

Lunes	Quesadillas con aguacate	
Desayuno		
		
Ingredientes		
1 1/3 pieza de Aguacate	3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas	60 gramos de Queso Oaxaca light
Procedimiento		
1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.		

Lunes	Yogurt con manzana y crema de cacahuete	
Snack 1		
		
Ingredientes		
1 1/4 pieza de Manzana verde golden	1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete	2 1/2 cucharadas soperas de Yogurt griego
Procedimiento		
1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.		

Lunes	ensalada César	
Comida		
		
Ingredientes		
1 1/4 de taza de croutones (bajos en grasa)	1/4 de taza de elote desgranado	1 cucharada sopera de aderezo César
1 pieza de pera	3 tazas de lechuga Italiana	6 piezas de jitomate cherry
120 gramos de Milanesa de pollo en tiras		
Procedimiento		
1. Cocer la milanesa de pollo en tiras y reservar.		
2. Cortar los vegetales.		
3. Mezclar en un bowl y agregar los croutones y el aderezo tipo César.		
4. Postre: Una pera.		

Lunes

Snack 2



Yogurt bebible con almendras

Ingredientes

- 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)
- 2 piezas de Almendras

Procedimiento

- Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras.

Lunes

Cena



Tacos de panela con verduras

Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Queso panela
- 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

- Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.
- Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Martes

Desayuno



Champiñones a la mexicana

Ingredientes

- 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 3/4 de taza de Champiñón crudo rebanado
- 20 gramos de Queso panela
- 1/3 de pieza de Aguacate hass

Procedimiento

- Dorar los vegetales (jitomate, cebolla, etc.), agregar los champiñones. Opcional: Agregar chile serrano.
- Acompañar con frijoles, queso y aguacate.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 4 piezas de Galletas Habaneras
- 30 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

1. Cortar el queso.
2. Untar las galletas con el guacamole.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Mezcla de verduras
- 3/4 taza de Arroz cocido
- 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 cucharada cafetera de Aceite de canola

Procedimiento

1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha.
2. Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

Martes

Snack 2



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

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

Martes	Chilaquiles
Cena	
	Ingredientes 1 1/2 pieza de Tomate 1 3 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas 1 1 pieza de clara de huevo 1 40 gramos de Queso panela light 1 1 1/2 cucharada sopera de guacamole Procedimiento 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 guacamole.

Miércoles	Pan tostado con jamón
Desayuno	
	Ingredientes 1 1 taza de Espinacas 1 1 1/2 rebanadas de Pan integral 1 11/2 cucharada sopera de Queso cottage light 1 11/2 cucharada sopera de Aguacate 1 2 rebanada de Jamón de pavo 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 guacamole y sazonar con pimienta al gusto.

Miércoles	Salty rice cake
Snack 1	
	Ingredientes 1 1 pieza de Rice cake 1 1/2 de rebanada de Pechuga de pavo 1 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio 1 1 cucharada sopera de Guacamole 1 1/4 de taza de Fresa rebanada Procedimiento 1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake. 2. Acompañar con fresas.

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Arroz
- 1 taza de Verduras al vapor
- 220 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Colocar el filete de pescado en un refractario.
2. Servir las verduras por encima y condimentar al gusto.
3. Hornear por 20 minutos.
4. Acompañar con arroz y aguacate.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Uva
- 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa
- 40 gramos de Pierna de cerdo
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.
- 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.
- 3) Servir acompañado de uvas.

Miércoles

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 2 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 3 piezas de Tortilla de nopal

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón.
2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.
3. Acompañar con frijol molido.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Pan tostado integral de menos de 50 calorías
- 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

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

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1/4 de pieza de Papa cocida
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 90 gramos de Bistec
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Cocinar la carne y montar taquitos.
2. Acompañar con verdura, papa y guacamole.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Durazno prisco
- 1 7 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Jueves

Cena



Ingredientes

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

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
- 1 50 gramos de Queso panela
- 1 1 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.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 20 gramos de queso panela desmoronado
- 40 gramos de totopos de nopal horneados

Procedimiento

1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.
2. Servir con totopos horneados.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 2 piezas de Naranja
- 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1/2 de taza de Arroz cocido
- 2 piezas de Nopal crudo
- 2 cucharadas cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 105 gramos de Salmón fresco

Procedimiento

- 1) Colocar en un sartén el jugo de la naranja, así como la miel de maple y hervir. Una vez que llegue a ebullición se cocina por 15 minuto a fuego bajo más hasta formar una especie de salsa. Fuera del fuego se añade un poco de aceite y reservamos.
- 2) Horneamos el salmón a 200 °C durante 15 minutos.
- 3) Servir el salmón sobre una cama de nopales con la salsa encima, acompañado de arroz.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada
- 31 gramos de Requesón promedio
- 1/2 de cucharada sopera de Queso crema

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas y acompañar con tostadas horneadas.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Chile poblano
- 1 cucharada sopera de Crema light
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Partir el queso panela en cuadritos Poner el chile poblano en la lumbre y después quitarle las semillas y partirlo en rajas Poner los ingredientes en un sartén a guisar y agregar la crema Hacer los taquitos con el guiso.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 pieza de Papa
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)
- 3 piezas de Claras de huevo
- 1 1/2 taza de Acelgas

Procedimiento

1. lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una ves listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas.
2. Una ves listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer.
3. Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.

Sábado

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

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

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1 salsa verde casera al gusto
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 cucharada sopera de crema light
- 1 3 piezas de tortilla de maíz
- 1 30 gramos de queso oaxaca light
- 1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

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.

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)
- 1 2 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras.

Sábado

Cena



Ingredientes

- 1 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 pieza de Papa cocida
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido

Procedimiento

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 .

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 taza de Papaya
- 1 cucharada sopera de Avena
- 3 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de yogurt griego
- 5 piezas de Fresas medianas
- 6 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.
3. Acompañar con almendras.

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 pieza de Tomate
- 1 pieza de Aguacate
- 3 Hojas de Lechuga romana
- 70 gramos de Quinoa
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar la quinoa.
2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
3. Integrar los ingredientes en un platón.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Lechuga picada
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado
- 2 piezas de Clara de huevo cocida
- 3 piezas de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema.
2. Picar las claras en cuadritos, mezclar con el apio y la mayonesa.
3. Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/3 pieza de Naranja
- 4 pieza de Tortilla de nopal
- 60 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca. Una vez listas, agregar el aguacate.
2. Postre: 1 Naranja.