

Lunes

Desayuno



Calabacitas con queso y elote

Ingredientes

- 1 cilantro, sal y pimienta al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla
- 1 1/4 taza de Elote desgranado
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Tomate huaje
- 1 3 piezas de Calabaza mediana
- 1 15 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. En un sartén de teflón cocer los vegetales.
2. Mezclar en un bowl con aguacate rebanado y salpimentar al gusto.

Lunes

Snack 1



Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Ingredientes

- 1 1 pieza de Pan tostado integral de menos de 50 calorías
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

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

Lunes

Comida



Pechuga de pollo rellena

Ingredientes

- 1 1/4 taza de Cebolla y ajo
- 1 1/2 taza de Ejotes
- 1 3/4 taza de Elote
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 1 taza de Uvas congeladas
- 1 40 gramos de Queso panela light
- 1 105 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Preparar el relleno guisando el ajo con cebolla, jitomate y queso panela.
2. Agregar el relleno a la milanesa de pollo, enrollar y asegurar con un palillo.
3. Acompañar con ejotes y elote con mantequilla.
4. Comer la fruta como postre.

Lunes	Manzana con zanahoria y almendras
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 piezas de manzana roja4 piezas de zanahoria mini (baby carrot)7 piezas de almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Lunes	Tostadas veganas
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">30 gramos de Queso de soya2 piezas de Tostada de maíz horneada3/4 de taza de Lechuga1/4 de taza de Frijol promedio cocido <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Untar frijoles a las tostadas y coronar con lechuga y queso vegano.

Martes	Papas en salsa
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate1 taza de espinacas1/2 pieza de Papa1 cucharada de servir de Frijoles molidos1/2 pieza de tomate bola20 gramos de queso panela rallado <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cocer el tomate y licuar para hacer una salsa.Condimentar al gusto.Picar la papa en cubitos y cocinar en un sartén antiadherente.Una vez bien cocida agregar la salsa de tomate y las espinacas.Servir acompañado de queso panela rallado, aguacate y frijoles.

Martes

Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

- Cortar el queso.
- Untar las galletas con el guacamole.

Martes

Filete de res en salsa de tomate

Comida



Ingredientes

- 90 gramos de Filete de res
- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1/4 de taza de Arroz cocido
- 1 taza de Uva verde
- 2 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda

Procedimiento

- Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua.
- En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate.
- Preparar arroz cocido con zanahoria.

Martes

Verduras con aderezo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Verduras
- 3 cucharada sopera de Aderezo

Procedimiento

- Acompañar las verduras con aderezo.

Martes

Cena



Entomatadas de queso

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 1 3 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
- 1 40 gramos de queso panela o queso fresco

Procedimiento

1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.
2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.
3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.
4. Acompañar con aguacate.

Miércoles

Desayuno



Pan tostado con huevo y tomate

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 pieza de Pan tostado
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3 piezas de Papa Cambray
- 1 15 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén cocinar el huevo y tomate.
2. En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.
3. Acompañar con papas cambray.

Miércoles

Snack 1



Plátano con crema de cacahuete

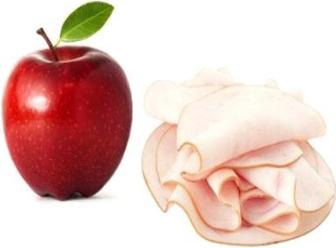
Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 2 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Miércoles	Chuletas de cerdo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 taza de Arroz180 gramos de Chuleta de cerdo1/3 pieza de Aguacate2 taza de Verduras al vapor Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar las chuletas en un sartén antiadherente.Acompañar con arroz, verduras y aguacate.

Miércoles	Manzana y jamón de pechuga de pavo
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de pieza de manzana2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Consumir frescos.

Miércoles	Sándwich de huevo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Jitomate bola1 cucharada sopera de guacamole1 pieza de Clara de huevo2 rebanadas de Pan integral (45 calorías por pieza)1 pieza de Huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.

Jueves	Enfrijoladas
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite40 gramos de Queso panela rallado1 1/2 cucharadas soperas de aguacate3 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Hacer taquitos con el queso panela y las tortillasBañar los taquitos con la salsa de frijoles.Acompañar con aguacate.

Jueves	Snack con galletas habaneras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 taza de Pepino2 cucharada sopera de Guacamole4 pieza de Galletas habaneras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Crear un dip de aguacate con pepino.Acompañar con galletas.

Jueves	Pollo con calabaza y esquite
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Elote amarillo desgranado1 1/2 taza de Cebolla blanca1 1/2 pieza de Tortilla60 gramos de Pechuga de pollo sin piel1 1/2 pieza de Calabaza1 1/2 cucharada cafetera de Aceite 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, al final la calabaza y el elote.Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate.

Jueves

Snack 2



Barrita de cereal y almendras

Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 1 7 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la barrita con almendras.

Jueves

Cena



Huarache de nopal con frijoles

Ingredientes

- 1 1 cucharada de servir de Frijoles
- 1 1 cucharada sopera de crema
- 1 2 piezas de Nopal
- 1 15 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Asar los Nopales en comal.
2. Untar los frijoles , espolvorear queso y crema.

Viernes

Desayuno



Taquitos de panela Low-Carb

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 30 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Poner el jamón a la plancha a que dore un poco.
2. Utilizar el jamón como sustituto de tortilla, rellenar con panela y huevo revuelto.
3. Acompañar con aguacate.

Viernes

Toronja con almendras

Snack 1



Ingredientes

- | 1 pieza de Toronja
- | 5 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Viernes

Brochetas de pollo

Comida



Ingredientes

- | 1/2 taza de Cebolla blanca
- | 1 taza de Pimiento fresco
- | 1 pieza de Papa
- | 2 cucharada cafetera de Aceite
- | 8 piezas de Jitomate cereza
- | 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Cortar y lavar lo vegetales (pimiento, cebolla).
2. Cortar el pollo en cubos, después ir agregándolos al palillo junto con los vegetales.
3. En un comal o a la parrilla poner a cocer las brochetas.
4. Cortar la papa en rodajas y ponerlas a cocer.
5. Una ves listo, poner las rodajas de papa y encima las brochetas.

Viernes

Tuna rice cake

Snack 2



Ingredientes

- | 1 pieza de Rice cake
- | 25 gramos de Atún en agua drenado
- | 1 cucharada sopera de Guacamole
- | 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.
2. Acompañar con fresas.

Viernes

Taquitos de huevo con jamón

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 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 pieza de guayaba
- 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

Sándwich de panela

Desayuno



Ingredientes

- 1 Lechuga, pepino, tomate al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- 1 60 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con los ingredientes.

Sábado

Mini pizzas de frutas

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Fruta Picada
- 1 3 piezas de Galletas Marías
- 1 3 Piezas de Almendras
- 1 35 gramos de Queso panela

Procedimiento

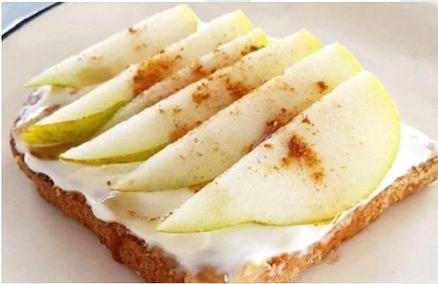
1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación).
2. Kiwi, Blue Berry)Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.
3. Acompañar con almendras.

Sábado	Tacos de pescado						
Comida							
	<p>Ingredientes</p> <table><tr><td>1/3 pieza de Aguacate</td><td>1/2 taza de Pepino</td><td>1 taza de Repollo</td></tr><tr><td>1 pieza de Jitomate</td><td>6 piezas de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</td><td>220 gramos de Filete de pescado</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cocinar el filete a la plancha y cortar en tiras delgadas.Hacer taquitos con las tiritas de pescado y ponerle vegetales y limón.	1/3 pieza de Aguacate	1/2 taza de Pepino	1 taza de Repollo	1 pieza de Jitomate	6 piezas de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas	220 gramos de Filete de pescado
1/3 pieza de Aguacate	1/2 taza de Pepino	1 taza de Repollo					
1 pieza de Jitomate	6 piezas de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas	220 gramos de Filete de pescado					

Sábado	Pan con alfalfa						
Snack 2							
	<p>Ingredientes</p> <table><tr><td>1/2 cucharada sopera de Guacamole</td><td>1 taza de Germen de alfalfa</td><td>1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal</td></tr><tr><td>30 gramos de Queso panela</td><td></td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Untar el guacamole al pan, integral el queso, el germen de alfalfa y disfruta.	1/2 cucharada sopera de Guacamole	1 taza de Germen de alfalfa	1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal	30 gramos de Queso panela		
1/2 cucharada sopera de Guacamole	1 taza de Germen de alfalfa	1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal					
30 gramos de Queso panela							

Sábado	Omelette con queso						
Cena							
	<p>Ingredientes</p> <table><tr><td>1/3 pieza de Aguacate</td><td>1/2 taza de Pico de gallo</td><td>1 taza de Espinacas</td></tr><tr><td>2 piezas de Claras de huevo</td><td>60 gramos de Queso Oaxaca light</td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo.Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados.Rellenar con espinacas y queso.Acompañar con aguacate.	1/3 pieza de Aguacate	1/2 taza de Pico de gallo	1 taza de Espinacas	2 piezas de Claras de huevo	60 gramos de Queso Oaxaca light	
1/3 pieza de Aguacate	1/2 taza de Pico de gallo	1 taza de Espinacas					
2 piezas de Claras de huevo	60 gramos de Queso Oaxaca light						

Domingo	Machacado con huevo y Agua de melón									
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 296 711 317">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 321 813 373">1 1/4 de pieza de Jitomate bola</td><td data-bbox="938 321 1214 373">1 1 pieza de Chile jalapeño</td><td data-bbox="1255 321 1490 373">1 1/2 de taza de Melón picado</td></tr><tr><td data-bbox="634 415 878 468">1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td><td data-bbox="938 415 1198 468">1 1 cucharada sopera de Machacado de res</td><td data-bbox="1255 405 1474 478">1 5 disparos de un segundo Aceite en spray</td></tr><tr><td data-bbox="634 510 857 562">1 1 pieza de Clara de huevo</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 594 727 615">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 615 992 636">1. Rociar un sartén con aceite en spray.<li data-bbox="597 636 927 657">2. Añadir el machacado y "dorar".<li data-bbox="597 657 1369 678">3. Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo.<li data-bbox="597 678 1019 699">4. Acompañar con tortilla y agua de melón.	1 1/4 de pieza de Jitomate bola	1 1 pieza de Chile jalapeño	1 1/2 de taza de Melón picado	1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 1 cucharada sopera de Machacado de res	1 5 disparos de un segundo Aceite en spray	1 1 pieza de Clara de huevo		
1 1/4 de pieza de Jitomate bola	1 1 pieza de Chile jalapeño	1 1/2 de taza de Melón picado								
1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 1 cucharada sopera de Machacado de res	1 5 disparos de un segundo Aceite en spray								
1 1 pieza de Clara de huevo										

Domingo	Pan con queso crema, pera y canela						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 913 711 934">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 945 906 976">1 canela en polvo al gusto</td><td data-bbox="938 934 1190 987">1 1/2 cucharada sopera de queso crema</td><td data-bbox="1239 934 1498 987">1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada</td></tr><tr><td data-bbox="634 1018 889 1071">1 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías</td><td data-bbox="938 1018 1166 1071">1 20 gramos de pera finamente picada</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1102 727 1123">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1123 971 1144">1. Untar el queso crema sobre el pan.<li data-bbox="597 1144 1482 1197">2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.	1 canela en polvo al gusto	1 1/2 cucharada sopera de queso crema	1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada	1 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías	1 20 gramos de pera finamente picada	
1 canela en polvo al gusto	1 1/2 cucharada sopera de queso crema	1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada					
1 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías	1 20 gramos de pera finamente picada						

Domingo	Ensalada con pollo a la plancha						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1480 711 1501">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1501 906 1554">1 100 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</td><td data-bbox="971 1501 1133 1554">1 50 gramos de Quinoa</td><td data-bbox="1222 1501 1507 1554">1 1 1/2 de taza de Lechuga</td></tr><tr><td data-bbox="634 1585 857 1638">1 1 taza de Mezcla de verduras</td><td data-bbox="971 1585 1149 1638">1 1/3 de pieza de Aguacate hass</td><td data-bbox="1222 1585 1507 1638">1 2 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar</td></tr></table> <p data-bbox="597 1669 727 1690">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1690 1417 1711">1) Mezclar la lechuga con el pollo en cuadritos, las verduras, quinoa y el aguacate.<li data-bbox="597 1711 800 1732">2) Agregar aderezo.	1 100 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 50 gramos de Quinoa	1 1 1/2 de taza de Lechuga	1 1 taza de Mezcla de verduras	1 1/3 de pieza de Aguacate hass	1 2 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar
1 100 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 50 gramos de Quinoa	1 1 1/2 de taza de Lechuga					
1 1 taza de Mezcla de verduras	1 1/3 de pieza de Aguacate hass	1 2 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar					

Domingo

Snack 2



Smoked salmon rice cake

Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 27 gramos de Salmón ahumado
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

Domingo

Cena



Molletes con huevo

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Pan integral
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 2 pieza de Clara de huevo

Procedimiento

1. Cocinar las claras como huevo revuelto.
2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).
3. Por último, poner por encima el aguacate en rebanadas.