

Lunes	Tacos de barbacoa light
Desayuno	
	Ingredientes 1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto 1 1/3 pieza de Aguacate 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas 1 180 gramos de Milanesa de res Procedimiento 1. Poner la milanesa en una vaporera. 2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente. 3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.

Lunes	Mug-Cake
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 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete 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. 5. Untar crema de cacahuete por encima.

Lunes	Pollo en salsa con elote
Comida	
	Ingredientes 1 1 taza de Elote desgranado 1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet 1 4 piezas de Tostada de maíz horneada 1 6 cucharadas sopera de Guacamole 1 180 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1 1/2 de pieza de Chile poblano 1 1 pieza de Manzana 1 1/2 de cucharada sopera de Crema natural Procedimiento 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, guacamole y crema.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 1/4 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas

Procedimiento

1. Acompañar los totopos con salsa, jitomate, aguacate y frijoles.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1 pieza de huevo
- 1 1 de pieza de salchicha de pavo
- 1 1 rebanada pan integral
- 1 1 pieza de manzana
- 1 1 taza de mezcla de verduras

Procedimiento

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

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Quebrar las tostadas y cocinar junto con el huevo.
2. Acompañar con aguacate, frijoles, panela y jitomate.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 33 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.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 136 gramos de Papa cocida
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz
- 1 150 gramos de Molida de res
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.
2. Cocinar en un sartén con aceite la carne con la papa previamente cocida y el jitomate.
3. Acompañar con tortillas.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 taza de Uvas congeladas
- 1 17 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Martes	Entomatadas de queso		
Cena			
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 80 gramos de queso panela o queso fresco 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite) 6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías Procedimiento - Preparar la salsa de tomate con los ingredientes. - Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate. - Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado. - Acompañar con aguacate.		

Miércoles	Huevo con papas		
Desayuno			
	Ingredientes 1 cucharada cafetera de Aceite 1/4 de taza de Frijol promedio cocido 3/4 de pieza de Papa cocida 1 pieza de Huevo entero fresco 1 pieza de Clara de huevo 1/2 de taza de Mezcla de verduras Procedimiento - Picar la papa en cubitos. - Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar. - Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos. - Acompañamos con frijoles.		

Miércoles	Snack botanero		
Snack 1			
	Ingredientes 1 pieza de Salchicha de pavo 8 piezas de Aceitunas 1 pieza de Jitomate 1 taza de Pepino Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes. - Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.		

Miércoles	Taquitos de pollo										
Comida											
	Ingredientes <table border="0"> <tr> <td>1 Salsa casera al gusto</td> <td>1 1/2 taza de Cebolla rebanada</td> <td>1 2/3 pieza de Aguacate</td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de Jitomate</td> <td>1 2 cucharada sopera de Crema ácida</td> <td>1 3 pieza de Tortilla de maíz</td> </tr> <tr> <td>1 3 taza de Lechuga</td> <td>1 195 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada</td> <td></td> </tr> </table> Procedimiento 1. Calentar las tortillas y formar los taquitos con el resto de los ingredientes.		1 Salsa casera al gusto	1 1/2 taza de Cebolla rebanada	1 2/3 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Jitomate	1 2 cucharada sopera de Crema ácida	1 3 pieza de Tortilla de maíz	1 3 taza de Lechuga	1 195 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada	
1 Salsa casera al gusto	1 1/2 taza de Cebolla rebanada	1 2/3 pieza de Aguacate									
1 1 pieza de Jitomate	1 2 cucharada sopera de Crema ácida	1 3 pieza de Tortilla de maíz									
1 3 taza de Lechuga	1 195 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada										

Miércoles	Galletas con jamón y queso panela							
Snack 2								
	Ingredientes <table border="0"> <tr> <td>1 1 rebanada de Jamón de pavo</td> <td>1 2 cucharada cafetera de Queso crema</td> <td>1 5 piezas de Galletas habaneras integrales</td> </tr> <tr> <td>1 20 gramos de Queso panela</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> Procedimiento 1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela. 2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.		1 1 rebanada de Jamón de pavo	1 2 cucharada cafetera de Queso crema	1 5 piezas de Galletas habaneras integrales	1 20 gramos de Queso panela		
1 1 rebanada de Jamón de pavo	1 2 cucharada cafetera de Queso crema	1 5 piezas de Galletas habaneras integrales						
1 20 gramos de Queso panela								

Miércoles	Papas en salsa										
Cena											
	Ingredientes <table border="0"> <tr> <td>1 1/3 de pieza de aguacate</td> <td>1 1/2 pieza de Papa</td> <td>1 1/2 pieza de tomate bola</td> </tr> <tr> <td>1 1 taza de espinacas</td> <td>1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos</td> <td>1 2 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)</td> </tr> <tr> <td>1 80 gramos de queso panela rallado</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> Procedimiento 1. Cocer el tomate y licuar para hacer una salsa. 2. Condimentar al gusto. 3. Picar la papa en cubitos y cocinar en un sartén antiadherente. 4. Una vez bien cocida agregar la salsa de tomate y las espinacas. 5. Servir acompañado de queso panela rallado, aguacate, frijoles y tortilla.		1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 pieza de Papa	1 1/2 pieza de tomate bola	1 1 taza de espinacas	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos	1 2 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)	1 80 gramos de queso panela rallado		
1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 pieza de Papa	1 1/2 pieza de tomate bola									
1 1 taza de espinacas	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos	1 2 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)									
1 80 gramos de queso panela rallado											

Jueves	Sincronizadas
Desayuno 	Ingredientes 1/2 taza de fruta picada 2 piezas de tortillas de maíz 45 gramos de queso oaxaca light 1 taza de Espinacas 2 rebanadas de Jamón de pavo 1 pieza de Jitomate guaje 2 cucharadas soperas de guacamole Procedimiento - Calentar las tortillas. - 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). - Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa. - Postre: fruta picada.

Jueves	Naranjas y almendras
Snack 1 	Ingredientes 2 piezas de Naranja 17 piezas de Almendra Procedimiento - Acompañar la fruta con almendras.

Jueves	Espaguetis con berenjena y pollo
Comida 	Ingredientes 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo 1 taza de Zanahoria rayada 80 gramos de Espagueti integral 1 taza de Berenjenas 2 cucharada sopera de Guacamole 140 gramos de pechuga de pollo 1 pieza de Tomate 3 cucharada cafetera de Aceite de oliva Procedimiento - Lavar la berenjena, y cortarla en cuadritos. - Calentar en un sartén el aceite y rehogue la berenjena, agregue el ajo en polvo y siga rehogando. - Lavar los tomates y cortar en cubos, añadir a la berenjena y rehogue 5 min mas, checar si estos ya están listos si no dejarlos 10 min mas. - Poner a cocer los espaguetis, escurrido y servirlos, agregar el preparado de berenjena y la zanahoria rayada encima. - Acompañar con Guacamole.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 Cacao sin azúcar al gusto
- 1 1/2 pieza de Plátano congelado
- 1 50 gramos de Yogur griego sin azúcar
- 1 4 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.
2. Decorar con almendras.

Helado de chocolate

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1 1/4 de taza de salsa casera
- 1 60 gramos de Carne para deshebrar
- 1 2 piezas de tortillas de maíz

Procedimiento

1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.
2. Preparar los taquitos con las tortillas.
3. Acompañar con salsa casera sin aceite.

Taquitos de deshebrada

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Salchicha de pavo
- 1 2 pieza de Durazno
- 1 3 pieza de Claras de huevo
- 1 4 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal)

Procedimiento

1. Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.
2. Acompañar con tortillas.
3. Postre: Durazno.

Claras de huevo con salchicha

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Salchicha de pavo
- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Pepino
- 8 pieza de Aceitunas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 4 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 taza de Col cruda picada
- 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 4 piezas de Tortilla de maíz
- 120 gramos de Milanesa de res
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 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.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 2 piezas de Naranja
- 17 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Viernes

Cena



Ingredientes

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

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinacas
- 1 taza de Papaya picada
- 2 rebanada de Pan integral
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 50 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.
3. Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.
4. Poner por encima el aguacate, jitomate y sazonar con pimienta al gusto.
5. Acompañar con fruta como postre.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Salchicha de pavo
- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Pepino
- 8 pieza de Aceitunas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Jitomate bola
- 160 gramos de Carne de cerdo

Procedimiento

1. Picar la carne de cerdo en cuadros, cocinar con salsa roja casera, la zanahoria y la calabacita.
2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- 3/4 taza de Piña congelada
- 1 1/2 cucharada sopera de Coco rallado
- 1 pieza de Almendras
- 1 taza de Leche light o de coco

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Sábado

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Cereal Multibran Flakes
- 1 1/2 taza de Leche light
- 3 cucharada cafetera de almendra fileteada

Procedimiento

1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Domingo	Machacado con huevo y Agua de melón
Desayuno	
	Ingredientes 1/4 de pieza de Jitomate bola 1 pieza de Chile jalapeño 3/4 de taza de Melón picado 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1 cucharada sopera de Machacado de res 5 disparos de un segundo Aceite en spray 1 pieza de Huevo fresco 1 pieza de Clara de huevo 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.

Domingo	Pasta con champiñón y queso panela
Snack 1	
	Ingredientes - Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto 1/4 de taza de Champiñón crudo entero 1/2 pieza de Jitomate guaje 1/2 taza de Pasta cocida 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva 40 gramos de Queso panela desmoronado Procedimiento - Cocer la pasta. - Saltear en un sartén el jitomate y el champiñón rebanados. - En un bowl mezclar la pasta con las verduras, agregar el queso panela y aceite de oliva. - Aderezar con vinagre balsámico, ajo picado y pimienta.

Domingo	Espagueti a la boloñesa
Comida	
	Ingredientes - Salsa casera (Jitomate, ajo y orégano) al gusto 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Zanahoria 1 taza de Espagueti 1 cucharada sopera de Crema ácida 1 taza de Pepino 1 pieza de Jitomate 3 taza de Lechuga 165 gramos de Carne molida de res Procedimiento - Preparar la carne molida con salsa casera de jitomate y servir sobre el espagueti. - Agregar crema. - Acompañar con ensalada de lechuga con vegetales.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 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
- 22.5 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 hotcake por ambos lados.
- 5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.