

Lunes	Chilaquiles light
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 de pieza de Aguacate mediano 3 tazas de Totopos horneados Susalia 1 pieza de Jitomate 1 cucharada de servir de Frijol molido 30 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento - Colocar en un sartén los totopos. - Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén. - Integrar el pollo desmenuzado. - Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.

Lunes	Pan tostado con claras de huevo y aguacate
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 pieza de Tomate huaje 1 cucharada sopera de Aguacate 1 pieza de Pan tostado de 50 calorías 2 piezas de Clara de huevo Procedimiento - En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo. - Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Lunes	Pechuga de pollo con ensalada y puré de papa
Comida	
	Ingredientes 1/2 taza de ensalada mixta 1/2 cucharada sopera de vinagreta 1 pieza de papa 1 pieza de manzana 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla 120 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento - En un sartén antiadherente cocinar la pechuga de pollo. - Preparar el puré de papa con la mantequilla. - Servir acompañado de ensalada con vinagreta. - Postre: Manzana.

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.

Lunes

Cena



Ingredientes

- Especias italianas al gusto
- 1/2 pieza de Ajo picado
- 1 pieza de Tortilla de harina integral
- 1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas
- 1 taza de Espinacas crudas
- 1 cucharada sopera de Yogurt griego
- 22.5 gramos de Queso mozzarella light

Procedimiento

1. En un sartén de teflón cocinar el ajo con las espinacas y el tomate.
2. Una vez que estén cocidos los vegetales agregar el queso mozzarella.
3. Formar las quesadillas y cortar por la mitad.
4. Servir acompañadas de un dip natural de yogurt griego con especias.

Martes

Desayuno



Ingredientes

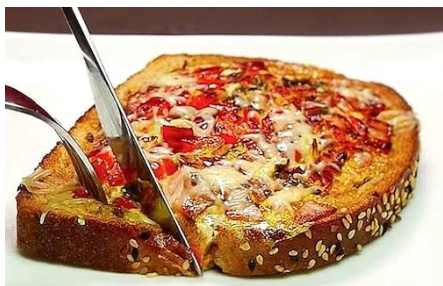
- 1/4 de pieza de salchicha de pavo
- 1 pieza de huevo
- 1 rebanada pan integral
- 1 pieza de manzana

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.
2. Posteriormente agregar el huevo y condimentar al gusto.
3. Servir acompañado de pan tostado.
4. Postre: manzana.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 1/2 pieza de Pan integral 45 Kcal
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 Piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.
2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.
3. Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza, aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.
4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Arroz
- 1 1 taza de Salsa de jitomate con cebolla, ajo y orégano
- 2 pieza de Calabacita
- 5 cucharada sopera de Crema light
- 1 120 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 por encima y hornear hasta que la calabacita este suave.
5. Acompañar con arroz.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Pepino rebanado
- 2 piezas de Tostadas Horneadas
- 2 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Untar el guacamole en las tostadas Rebanar el pepino y acompañar con el platillo.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 5 piezas de Galletas Habaneras
- 35 gramos de Atún fresco

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con galletas habaneras.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 3 cucharadas sopera de Crema ácida
- 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1/2 de pieza de Papa cocida

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Ensalada de pollo

Miércoles

Snack 1



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
- 15 piezas de Totopos Susalia

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Botanita light

Miércoles

Comida



Tacos de lechuga Oriental

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 1 pieza de Tomate
- 3 Hojas Lechuga
- 21 piezas de Cacahuete natural
- 120 gramos de Carne molida de res

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar la lechuga.
2. Cocinar la carne molida.
3. Rallar la zanahoria.
4. Cortar el aguacate y tomate en rebanadas para acompañar el platillo.
5. Mezclar en un bowl la carne, la zanahoria y los cacahuates.
6. Agregar la mezcla a las hojas de lechuga.

Miércoles

Snack 2



Pan tostado con claras de huevo y aguacate

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 cucharada sopera de Aguacate
- 1 1 pieza de Pan tostado de 50 calorías
- 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Miércoles

Cena



Molletes ligeros

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 rebanada de pan integral de 50 calorías
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 40 gramos de queso panela desmoronado

Procedimiento

1. Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.

Jueves	Tortilla de papa		
Desayuno			
	Ingredientes 1 1/2 pieza de Pimiento rojo 1 1/2 pieza de Papa 1 1 cucharada cafetera de Aceite 2 piezas de Tortillas delgadas 2 piezas de Claras de huevo 15 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento 1. Lavar y cortar lo vegetales. 2. Cortar la papa en rodajas y en un sartén ponerlas a cocer a fuego bajo. 3. Una vez cocidas a termino medio poner los vegetales y vaciar el huevoUna vez listo espolvorear queso y acompañar con tortilla.		

Jueves	Quesadilla con aguacate		
Snack 1			
	Ingredientes 1 1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías 22.5 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.		

Jueves	Bowl de salmón		
Comida			
	Ingredientes 1 1 taza de Espinaca cruda picada 164 gramos de Arroz cocido 90 gramos de Salmón 2 cucharadas sopera de Guacamole 2 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento 1. Cocinar el salmón a fuego medio. 2. Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.		

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de manzana
- 21/2 tazas de Palomitas caseras

Procedimiento

1. Poner el maíz palomero en una olla a fuego bajo y mover constantemente hasta que se hagan las palomitas.
2. Comer las palomitas y acompañarlas con la manzana.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 5 piezas de Papa de cambray
- 45 gramos de Bistec de res
- 38.7 gramos de Aguacate mediano
- 1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico

Procedimiento

1. Picar la milanesa en cuadritos.
2. Cocinar la carne y rellenar las tortillas, acompañar con aguacate y papa

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 15 gramos de Carne molida de pavo

Procedimiento

- 1) Licuar las hojuelas de avena y reservar.
- 2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.
- 4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcacke por ambos lados.
- 5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Viernes

Comida



Pollo relleno de champiñones y espinacas

Ingredientes

- 1 Salsa marinara casera al gusto
- 1 1/2 taza de Champiñón crudo
- 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 1 1 cucharada sopera de Aceite
- 2 taza de Espinacas
- 135 gramos de Milanesa de pollo
- 1 1 taza de Fruta
- 2 rebanada de Pan tostado 40kcal

Procedimiento

1. Guisar las espinacas junto con los champiñones con 1/2 cucharada de aceite.
2. Rellenar la milanesa de pollo con las verduras y queso y hacer un rollito sujetado por palillos.
3. Poner en un sartén con 1/2 cucharada de aceite.
4. Servir con la salsa marinara por encima, acompañar con pan tostado y fruta como postre.

Viernes

Snack 2



Papitas cambray con queso panela

Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- 5 piezas de Papa cambray
- 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.
2. Una ves listas agregar mantequilla y queso panela.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pimientos
- 1 1/2 taza de Brocoli
- 55 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 1/2 pieza de Calabaza
- 3 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 taza de Cebolla
- 6 pieza de Papa Cabray

Procedimiento

1. Lavar los vegetales, y cortar al gusto.
2. En un Sartén poner a cocinar los vegetales junto con el pollo.
3. Servirlos en un Bowl, y acompañar con guacamole.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 pieza de Pimiento verde chico
- 2 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Picar la papa en cubos pequeños, cocinar junto con el morrón, pico de gallo y jamón.
2. Acompañar con aguacate.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 21 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa
- 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y añadir el queso.
2. Acompañar con guacamole.

Sábado

Comida



Rib eye con puré de papa y zanahoria

Ingredientes

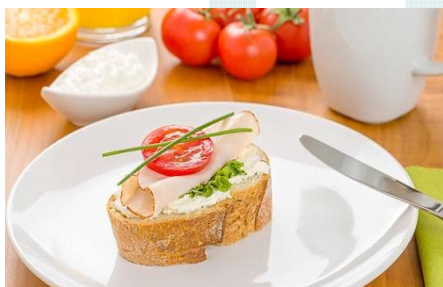
- 1 100 gramos de Rib eye sin grasa
- 1 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 tazas de Uva

Procedimiento

- 1) Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más.
 - 2) Cocer las papas y prepararlas como puré.
 - 3) Saltear zanahoria con un poco de aceite.
- Postre: Uvas.

Sábado

Snack 2



Pan Tostado con queso crema y jamón

Ingredientes

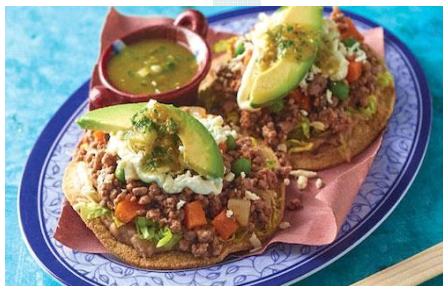
- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- 1 1 pieza de Pan Tostado Integral
- 1 1 pieza de Jamón de pavo
- 1 2 rebanada de Tomate

Procedimiento

1. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Sábado

Cena



Tostada de picadillo con verduras

Ingredientes

- 1 1/4 taza de Cebolla cruda
- 1 1/2 pieza de Zanahoria
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 2 piezas de Papa Cabray
- 1 2 piezas de Tostadas deshidratadas
- 1 11/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 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.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1/2 de cucharada sopera de Aguacate mediano
- 1 pieza de Tortilla de harina
- 1 pieza de Jitomate deshidratado

Procedimiento

- 1) Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- 3) Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 2 piezas de Durazno prisco
- 7 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Durazno y almendras

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla blanca
- 3 cucharada cafetera de Salsa de soya
- 80 gramos de Ternera
- 1 taza de Brocoli
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 taza de Champiñones
- 50 gramos de Tallarines

Procedimiento

1. Lavar y cortar la cebolla , en un sartén agregar el aceite y sofreir la cebolla y el ajo al gusto, integrar el brócoli y dejarlo cocinar 4 min.
2. En un sartén aparte poner a cocer los tallarines y una ves listo agregarlo al guiso de ternera y verduras.

Salteado de ternera con tallarines

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto
- 1 1/4 de taza de Champiñón crudo entero
- 1 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/2 taza de Pasta cocida
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 20 gramos de Queso panela desmoronado

Procedimiento

1. Cocer la pasta.
2. Saltear en un sartén el jitomate y el champiñón rebanados.
3. En un bowl mezclar la pasta con las verduras, agregar el queso panela y aceite de oliva.
4. Aderezar con vinagre balsámico, ajo picado y pimienta.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 45 gramos de Queso Oaxaca light
- 1 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Coloca sobre cada pan pita una base de Queso Oaxaca y calentar en el sartén.
2. Sobre la base del queso colocar el guacamole tratando de cubrir toda el área y encima el tomate.