

Lunes	Huevo con papas
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de cucharada cafetera de Aceite1/4 de taza de Frijol promedio cocido1/2 pieza de Papa cocida1 pieza de Huevo entero fresco1 pieza de Clara de huevo1/2 de taza de Mezcla de verduras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar la papa en cubitos.2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.4. Acompañamos con frijoles .

Lunes	Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 cucharada cafetera de miel2 cucharadas soperas de Queso ricotta1 rebanada de Pan integral1 1/2 piezas de fresa rebanada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta.2. Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.

Lunes	Pescado a la plancha con puré
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1 cucharada cafetera de Mantequilla1 cucharada sopera de Crema1 pieza de Papa120 gramos de Filete de pescado1 taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal3 piezas de Tostada de maíz horneada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar el filete de pescado a la plancha.2. Acompañar el pescado con puré de papa con crema y mantequilla, verduras y aguacate.

Lunes	Palomitas con dip
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 18 gramos de Palomitas fat free1 3 cucharadas soperas de Requesón promedio1 1 1/2 de cucharada soperas de Guacamole <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.2. Servir con palomitas.

Lunes	Chilaquiles
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de aguacate1 1/2 pieza de Tomate1 1 pieza de clara de huevo1 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas1 40 gramos de Queso panela light <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Romper las tostadas en trozos.2. 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.3. Acompañar con aguacate.

Martes	Waffles light
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/3 taza de Hojuelas de avena1 1/2 pieza de Plátano maduro1 2 pieza de Clara de huevo1 16 pieza de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes, condimentar al gusto con vainilla y canela.2. Dejar reposar la mezcla mientras la wafflera se calienta.3. Verter la mezcla en la wafflera y esperar a que se cocine.4. Opcional, acompañar con miel de maple sin azúcar.

Martes

Mangonadas

Snack 1



Ingredientes

- 1 Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 taza de Mango
- 12 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar el mango con agua y congelar en un molde.
2. Servir con Tajín y acompañar con almendras.

Martes

Milanesa de pollo con arroz

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Arroz
- 2 taza de Verduras al gusto
- 3 cucharada sopera de Aderezo light
- 150 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Cocinar la milanesa a la plancha.
2. Acompañar con arroz y verduras.

Martes

Chocolate, galletas marías con queso crema

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 taza de leche light
- 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
- 2 piezas de Galletas marías

Procedimiento

1. Mezclar la leche con el cacao.
2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

Martes

Huevo revuelto y licuado de fruta

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Leche Deslactosada light
- 3/4 de taza de Fruta picada
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 3 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

- Licuar fruta permitida con leche y servir frío.
- Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray.
- Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.

Miércoles

Quesadillas con claras

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Espinacas
- 3/4 pieza de Jitomate
- 2 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

- Preparar las claras al gusto.
- Rellenar las quesadillas con espinacas, aguacate, jitomate y huevo.

Miércoles

Fresas con yogurt griego y nuez

Snack 1



Ingredientes

- endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1/2 taza de fresa picada
- 1 cucharada sopera de nuez picada
- 2 cucharadas soperas de yogurt griego

Procedimiento

- Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
- Agregar endulzante artificial si es necesario.

Miércoles	Picadillo fácil
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de pieza de Jitomate bola170 gramos de Papa cocida3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías90 gramos de Molida de res1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Moler el jitomate previamente cocido con agua.Cocinar en un sartén con aceite la carne con la papa previamente cocida y el jitomate.Acompañar con tortillas.

Miércoles	Barrita de cereal y almendras
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías8 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Acompañar la barrita con almendras.

Miércoles	Tacos de panela con verduras
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Jitomate1 taza de Espinaca cruda picada4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías60 gramos de Queso panela1 3/4 de cucharada sopera 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	Sándwich de pollo y calabaza
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Calabacita al gusto1 Tomate al gusto1 1 cucharada cafetera de Mayonesa1 1 pieza de Manzana1 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías1 60 gramos de Milanesa de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.2. Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la plancha.3. Formar un sándwich con el resto de los ingredientes.4. Postre: Una manzana .

Jueves	Pay de limón
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto1 5 pieza de Galletas María1 6 cucharada sopera de Requesón Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar el requesón con jugo de limón al gusto.2. Stevia y un chorrito de vainilla.3. En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas.4. Congelar mínimo por 30 minutos.

Jueves	Enchiladas suizas
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 salsa verde casera al gusto1 1/3 de pieza de aguacate1 1 cucharada sopera de crema light1 3 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.

Jueves

Snack 2

Pan tostado con mantequilla de cacahuete



Ingredientes

- 1 1 pieza de Pan tostado integral
- 1 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Jueves

Cena

Sándwich de jamón y queso crema



Ingredientes

- 1 Vegetales (Jitomate, espinacas) al gusto
- 1 2 rebanada de Pan integral
- 1 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 2 cucharada cafetera de Queso crema bajo en grasa

Procedimiento

1. Tostar el pan y untar con queso crema.
2. Preparar el sándwich con jamón y vegetales.

Viernes

Desayuno

Cereal con fresas y huevo revuelto



Ingredientes

- 1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 3/4 de taza de Hojuelas de maíz
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

- 1) Preparar el cereal con la leche y las fresas.
- 2) Acompañar con huevo revuelto y tortilla.

Viernes

Galletas, manzana y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 piezas de Manzana
- 1 1 1/2 piezas de Galletas María
- 1 10 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Viernes

Pollo con calabaza y esquite

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla blanca
- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Calabaza
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 1 pieza de Tortilla
- 1 1 taza de Elote amarillo desgranado
- 1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y cortar la calabaza y la cebolla (al gusto).
2. En un sartén agregar el aceite y acitronar la cebolla, después agregar el pollo, tomate y al final la calabaza y el elote.
3. Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate.

Viernes

Helado de fruta natural

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 1/2 taza de Fruta congelada
- 1 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Viernes

Cena



Ingredientes

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

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 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole
- 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 45 gramos de Queso Oaxaca Lala Light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.
2. Servir con guacamole.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 1 cucharada sopera de plátano machacado
- 1 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
2. Untar sobre el rice cake.

Sábado	Carne de res con elote y verduras
Comida	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto1 1/2 taza de verduras mixtas1 1/2 pieza de papa mediana1 1 pieza de elote amarillo1 1 taza de fresa picada1 2 cucharadas soperas de crema ligera1 150 gramos de medallón de filete de res
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Sábado	Edamames con ajonjolí
Snack 2	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 1/2 tazas de edamames1 1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos.2. Escurrir.3. Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.

Sábado	Pastel azteca
Cena	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Salsa verde casera al gusto1 1/3 pieza de Aguacate1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas1 30 gramos de Queso Oaxaca light1 90 gramos de Pollo desmenuzado
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner en un molde capas de tortilla, salsa y pollo.2. Colocar por encima el queso.3. Hornear por 15 minutos.4. Acompañar con aguacate.

Domingo	Claras de huevo con salchicha						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 388 922 436">1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="967 388 1284 436">1 1 pieza de Salchicha de pavo</td><td data-bbox="1338 388 1468 436">1 2 pieza de Durazno</td></tr><tr><td data-bbox="634 468 862 516">1 2 pieza de Claras de huevo</td><td data-bbox="967 468 1284 516">1 3 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal)</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 577 1409 598">1. Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.<li data-bbox="597 602 857 623">2. Acompañar con tortillas.<li data-bbox="597 627 800 648">3. Postre: Durazno.	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 1 pieza de Salchicha de pavo	1 2 pieza de Durazno	1 2 pieza de Claras de huevo	1 3 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal)	
1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 1 pieza de Salchicha de pavo	1 2 pieza de Durazno					
1 2 pieza de Claras de huevo	1 3 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal)						

Domingo	Plátano con yogurt griego			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 955 711 976">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 980 813 1029">1 1/4 de pieza de Plátano</td><td data-bbox="878 980 1146 1029">1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete</td><td data-bbox="1240 980 1524 1029">1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego</td></tr></table> <p data-bbox="597 1064 727 1085">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1089 816 1110">1. Rebanar el plátano.<li data-bbox="597 1115 889 1136">2. Servir con el yogurt griego.<li data-bbox="597 1140 967 1161">3. Agregar mantequilla de cacahuete.	1 1/4 de pieza de Plátano	1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete	1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego
1 1/4 de pieza de Plátano	1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete	1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego		

Domingo	Espagueti a la boloñesa									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1425 711 1446">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1451 943 1499">1 Salsa casera (Jitomate, ajo y orégano) al gusto</td><td data-bbox="1019 1451 1263 1499">1 1/2 taza de Zanahoria</td><td data-bbox="1338 1451 1468 1499">1 1 taza de Espagueti</td></tr><tr><td data-bbox="634 1530 959 1579">1 1 cucharada sopera de Crema ácida</td><td data-bbox="1019 1530 1214 1579">1 1 taza de Pepino</td><td data-bbox="1338 1530 1468 1579">1 1 pieza de Jitomate</td></tr><tr><td data-bbox="634 1623 846 1671">1 3 taza de Lechuga</td><td data-bbox="1019 1623 1263 1671">1 120 gramos de Carne molida de res</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1698 727 1719">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1724 1425 1745">1. Preparar la carne molida con salsa casera de jitomate y servir sobre el espagueti.<li data-bbox="597 1749 776 1770">2. Agregar crema.<li data-bbox="597 1774 1138 1795">3. Acompañar con ensalada de lechuga con vegetales.	1 Salsa casera (Jitomate, ajo y orégano) al gusto	1 1/2 taza de Zanahoria	1 1 taza de Espagueti	1 1 cucharada sopera de Crema ácida	1 1 taza de Pepino	1 1 pieza de Jitomate	1 3 taza de Lechuga	1 120 gramos de Carne molida de res	
1 Salsa casera (Jitomate, ajo y orégano) al gusto	1 1/2 taza de Zanahoria	1 1 taza de Espagueti								
1 1 cucharada sopera de Crema ácida	1 1 taza de Pepino	1 1 pieza de Jitomate								
1 3 taza de Lechuga	1 120 gramos de Carne molida de res									

Domingo
Snack 2

Salty rice cake



Ingredientes

- | 2 piezas de Galleta de arroz
- | 1 rebanada de Pechuga de pavo
- | 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- | 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.

Domingo
Cena

Noodle soup



Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 taza de Verduras
- | 2/3 taza de Tallarín
- | 60 gramos de Pollo desmenuzado

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.
2. Aderezar con jugo de limón y salsa de soya baja en sodio.