

Lunes	Sándwich de jamón y queso crema
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Vegetales (Jitomate, espinacas) al gusto1 2 rebanada de Pan integral1 2 rebanada de Jamón de pavo1 2 cucharada cafetera de Queso crema bajo en grasa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Tostar el pan y untar con queso crema.2. Preparar el sándwich con jamón y vegetales.

Lunes	Jicama con zanahoria
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Zanahoria picada1 1 taza de Jicama picada1 1 pieza de Limon1 2 pieza de Galletas habaneras1 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Lunes	Enchiladas suizas
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 salsa verde casera al gusto1 1/3 de pieza de aguacate1 2 cucharada sopera de crema light1 4 piezas de tortilla de maíz1 30 gramos de queso oaxaca light1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).3. Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.

Lunes

Snack 2



Quesadillas con jamón y espinacas

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla
- 1 1/2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 25 gramos de Queso Oaxaca rallado

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.
2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.
3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Lunes

Cena



Tostadas de res

Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Lechuga
- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 53 gramos de Milanesa de res
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 cucharadas cafetera de Crema ácida

Procedimiento

1. Cocinar la carne en un sartén con aceite.
2. Picar la carne y montar tostadas junto con la verdura picada.

Martes

Desayuno



Taquitos de huevo con jamón

Ingredientes

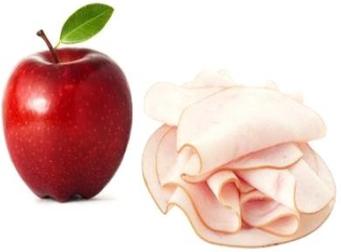
- 1 1/4 de taza de verduras
- 1 1/4 de taza de salsa casera sin aceite
- 1 1 pieza de huevo
- 1 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 1 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una
- 1 3 piezas de guayaba

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.
2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.
3. Postre: Guayaba.

Martes	Postre de melón
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Melón1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado36 gramos de Queso cottage11 piezas de Cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar el melón.Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).

Martes	Pollo asado
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de cebolla cocida1/2 taza de Salsa casera sin aceite1/2 pieza de papa asada2/3 de pieza de aguacate hass1 cucharada cafetera de aceite de canola3 piezas de Tortillas de maíz120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Asar el pollo.Consumir con los complementos correspondientes.

Martes	Manzana y jamón de pechuga de pavo
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de manzana3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Consumir frescos.

Martes

Ensalada de aguacate con atún

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 2 piezas de Pan Tostado
- 45 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 pan tostado.

Miércoles

Machacado con huevo y Agua de melón

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 pieza de Chile jalapeño
- 1/2 de taza de Melón picado
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 cucharada sopera de Machacado de res
- 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

- Rociar un sartén con aceite en spray.
- Añadir el machacado y "dorar".
- Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo.
- Acompañar con tortilla y agua de melón.

Miércoles

Pan Tostado con queso crema y jamón

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- 2 pieza de Pan Tostado Integral
- 2 pieza de Jamón de pavo
- 2 rebanada de Tomate

Procedimiento

- Poner a tostar los panes.
- Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Miércoles	Tostadas con pollo y frijoles
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Cebolla picada1 1 taza de Lechuga picada1 1 pieza de Aguacate hass1 1 pieza de Manzana1 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos1 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas1 20 gramos de Queso panela1 105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.3. Postre: manzana.

Miércoles	Galletas, manzana y almendras
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Manzana1 2 1/2 piezas de Galletas María1 11 piezas de Almendra Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Miércoles	Pan tostado con huevo y tomate
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Tomate1 1 cucharada cafetera de Aceite1 2 pieza de Pan tostado1 2 pieza de Huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén cocinar el huevo y tomate.2. En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.

Jueves	Tacos de panela con verduras
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Jitomate1 taza de Espinaca cruda picada2 piezas de Tortilla de maíz60 gramos de Queso panela2 cucharadas soperas de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Jueves	Elote preparado
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada cafetera de Crema ligera1 1/2 pieza de Elote entero40 gramos de Queso panela rallado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

Jueves	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2/3 de pieza de aguacate1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido1 taza de ensalada mixta de verduras1 cucharada de servir de frijoles1 cucharada cafetera de aceite de canola1 taza de melón picado1 pieza de tortilla de maíz120 gramos de milanesa de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.Postre: melón picado.

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

Cortadillo con papas



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1/2 de pieza de Papa picada
- 60 gramos de Milanesa de res
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 3 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

- Picar la milanesa y papa en cuadritos.
- Agregar a un sartén la carne con papa.
- Licuar el tomate, agregarlo al guiso y acompañar con tortilla y guacamole.

Viernes

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.

Viernes

Melón con queso cottage y almendras

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

Viernes

Pescado al horno

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza Cebolla rebanada
- 1/2 taza de Arroz
- 1 pieza de Calabacita
- 1 taza de Verduras al vapor
- 5 cucharada sopera de Crema light
- 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 240 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

- En un refractario, colocar el filete de pescado con cebolla y calabacita.
- Condimentar al gusto, agregar la crema y queso.
- Hornear por 30 minutos a 180°.
- Servir acompañado de arroz y verduras al vapor.

Viernes

Mason jar - Smoothie de fresa y sandía

Snack 2



Ingredientes

- Jugo de limón al gusto
- 1/4 taza de Fresas
- 1/4 taza de Sandía
- 1 cucharada sopera de Chía
- 2 pieza de Espinacas

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes con hielo y agua al gusto.

Viernes

Pan tostado con jamón

Cena



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
- 50 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

Rajas con crema light

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1 pieza de tortilla
- 2 pieza de Chile poblano
- 3 cucharada sopera de Crema ácida
- 40 gramos de queso panela

Procedimiento

- En un sartén con teflón, cocinar los vegetales cortados en julianas.
- Agregar la crema ácida y el queso panela.
- Cocinar por 8 minutos más.
- Servir con tortilla.

Sábado

Plátano con yogurt griego

Snack 1



Ingredientes

- 1/4 de pieza de Plátano
- 1 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.

Sábado	Pollo en salsa con elote	
Comida		
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 3/4 de taza de Elote desgranado 1 6 cucharadas sopera de Guacamole 1 1 pieza de Manzana 1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet 1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1 3 piezas de Tostada de maíz horneada 1 1/2 de pieza de Chile poblano 	
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1) En una olla cocer el pollo y desmenuzarlo. 2) En un sartén preparar salsa de jitomate condimentada al gusto, agregar el pollo y el elote hasta integrar los ingredientes completamente. 3) Acompañar con tostadas y guacamole. 	

Sábado	Quesadilla con aguacate	
Snack 2		
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 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 <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita. 2. Agregar aguacate. 	

Sábado	Tinga de pollo	
Cena		
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Jitomate bola 1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada 1 3 piezas de Tostada de maíz horneada 1 1 taza de Lechuga 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano 	
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer el pollo en una olla. Reservar el caldo y desmenuzar. 2. Para el caldo se licúa el jitomate con la mitad de la porción de cebolla, el ajo y el chipotle al gusto en una taza de caldo de pollo. 3. Colocar en un sartén el resto de la porción de cebolla fileteada y sofreír con el aceite, agregar el caldo y el pollo. 4. Servir en tostadas con aguacate y lechuga. 	

Domingo	Quesadillas con frijoles
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada de servir de Frijol molido1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.Servir con guacamole.

Domingo	Zanahorias mini con aderezo casero
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada cafetera de mayonesa2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa14 piezas de zanahorias mini (baby carrots) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.Servir como aderezo para las zanahorias mini.

Domingo	Fajitas de pollo con frijoles
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de mezcla de verduras al gusto2/3 de pieza de aguacate hass1 cucharada de servir de frijoles molidos1 cucharada cafetera de aceite de canola1 taza de fruta picada3 piezas de tortillas de maíz120 gramos de milanesa de pollo en tiras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.Postre: Fruta picada.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/2 taza de Amaranto
- 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 5 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Mason jar - Licuado choco-banana

Domingo

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.

Sándwich de atún