

Lunes	Quesadillas con pollo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz20 gramos de Milanesa de pollo20 gramos de Queso fresco2 cucharadas sopera de Guacamole1 pieza de Durazno prisco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) En un sartén antiadherente colocar la milanesa de pavo en cuadritos.2) Calentar las tortillas y colocar el pollo y queso adentro.3) Servir acompañado de guacamole. Postre: Durazno.

Lunes	Sandwich en rollitos
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 rebanada de Pan integral Natures own (40 calorías)1 rebanada de Pechuga de pavo1/2 de cucharada sopera de Queso Philadelphia Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Untar queso a la rebanada de pan y agregar pechuga de pavo.2. Enrollar y cortar en pequeños rollitos.

Lunes	Taquitos de pollo con zanahoria
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Zanahoria picada cruda2 piezas de Tortilla de maíz80 gramos de Milanesa de pollo cruda1/3 de pieza de Aguacate mediano1 1/2 de cucharada sopera de Crema1 pieza de Manzana Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) En un sartén antiadherente colocar la milanesa de pollo en tiritas hasta que esté bien cocida. Agregar la zanahoria picada y reservar.2) Formar los taquitos con la tortilla y servir con aguacate y crema. Postre: manzana.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de rebanada de Pan de papa
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de semilla de girasol

Procedimiento

- 1) Tostar el pan y untar la mantequilla encima.

Pan con mantequilla de girasol

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 1 pieza de Tortilla de maíz
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 de pieza de Manzana

Procedimiento

- 1) En un sartén antiadherente colocar el huevo hasta que esté bien cocido, tipo estrellado.
 - 2) Calentar una tortilla de maíz por ambos lados, colocar encima el guacamole y el huevo.
- Postre: manzana.

Huevo con tortilla y guacamole

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 1/3 de taza de Cereal de maíz reventado con azúcar
- 1 1/2 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de semilla de girasol

Procedimiento

- 1) Colocar todos los ingredientes en un bowl.

Cereal con leche y fruta

Martes	Coctel de frutas con cottage y coco
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de Fruta picada1 2 1/4 de cucharada sopera de Queso cottage1 1 cucharada cafetera de Coco rallado <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1) Mezclar los ingredientes.

Martes	Albóndigas con tomate
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 60 gramos de Molida de res1 1/4 de pieza de Jitomate bola1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada1 4 cucharadas cafetera de Harina de trigo1 1/2 de taza de Arroz cocido1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 1 pieza de Ajo1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado1 1/2 de taza de Fruta picada <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1) En un bowl colocamos la carne molida, agregamos el ajo picado, el perejil y condimentamos al gusto con sal y pimienta. Mezclamos muy bien y añadimos la harina de trigo para formar las albóndigas.2) En una olla colocamos el tomate y la cebolla hasta que estén bien cocidos, pasamos a la licuadora y volvemos a cocinarlas para que se espese la salsa, condimentamos al gusto.3) En un sartén colocamos el aceite y después las albóndigas hasta que estén bien cocidas.4) Servimos las albóndigas co

Martes	Pizza toast
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1 1/2 de rebanada de Pan integral1 10 gramos de Queso Mozzarella cero grasa1 1/2 de cucharada sopera de Queso Philadelphia1 1 cucharada sopera de Puré de tomate enlatado <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Tostar el pan.2. Agregar la salsa de tomate y quesos y dejar gratinar.

Martes

Sándwich de pechuga de pavo

Cena



Ingredientes

- 1 2 piezas de Pan de papa
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada

Procedimiento

- 1) Tostar el pan.
- 2) Colocar el resto de los ingredientes dentro para formar el sándwich.

Miércoles

Hotcakes de avena con plátano sin lácteos

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Plátano
- 1 1/3 de taza de Avena en hojuelas
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de semilla de girasol
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla

Procedimiento

- 1) Licuar la avena hasta que tenga consistencia de harina.
- 2) Machacar el plátano y revolver con la harina de avena. Se puede agregar vainilla y un chorrito de leche si es necesario.
- 3) Colocar en un sartén con un poco de mantequilla.
- 3) Servir con mantequilla de semilla de girasol.

Miércoles

Batido de frutas

Snack 1



Ingredientes

- 1 110 mililitros de Leche descremada
- 1 1/3 de taza de Fruta picada
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Servir frío.

Miércoles	Croquetas de atún y papa
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 2/3 de lata de Atún blanco en agua (drenado)1 1 pieza de Papa1 1 pieza de Clara de huevo1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 1 1/2 de cucharada sopera de Pan molido <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1) Hervir las papas en una olla hasta que estén bien cocidas.2) Pasar las papas a un bowl y machacarlas, agregar el pan molido, condimentos a gusto y el atún drenado.3) Formar las croquetas y pasarlas a un sartén con un poco de aceite.

Miércoles	Copa de fruta con crema fría
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de taza de Fruta picada1 90 gramos de Yoghur light1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema Lala Light <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1) Mezclar el yogurt con la crema y enfriar en refrigerador.2) Servir encima de la fruta.

Miércoles	Taquitos de requesón con guacamole
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole1 3 disparos de un segundo Aceite en spray <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Hacer taquitos con el requesón.2. Calentar un sartén a fuego medio y añadir aceite en spray; "dorar" los taquitos (también se puede hacer en la air fryer)3. Servir con guacamole encima.

Jueves

Sincronizadas con queso philadelphia

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz
- 1 1/2 de rebanada de Pechuga de pavo
- 1 cucharada sopera de Queso Philadelphia

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y agregar los ingredientes.
2. Partir en mitades.

Jueves

Yoghur estilo pay de limón

Snack 1



Ingredientes

- 1 40 gramos de Yoghur bajo en grasa
- 1 2 piezas de Galleta maría
- 1 1 cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Añadir unas pocas gotas de jugo de limón al yoghur.
2. Añadir de topping galleta maría y coco.
3. Dejar refrigerar.

Jueves

Croquetas de pescado con arroz y puré de papa

Comida



Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 1 2 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 60 gramos de Filete de pescado
- 1 20 gramos de Queso fresco

Procedimiento

- 1) Preparar arroz blanco y puré de papa y reservar.
- 2) Sofreír el pescado con la espinaca y desmenuzarlo con un tenedor.
- 3) Mezclara el arroz y puré de papa con el pescado, el queso rallado, condimentar al gusto y formar las albóndigas con las manos húmedas.
- 4) En un sartén, colocar las croquetas y dorarlas por ambos lados.

Jueves

Frutas con mantequilla de girasol

Snack 2



Ingredientes

- | 3/4 de taza de Fruta picada
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de semilla de girasol

Procedimiento

- 1) Picar la fruta y servir con mantequilla de girasol.

Jueves

Quesadillas con jamón, queso y elote

Cena



Ingredientes

- | 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz
- | 1 rebanada de Jamón de pechuga de pavo en rebanadas delgadas
- | 20 gramos de Queso fresco
- | 2 cucharadas sopera de Guacamole
- | 1 cucharada sopera de Elote desgranado

Procedimiento

- 1) En un sartén calentar el jamón picado, elote y queso.
- 2) Calentar la tortilla y colocar los ingredientes adentro.
- 3) Servir acompañado de guacamole.

Viernes

Omelette con espinacas y jamón

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 de pieza de Huevo entero fresco
- | 1 rebanada de Jamón de pavo
- | 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla
- | 60 gramos de Espinaca cruda picada
- | 1/2 de pieza de Pan integral
- | 1 taza de Fruta picada

Procedimiento

- 1) Batir el huevo y colocar en un sartén con mantequilla.
- 2) Agregar las espinacas picadas con el jamón encima, tratando de doblar el Omelette para que quede dentro.
- 3) Acompañar con pan integral y fruta picada.

Viernes

Frozen Banana Bites

Snack 1



Ingredientes

- 1 35 gramos de Yoghur bajo en grasa
- 1 30 gramos de Plátano
- 1 1 cucharada cafetera de Nuez picada

Procedimiento

1. Rebanar la banana en rodajas pequeñas.
2. Cubrir las rodajas con yoghur y añadir topping de nuez picada.
3. Dejar congelar.

Viernes

Filete de pescado con papa y verdura

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 80 gramos de Filete de pescado
- 1 1 pieza de Papa hervida con piel
- 1 4 cuadritos de Galleta salada
- 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla

Procedimiento

- 1) Colocar el filete de pescado con un poco de mantequilla en un sartén.
- 2) Cortar la papa, hervirla y pasarla a un sartén con mantequilla hasta que tome un color dorado .
- 3) Servir el pescado con la papa, verduras y galletas saladas.

Viernes

Yoghurth con plátano y mantequilla de almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 36 gramos de Yoghurth griego sin azúcar añadida
- 1 1/4 de pieza de Plátano
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un bowl.

Viernes

Omelette con papa rallada

Cena



Ingredientes

- | 3/4 de pieza de Huevo entero fresco
- | 183 gramos de Papa
- | 3/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Rallar la papa y colocarla en un sartén con un poco de aceite.
- 2) Batir el huevo con un tenedor y vaciarlo en el sartén una vez que la papa este bien cocida.
- 3) Condimentar al gusto.

Sábado

Ensalada de pollo con papa y zanahoria

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 de pieza de Papa picada
- | 30 gramos de Pollo deshebrado
- | 1 1/4 de cucharada cafetera de Mayonesa
- | 1/4 de taza de Zanahoria rallada cruda
- | 2 piezas de Galletas de maíz horneadas sin grasa (salmas)

Procedimiento

- 1) Picar la papa. Cocerla en una olla.
- 2) Desmenuzar el pollo cocido.
- 3) Mezclar los ingredientes en un bowl con zanahoria rallada y agregar la mayonesa.
- 4) Condimentar al gusto.
- 5) Acompañar con tostadas de maíz.

Sábado

Fresas con crema

Snack 1



Ingredientes

- | 1/3 de taza de Fresa rebanada
- | 90 gramos de Yoghur light
- | 2 1/2 de cucharada sopera de Crema Lala Light

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes y servir en un tazón.

Sábado

Comida



Pollo con pasta y salsa de tomate casera

Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 50 gramos de Pasta cruda para sopa
- 60 gramos de Milanesa de pollo cruda
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 cucharada sopera de Crema

Procedimiento

- 1) En una olla hervir a pasta hasta que tenga la consistencia deseada.
- 2) Preparar una salsa natural con el tomate y condimentar al gusto.
- 3) En un sartén saltear las verduras con un poco de aceite y agregar la milanesa de pollo en tiras.
- 4) Colocar todos los ingredientes en un bowl y mezclar.
- 5) Servir con un poco de crema.

Sábado

Snack 2



Galleta de arroz con mantequilla de girasol

Ingredientes

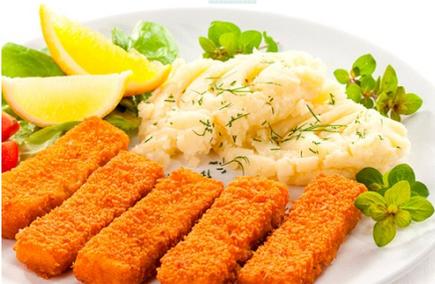
- 1 1/2 de pieza de Galleta de arroz
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de semilla de girasol

Procedimiento

- 1) Untar la mantequilla sobre la galleta.

Sábado

Cena



Deditos de pescado con puré

Ingredientes

- 40 gramos de Filete de pescado
- 1/4 de pieza de Papa
- 3 cucharadas cafetera de Pan molido
- 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Cortar el filete de pescado en tiras.
- 2) Hacer una mezcla de fécula de maíz(maicena) con agua y pasar el filete de pescado por esta mezcla y luego por el pan molido.
- 3) Colocar un poco de aceite en un sartén y dorar los deditos de pescado.
- 4) Cocer la papa y preparar en forma de puré, condimentar al gusto.

Domingo	Miguitas con huevo			
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 415 711 441">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 443 883 489">1 3/4 de pieza de Huevo entero fresco</td><td data-bbox="943 443 1143 489">1 3/4 de pieza de Tortilla de maíz</td><td data-bbox="1235 443 1523 489">1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite</td></tr></table> <p data-bbox="597 522 727 548">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 548 1295 573">1) Cortar la tortilla en cuadritos y colocar en un sartén con poco aceite.<li data-bbox="597 573 1170 598">2) Agregar el huevo y mezclar hasta que esté bien cocido.	1 3/4 de pieza de Huevo entero fresco	1 3/4 de pieza de Tortilla de maíz	1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
1 3/4 de pieza de Huevo entero fresco	1 3/4 de pieza de Tortilla de maíz	1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite		

Domingo	Gelatina de fresas con crema			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 905 711 930">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 932 818 978">1 1 taza de Fresa rebanada</td><td data-bbox="911 932 1045 978">1 1 sobre de Gelatina</td><td data-bbox="1138 932 1484 978">1 3/4 de lata de Leche evaporada descremada</td></tr></table> <p data-bbox="597 1012 727 1037">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1037 1105 1062">1) Preparar la gelatina conforme a las instrucciones<li data-bbox="597 1062 1495 1136">2) Congelar la lata de leche evaporada durante 1 h. Posteriormente vaciamos su contenido con una espátula en un bowl y lo batimos hasta que esponje un poco e incorporamos la gelatina.<li data-bbox="597 1136 1149 1161">4) Vaciamos inmediatamente la mezcla en un recipiente.<li data-bbox="597 1161 922 1186">5) Refrigeramos durante 2 horas<li data-bbox="597 1186 1354 1211">6) Servimos 1/3 de la porción para tu snack acompañado de fresa rebanada.	1 1 taza de Fresa rebanada	1 1 sobre de Gelatina	1 3/4 de lata de Leche evaporada descremada
1 1 taza de Fresa rebanada	1 1 sobre de Gelatina	1 3/4 de lata de Leche evaporada descremada		

Domingo	Caldo de pollo con verduras									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1409 711 1434">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1436 873 1482">1 1/2 de pieza de Papa cocida</td><td data-bbox="911 1436 1143 1482">1 1/4 de taza de Arroz cocido</td><td data-bbox="1219 1436 1516 1482">1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</td></tr><tr><td data-bbox="634 1516 846 1562">1 1/3 de pieza de Aguacate mediano</td><td data-bbox="911 1516 1138 1562">1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="1219 1516 1500 1562">1 3/4 de taza de Mezcla de verduras</td></tr><tr><td data-bbox="634 1596 813 1642">1 1 taza de Fruta picada</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1680 727 1705">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1705 1484 1755">1) En una olla cocer el pollo, agregar las verduras, la papa picada y cuando los vegetales estén listos agregar el arroz. Sazonar al gusto.<li data-bbox="597 1755 829 1780">2) Servir con aguacate. <p data-bbox="597 1780 829 1806">Postre: Coctel de frutas</p>	1 1/2 de pieza de Papa cocida	1 1/4 de taza de Arroz cocido	1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 1/3 de pieza de Aguacate mediano	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 3/4 de taza de Mezcla de verduras	1 1 taza de Fruta picada		
1 1/2 de pieza de Papa cocida	1 1/4 de taza de Arroz cocido	1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda								
1 1/3 de pieza de Aguacate mediano	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 3/4 de taza de Mezcla de verduras								
1 1 taza de Fruta picada										

Domingo

Snack 2



Paletas de fruta

Ingredientes

- 1 1/3 de taza de Fruta picada
- 1 90 gramos de Yoghur light
- 1 1 cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes y servir en contenedores para paleta.
- 2) Congelar por 4 horas.

Domingo

Cena



Ensalada de atún con pasta

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1/2 de taza de Pasta tornillo
- 1 1/3 de lata de Atún en agua drenado
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Mayonesa

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.