

Lunes	Claras de huevo con salchicha
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 cucharada cafetera de Aceite1 pieza de Salchicha de pavo2 pieza de Claras de huevo3 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal)2 pieza de Durazno Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.Acompañar con tortillas.Postre: Durazno.

Lunes	Pan con alfalfa
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 cucharada sopera de Guacamole1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal30 gramos de Queso panela11/2 taza de Germen de alfalfa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Untar el guacamole al pan, integral el queso, el germen de alfalfa y disfruta.

Lunes	Tacos de bistec con papa
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de pieza de Jitomate bola1/4 de pieza de Papa cocida90 gramos de Bistec3 piezas de Tortilla de maíz1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar la carne y montar taquitos.Acompañar con verdura, papa y guacamole.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- | 1 rebanada de Jamón de pavo
- | 1 cucharada cafetera de Queso crema
- | 4 piezas de Galletas habaneras integrales
- | 10 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Galletas con jamón y queso panela

Lunes

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

Martes

Desayuno



Ingredientes

- | 1/4 taza de cebolla picada
- | 1/3 de pieza de aguacate
- | 1 taza de espinacas
- | 1 rebanada de pan integral
- | 1 cucharada de servir de frijol molido
- | 2 piezas de claras de huevo
- | 15 gramos de queso oaxaca light

Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.
2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso Oaxaca light.
3. Servir con aguacate y pan integral.

Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca

Martes

Naranjas y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Naranja
- 1 12 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Martes

Alambre Tradicional

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 tazas de Papaya picada
- 1 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 1 105 gramos de Ternera

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales En un sartén a fuego medio, asar los vegetales y la carne.
2. Una ves listo integral el queso Oaxaca y dejar derretir.
3. Postre: Papaya.

Martes

Galletas marías con yogurt

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galletas marías
- 1 5 piezas de Almendras
- 1 60 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas María.

Martes

Tacos de panela con verduras

Cena



Ingredientes

- | 1 pieza de Jitomate
- | 1 taza de Espinaca cruda picada
- | 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 60 gramos de Queso panela
- | 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.
2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Miércoles

Panela asada con verduras

Desayuno



Ingredientes

- | 1 1/4 de cucharada sopera de Guacamole
- | 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- | 1 pieza de Pimiento verde crudo chico
- | 60 gramos de Queso panela
- | 1 pieza de Tortilla de maíz

Procedimiento

1. Rebanar el queso en lamina y ponerlo a cocer en un sartén antiadherente y dejar que tome un color dorado.
 2. Acompañar con pimiento y cebolla cocinados al sartén.
- Postre: durazno.

Miércoles

Huevo cocido y brócoli

Snack 1



Ingredientes

- | 1/2 taza de Brócoli cocido
- | 1 rebanada de Pan integral 40 kcal
- | 1 pieza de Huevo cocido
- | 4 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Miércoles	Pollo en salsa con elote
Comida	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de taza de Elote desgranado1/2 de pieza de Jitomate guaje o saladet3 piezas de Tostada de maíz horneada5 cucharadas sopera de Guacamole140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1/4 de pieza de Chile poblano1/2 de pieza de Manzana
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En una olla cocer el pollo y desmenuzarlo.En un sartén preparar salsa de jitomate condimentada al gusto, agregar el pollo y el elote hasta integrar los ingredientes completamente.Acompañar con tostadas y guacamole.

Miércoles	Quesadilla Mozzarella
Snack 2	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Tortilla de maíz28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas y añadir el queso.Acompañar con guacamole.

Miércoles	Tinga de pollo
Cena	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Jitomate bola1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada1 taza de Lechuga60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda3 piezas de Tostada de maíz horneada1/3 de pieza de Aguacate madiano1/2 de cucharada cafetera de Aceite
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer el pollo en una olla. Reservar el caldo y desmenuzar.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.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.

Jueves	Chilaquiles
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de aguacate1 1/2 pieza de Tomate1 1 pieza de clara de huevo4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas40 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Romper las tostadas en trozos.Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner la clara de huevo y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.Acompañar con aguacate.

Jueves	Sweet rice cake
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Fresa rebanada1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado1 1 pieza de Rice cake1 1/4 de taza de Frambuesa3 cucharadas sopera de Requesón promedio Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.

Jueves	Pescado a la plancha con puré
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1 pieza de Papa1 1 taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal1 1 cucharada cafetera de Mantequilla1 120 gramos de Filete de pescado1 3 piezas de Tostada de maíz horneada1 1 cucharada sopera de Crema Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar el filete de pescado a la plancha.Acompañar el pescado con puré de papa con crema y mantequilla, verduras y aguacate.

Jueves

Snack 2



Manzana con requesón y nuez de la india

Ingredientes

- 1 1 pieza de Manzana verde
- 1 3 cucharadas soperas de Requesón
- 1 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Procedimiento

1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Jueves

Cena



Sándwich de panela

Ingredientes

- 1 Lechuga, pepino, tomate al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- 1 70 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con los ingredientes.

Viernes

Desayuno



Omelet con champiñones, cebolla y tocino

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 1/2 de taza de Champiñon crudo entero
- 1 1 1/4 de rebanada de Tocino
- 1 1 1/2 de rebanada de Pan integral

Procedimiento

- 1) En un sartén colocar el tocino, la cebolla hasta que esté traslúcida, los champiñones al final y reservar.
- 2) En un bowl colocar el huevo, batir y condimentar al gusto.
- 3) Colocar la mezcla de huevo en un sartén antiadherente y una vez que esté casi listo el omelet, colocar de relleno los champiñones, cebolla, tocino y queso en un lado del omelet y doblar por la mitad.
- 4) Adornar con cebollín picado al gusto.

Viernes

Snack 1



Verduras con cacahuete

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



Salpicón de res

Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada
- 1 2 cucharadas cafetera de Aceite
- 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 6 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 99 gramos de Falda de res
- 1 3 tazas de Lechuga

Procedimiento

1. Cocer y deshebrar la falda de res.
2. En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al gusto y aceite.
3. Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea.
4. Acompañar con tostadas y aguacate.

Viernes

Snack 2



Nachos ligeros con guacamole

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

Tostadas de atún

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 lata de Atún en agua drenado
- 1 1/2 taza de Mezcla de verduras
- 1 1 cucharada sopera de Aguacate hass
- 1 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas

Procedimiento

1. Cocer las verduras y drenar el atún.
2. Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.
3. Servir en tostadas con aguacate.

Sábado

Nopalitos con queso y jitomate

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 taza de nopal cocido
- 1 1 pieza de jitomate
- 1 1 cucharada cafetera de aceite
- 1 1 pieza de tortilla de maíz
- 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros sin aceite
- 1 30 gramos de queso panela light

Procedimiento

1. En una olla cocer los nopales con agua por 20 minutos.
2. Retirar el agua con un colador y reservar.
3. En la misma olla agregar el aceite con el jitomate.
4. Una vez que el jitomate esté cocido agregar los nopales y el queso panela.
5. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
6. Cocinar por 5 minutos más.
7. Acompañar con tortilla y frijoles.

Sábado

Tostadas con Hummus

Snack 1



Ingredientes

- 1 3 pieza de Tostadas Susalia
- 1 3 cucharada sopera de Hummus

Procedimiento

1. Sirva el hummus sobre las tostadas. *Se puede acompañar con pico de gallo.

Sábado	Pescado en salsa de aguacate
Comida	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 Jugo de limón y especias al gusto1 1/3 pieza de Aguacate1 1 pieza de Papa al horno1 1 taza de Fruta1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla1 2 taza de Espinacas, cilantro1 10 pieza de Almendras1 200 gramos de Filete de pescado
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">1. Licuar las espinacas con cilantro, limón, especias y aguacate para crear la salsa.2. Añadir agua si es necesario.3. Cocinar el filete de pescado a la plancha y servir la salsa por encima.4. Acompañar con papa al horno con mantequilla y fruta con almendras de postre.

Sábado	Pan tostado con queso cottage y aguacate
Snack 2	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 1 rebanada de Pan tostado de 50 calorías por pieza1 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole1 3 cucharada sopera de Queso cottage
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">1. Tostar el pan.2. Servir con queso cottage y aguacate.

Sábado	Tostadas de aguacate con pollo
Cena	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1 taza de Espinacas1 2 cucharada cafetera de Ajonjolí1 3 pieza de Tostadas Horneadas1 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">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.

Domingo	Sándwich de jamón de pavo									
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 331 711 359">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 369 883 399">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="922 359 1159 411">1 1/2 pieza de Jitomate guaje</td><td data-bbox="1224 369 1471 399">1 1/2 taza de Espinacas</td></tr><tr><td data-bbox="634 453 878 483">1 1/2 pieza de manzana</td><td data-bbox="922 443 1166 495">1 1 rebanada de Jamón de pavo</td><td data-bbox="1224 443 1523 495">1 2 rebanada de Pan integral 45 kcal</td></tr><tr><td data-bbox="634 527 870 579">1 20 gramos de Queso panela</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 604 727 632">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 632 1105 659">1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.<li data-bbox="597 659 792 686">2. Postre: manzana.	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 1 rebanada de Jamón de pavo	1 2 rebanada de Pan integral 45 kcal	1 20 gramos de Queso panela		
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 1 rebanada de Jamón de pavo	1 2 rebanada de Pan integral 45 kcal								
1 20 gramos de Queso panela										

Domingo	Jícama, zanahoria y almendras			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 978 711 1005">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1005 854 1035">1 1 taza de zanahoria</td><td data-bbox="954 1005 1146 1035">1 1 taza de jícama</td><td data-bbox="1240 1005 1459 1035">1 8 piezas almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1062 727 1089">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1089 1166 1117">1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).<li data-bbox="597 1117 889 1144">2. Acompañar con almendras.	1 1 taza de zanahoria	1 1 taza de jícama	1 8 piezas almendras
1 1 taza de zanahoria	1 1 taza de jícama	1 8 piezas almendras		

Domingo	Taqitos de pollo									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1451 711 1478">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1478 813 1530">1 Salsa casera al gusto</td><td data-bbox="857 1488 1105 1518">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="1240 1478 1468 1530">1 1/2 taza de Cebolla rebanada</td></tr><tr><td data-bbox="634 1562 764 1614">1 1 pieza de Jitomate</td><td data-bbox="857 1572 1143 1602">1 2 pieza de Tortilla de maíz</td><td data-bbox="1240 1562 1507 1614">1 2 cucharada sopera de Crema ácida</td></tr><tr><td data-bbox="634 1646 753 1698">1 3 taza de Lechuga</td><td data-bbox="857 1646 1159 1698">1 180 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1724 727 1751">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1751 1344 1778">1. Calentar las tortillas y formar los taquitos con el resto de los ingredientes.	1 Salsa casera al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Cebolla rebanada	1 1 pieza de Jitomate	1 2 pieza de Tortilla de maíz	1 2 cucharada sopera de Crema ácida	1 3 taza de Lechuga	1 180 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada	
1 Salsa casera al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Cebolla rebanada								
1 1 pieza de Jitomate	1 2 pieza de Tortilla de maíz	1 2 cucharada sopera de Crema ácida								
1 3 taza de Lechuga	1 180 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada									

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 21 gramos de Piña picada
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 36 gramos de Queso cottage
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Picar la piña.
2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).

Parfait de piña

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 3/4 de taza de Uva
- 1 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.

Omelette de papa