusto 2 cucharadas soperas de yogurt griego 1/2 taza de fresa picada 1 cucharada sopera de nuez picada Procedimiento - Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez. - Agregar endulzante artificial si es necesario.

Sábado	Enchiladas suizas		
Comida			
	Ingredientes 1 salsa verde casera al gusto 1 1/3 de pieza de aguacate 1 1 cucharada sopera de crema light 3 piezas de tortilla de maíz 30 gramos de queso oaxaca light 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento - 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.		

Sábado	Gotas de yogurt y fresa		
Snack 2			
	Ingredientes 1 taza de yogurt griego 5 piezas de Fresas medianas 6 piezas de Almendras Procedimiento - Lavar y desinfectar las fresas. - Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes. - Acompañar con almendras.		

Sábado	Chilaquiles light		
Cena			
	Ingredientes 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano 3 tazas de Totopos horneados Susalia 1 1 pieza de Jitomate 1 cucharada de servir de Frijol molido 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel 1 taza de Espinaca cruda picada Procedimiento - Colocar en un sartén los totopos. - Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén. - Integrar el pollo desmenuzado y espinacas. - Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.		

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 3 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Mezcla de verduras
- 3/4 taza de Arroz cocido
- 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 cucharada cafetera de Aceite de canola

Procedimiento

1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha.
2. Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Manzana verde golden
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 2 rebanada de Pan integral 45 kcal
- 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.
2. Postre: manzana.

Sándwich de jamón de pavo