

Lunes	Molletes con huevo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1 pieza de Pan integral1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 pieza de Jitomate2 pieza de Clara de huevo20 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar las claras como huevo revuelto.Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).Por último, poner encima el aguacate.Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.

Lunes	Pay de limón
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto5 pieza de Galletas María6 cucharada sopera de Requesón Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar el requeson con jugo de limón al gusto.Stevia y un chorrito de vainilla.En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas.Congelar mínimo por 30 minutos.

Lunes	Pollo con calabaza y esquite
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Cebolla blanca1/2 pieza de Aguacate1/2 cucharada cafetera de Aceite1 pieza de Calabaza1 pieza de Tomate1 pieza de Tortilla1 taza de Elote amarillo desgranado90 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar la calabaza y la cebolla (al gusto).En un sartén agregar el aceite y acitronar la cebolla, después agregar el pollo, tomate y al final la calabaza y el elote.Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras
- 1 1/2 de taza de Café negro
- 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).
- Servir en un vaso; acompañar con fresas.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Clara de huevo
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1/2 de pieza de Pan integral
- 1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo
- 1 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

- Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.
- Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.
- Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

Martes

Desayuno



Ingredientes

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

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

Martes

Snack botanero

Snack 1



Ingredientes

- | 1 pieza de Salchicha de pavo
- | 1 pieza de Jitomate
- | 1 taza de Pepino
- | 4 pieza de Aceitunas

Procedimiento

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

Martes

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

- 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.

Martes

Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Snack 2



Ingredientes

- | 1/4 pieza de Manzana verde golden
- | 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- | 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Martes

Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 taza de cebolla picada
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 taza de espinacas
- 1 1 rebanada de pan integral
- 1 1 cucharada de serv de frijol molido
- 1 2 piezas de claras de huevo
- 1 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.

Miércoles

Queso panela guisado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 60 gramos de Queso panela
- 1 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz
- 1 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.
2. Dejar hervir.
3. Acompañar con tortilla y guacamole.

Miércoles

Manzana y jamón de pechuga de pavo

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 pieza de manzana
- 1 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Miércoles	Espagueti a la boloñesa	
Comida		
		
Ingredientes		
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	
Procedimiento		
1. Preparar la carne molida con salsa casera de jitomate y servir sobre el espagueti. 2. Agregar crema. 3. Acompañar con ensalada de lechuga con vegetales.		

Miércoles	Fresas con yogurt griego y nuez	
Snack 2		
		
Ingredientes		
1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto	1 1/2 taza de fresa picada	1 1 cucharada sopera de nuez picada
1 2 cucharadas soperas de yogurt griego		
Procedimiento		
1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez. 2. Agregar endulzante artificial si es necesario.		

Miércoles	Tostada francesa con manzana	
Cena		
		
Ingredientes		
1 Vainilla y canela al gusto	1 1/4 taza de Leche light	1 1/2 pieza Manzana verde golden
1 1 rebanada de Pan integral	1 1 pieza de huevo	1 7 mitades de Corazón de nuez
Procedimiento		
1. Picar la manzana en cubitos y mezclarla con canela. (Opcional: Agregar unas gotitas de limón). 2. Batir con un tenedor el huevo con leche, vainilla y canela. 3. Remojar la rebanada de pan en la mezcla de huevo por ambos lados. 4. Colocar en un sartén antiadherente y cocinar por ambos lados. 5. Rellenar con la manzana en cubitos y enrollar (Opcional: Puede cocer la manzana previamente si prefiere que sea suave). 6. Decorar por encima con la nuez picada.		

Jueves	Fresas con yogurt griego y almendras
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Yogur griego sin azúcar1 taza de Fresa picada8 piezas de Almendras50 gramos de Queso cottage Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Servir la fruta con queso cottage, yogurt y almendras.

Jueves	Paleta de yogurth con granola
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Canela molida y vainilla al gusto1/2 taza de Leche de almendra1 cucharada cafetera de Granola5 piezas de Almendra triturada70 gramos de Yogurth griego sin azúcar Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Integrar todos los ingredientes en un bowl.Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera. Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Jueves	ensalada César
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de croutones (bajos en grasa)1/4 de taza de elote desgranado1 cucharada sopera de aderezo César1 pieza de pera3 tazas de lechuga Italiana6 piezas de jitomate cherry120 gramos de Milanesa de pollo en tiras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer la milanesa de pollo en tiras y reservar.Cortar los vegetales.Mezclar en un bowl y agregar los croutones y el aderezo tipo César.Postre: Una pera.

Jueves

Galletas con jamón y queso panela

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

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

Jueves

Entomatadas de queso

Cena



Ingredientes

- 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
- 60 gramos de queso panela o queso fresco

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.

Viernes

Huevo revuelto y licuado de fruta

Desayuno



Ingredientes

- 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.

Viernes

Chocolate, galletas marías con queso crema

Snack 1



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

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

Viernes

Milanesa de res con espagueti

Comida



Ingredientes

- 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 2 1/2 de cucharada sopera de Crema
- 1 taza de Espagueti integral cocido
- 105 gramos de Milanesa de res
- 1/4 de pieza de Chile poblano
- 2 cucharadas sopera de Leche Lala Light

Procedimiento

- Preparar la milanesa a la plancha.
- Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).
- Acompañar con verduras.

Viernes

Galletas de manzana con avena

Snack 2



Ingredientes

- 1/3 taza de Avena
- 1 pieza de Manzana hecha puré
- 2 piezas de Almendras

Procedimiento

- Licuar los ingredientes.
- Formar las galletas con la mezcla y hornear.

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 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.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sábado	Filete de pescado con verduras, papa y pasta
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de pasta integral cocida1 cucharada sopera de salsa alfredo160 gramos de filete de pescado1/2 pieza de papa mediana1 cucharada cafetera de mantequilla1 taza de mezcla de verduras1 pieza de manzana Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar el pescado y las verduras.Cocer la pasta en agua y una vez que esté al dente agregar la salsa Alfredo.Cocer la papa y untar la mantequilla encima.Postre: manzana.

Sábado	Almond milk mocha frappuccino
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Leche de almendras sin azúcar1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras1/4 de taza de Fresa rebanada1/2 de taza de Café negro Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).Servir en un vaso; acompañar con fresas.

Sábado	Cereal con fresas y huevo revuelto
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Leche de almendras sin azúcar1 pieza de Huevo entero fresco1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías1/4 de taza de Fresa rebanada1/2 de cucharada cafetera de Aceite3/4 de taza de Hojuelas de maíz1/4 de taza de Mezcla de verduras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar el cereal con la leche y las fresas.Acompañar con huevo revuelto y tortilla.

Domingo

Desayuno



Pancakes de avena frutos rojos

Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Hojuelas de avena
- 3 piezas de Clara de huevo
- 9 gramos de Mantequilla
- 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Moler las hojuelas de avena hasta conseguir una harina.
2. Mezclar la avena con las claras, canela y endulzante permitido (opcional).
3. Añadir agua de ser necesario.
4. Hacer pancakes en un sartén con mantequilla.
5. Acompañar con fresas.

Domingo

Snack 1



Dos quesos con mango

Ingredientes

- 1/3 de taza de Mango picado
- 1/2 cucharada sopera de Queso crema
- 1 pieza de Pan integral de 40 calorías por pieza
- 3 cucharadas soperas de Queso cottage

Procedimiento

1. Untar el queso crema en el pan tostado, agregar encima la fruta y el queso cottage.

Domingo

Comida



Tostadas con pollo y frijoles

Ingredientes

- 1/4 taza de Cebolla picada
- 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 taza de Lechuga picada
- 1 pieza de Manzana
- 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas
- 20 gramos de Queso panela
- 105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada

Procedimiento

1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.
2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.
3. Postre: manzana.

Domingo

Snack 2



Elote preparado

Ingredientes

- | 1 cucharada cafetera de Crema ligera
- | 1 1/2 pieza de Elote entero
- | 30 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

Domingo

Cena



huevo con salchicha y pan

Ingredientes

- | 1/2 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.