

Lunes	Nopalitos con huevo
Desayuno	
	Ingredientes 1/2 de taza de Nopal cocido 1 pieza de Clara de huevo 1 pieza de Huevo fresco 2 piezas de Tortilla de maíz 2 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento - Calentar un sartén con aceite en spray. - Añadir el nopal, el huevo y dejar cocinar a fuego medio. - Calentar las tortillas y hacer taquitos.

Lunes	Parfait de piña
Snack 1	
	Ingredientes 21 gramos de Piña picada 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado 36 gramos 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).

Lunes	Rib eye con puré de papa y zanahoria
Comida	
	Ingredientes 100 gramos de Rib eye sin grasa 3/4 de pieza de Papa cocida 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda 1 cucharada cafetera de Aceite 2 tazas de Uva Procedimiento - Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más. - Cocer las papas y prepararlas como puré. - Saltear zanahoria con un poco de aceite. Postre: Uvas.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 1 cucharada cafetera de coco rallado
- 3 cucharadas soperas queso cottage

Procedimiento

1. Lavar la manzana y cortar en laminas.
2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.
3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 45 gramos de Molida de res
- 3 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Formar albóndiga con la carne.
2. Licuar el jitomate previamente cocido.
3. Cocinar la albóndiga con el jitomate a fuego lento tapado.
4. Acompañar con tortilla.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Uva
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Molida de res
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de pieza de Jitomate

Procedimiento

1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.
 2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz.
- Postre: uvas.

Martes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de cebolla cocida
- 1 1/2 taza de Salsa casera sin aceite
- 2/3 de pieza de aguacate hass
- 3 piezas de Tortillas de maíz
- 120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel

Procedimiento

1. Asar el pollo.
2. Consumir con los complementos correspondientes.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Toronja
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Martes

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

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

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijoles
- 1 cucharada sopera de crema
- 2 piezas de Papa de galeana
- 30 gramos de Queso panela
- 2 piezas de Nopal

Procedimiento

1. Asar los Nopales en comal.
2. Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.
3. Acompañar con papa de galeana.

Miércoles

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.

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Pierna de pollo con piel cocida
- 10 piezas de Papa de cambray
- 1/4 de taza de Arroz cocido
- 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico
- 1 taza de Uva

Procedimiento

- 1) Precalentar el horno a 200 °C.
- 2) Cortar en piezas grandes los vegetales y las papas.
- 4) Colocar en un molde para hornear junto con la pierna de pollo y un poco de romero. Cocinar con un poco de agua por 30 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

- 2 piezas de Naranja
- 12 piezas de Almendra

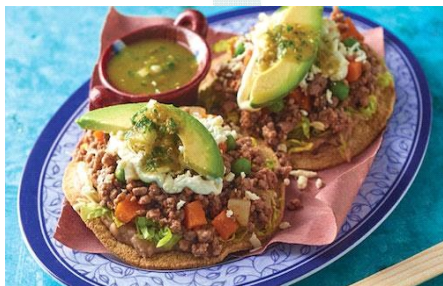
Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Naranjas y almendras

Miércoles

Cena



Ingredientes

- 1/4 taza de Cebolla cruda
- 1/2 pieza de Zanahoria
- 1/2 pieza de Tomate
- 2 piezas de Papa Cabray
- 2 piezas de Tostadas deshidratadas
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 40 gramos de Molida de res

Procedimiento

1. Lavar y cortar en cubos finos los vegetales.
2. En un sartén a fuego bajo poner a cocer la carne molida, después agregar los vegetales.
3. Servir el preparado a las tostadas y acompañar con guacamole.
4. Acompañar con papa cambray.

Tostada de picadillo con verduras

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 apio al gusto
- 1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 1/2 pieza de papa picada
- 60 gramos de pechuga de pollo desmenuzada
- 1 pieza de manzana

Procedimiento

1. Cocer la pechuga de pollo y la papa.
2. Una vez que estén bien cocidos, mezclar en un bowl con el apio y la mayonesa.
3. Acompañar con manzana picada.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)
- 5 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras.

Jueves

Comida



Ingredientes

- 2 piezas de Chile chipotle seco
- 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1/2 de taza de Fruta picada
- 3/4 de taza de Arroz cocido
- 6 cucharadas sopera de Crema ácida
- 1/4 de taza de Chícharo cocido sin vaina
- 120 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Mezclar la crema con chile chipotle y servir sobre el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar con arroz y verduras.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de manzana roja
- 6 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- 8 piezas de almendras

Procedimiento

1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 3 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico
- 1 50 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 3/4 de pieza de Papa picada

Procedimiento

1. Cocinar la pechuga de pollo y cortarla en tiras.
2. Acompañar con pimiento, papa y cebolla cocinados al sartén.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
- 1 60 gramos de queso panela o queso fresco

Procedimiento

1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.
2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.
3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.
4. Acompañar con aguacate.

Viernes

Snack 1



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

Comida



Ingredientes

- 1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1 1/2 taza de verduras mixtas
- 1 1/2 pieza de papa mediana
- 1 1 pieza de elote amarillo
- 1 1 taza de fresa picada
- 1 2 cucharadas soperas de crema ligera
- 1 150 gramos de medallón de filete de res

Procedimiento

1. Colocar el medallón de filete de res al horno o a la parrilla.
2. Acompañar con elote, papa y verduras.
3. Postre: Fresas con crema En un tazón colocar las fresas picadas.
4. Bañar con la crema ligera.
5. Agregar endulzante artificial en caso necesario.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 1 1 1/2 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 20 gramos de queso panela desmoronado
- 1 40 gramos de totopos de nopal horneados

Procedimiento

1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.
2. Servir con totopos horneados.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Espinacas
- 2 cucharada cafetera de Ajonjolí
- 3 pieza de Tostadas Horneadas
- 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel

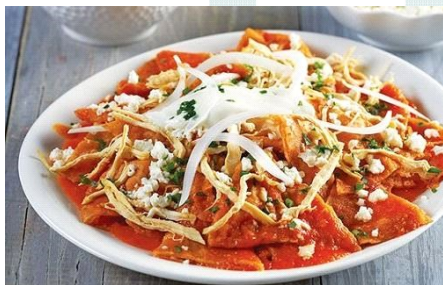
Procedimiento

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 y encima el pollo desmenuzado con el ajonjolí.

Tostadas de aguacate con pollo

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 3 tazas de Totopos horneados Susalia
- 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

1. Colocar en un sartén los totopos.
2. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.
3. Integrar el pollo desmenuzado y espinacas.
4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.

Chilaquiles light

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de jícama
- 8 piezas almendras

Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

Jícama, zanahoria y almendras

Sábado	Pollo con pimientos		
Comida			
	Ingredientes 1 1/2 taza de Ejotes 1 1/2 taza de Arroz 1 1/2 pieza de Aguacate 1 pieza de Pimiento amarillo chico 1 pieza de Pimiento rojo chico 1 cucharada cafetera de Aceite 1 pieza de Tortilla 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento - Cortar y lavar los pimientos y el pollo. - En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo. - En un sartén aparte poner a cocer el arroz. - Servir y acompañar con arroz, ejotes, aguacate y tortilla.		

Sábado	Pan con queso crema, pera y canela		
Snack 2			
	Ingredientes 1 canela en polvo al gusto 1 1/2 cucharada sopera de queso crema 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías 1 cucharada cafetera de almendra fileteada 20 gramos de pera finamente picada Procedimiento - Untar el queso crema sobre el pan. - Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.		

Sábado	Tinga de pollo		
Cena			
	Ingredientes 1 pieza de Jitomate bola 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada 1 taza de Lechuga 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 3 piezas de Tostada de maíz horneada 1/3 de pieza de Aguacate madiano 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento - Cocer el pollo en una olla. Reservar el caldo y desmenuzar. - Para el caldo se licúa el jitomate con la mita de la porción de cebolla, el ajo y el chipotle al gusto en una taza de caldo de pollo. - Colocar en un sartén el resto de la porción de cebolla fileteada y sofreír con el aceite, agregar el caldo y el pollo. - Servir en tostadas con aguacate y lechuga.		

Domingo	Taquitos de huevo a la mexicana
Desayuno	
	Ingredientes 1/4 de pieza de Jitomate bola 1 pieza de Chile jalapeño 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1 pieza de Clara de huevo 3 disparos de un segundo Aceite en spray 1 pieza de Naranja 1 pieza de Huevo fresco Procedimiento 1. En un sartén calentar el aceite. 2. Incorporar el jitomate y chile previamente picados. 3. Incorporar el huevo y cocinar. 4. Formar taquitos y acompañar con naranja.

Domingo	Coctel de frutas y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 taza de mezcla de fruta picada 10 piezas de almendras Procedimiento 1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl. 2. Agregar almendras picadas o enteras.

Domingo	Milanesa de pollo con puré y ensalada
Comida	
	Ingredientes 105 gramos de Milanesa de pollo 1 pieza de Papa cocida 1 taza de Mezcla de verduras 1 1/2 de taza de Fruta picada 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento 1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto. 2) Hervir la papa en agua para preparar el puré. 3) Preparar una ensalada con los vegetales. Postre: Fruta picada.

Domingo

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.

Domingo

Cena



Claras de huevo en salsa

Ingredientes

- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 2 piezas de Tostada de nopal horneada
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción.
2. Acompañar con frijoles y aguacate.