

Lunes	Chilaquiles con jitomate
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 40 gramos de Totopos de maíz horneados1 1 pieza de Jitomate bola1 45 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco

Lunes	Omellete en Pan
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Pimiento rojo1 1 cucharada cafetera de Aceite1 2 pieza de Pan integral 45 Kcal1 2 Piezas de Claras de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.3. Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza, aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

Lunes	Pescado con mayonesa de chipotle
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/3 taza de Yogurt light1 1/2 taza de Cebolla1 1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle1 1 taza de Melón picado1 2 pieza de Tostadas de nopal1 3 cucharada sopera de Granola baja en grasa1 5 pieza de Almendras1 240 gramos de Filete de pescado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el filete de pescado a la plancha junto con la cebolla.2. Sazonar con limón y pimienta.3. Untar la mayonesa al filete de pescado.4. Acompañar con tostadas y aguacate.5. Servir la fruta con granola, yogurt y almendras como postre.

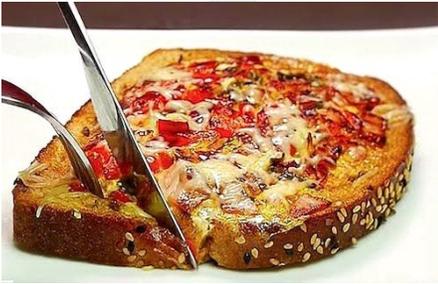
Lunes	Melón y almendras
Snack 2	
	
Ingredientes	
1 taza de Melón	15 pieza de Almendras
Procedimiento	
1. Acompañar la fruta con almendras.	

Lunes	Tinga de pollo	
Cena		
		
Ingredientes		
1 pieza de Jitomate bola	1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 taza de Lechuga
60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	3 piezas de Tostada de maíz horneada	1/3 de pieza de Aguacate madiano
1/2 de cucharada cafetera de Aceite		
Procedimiento		
1. Cocer el pollo en una olla. Reservar el caldo y desmenuzar. 2. Para el caldo se licúa el jitomate con la mita de la porción de cebolla, el ajo y el chipotle al gusto en una taza de caldo de pollo. 3. Colocar en un sartén el resto de la porción de cebolla fileteada y sofreír con el aceite, agregar el caldo y el pollo. 4. Servir en tostadas con aguacate y lechuga.		

Martes	Molletes ligeros	
Desayuno		
		
Ingredientes		
1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)	1/3 de taza de frijol molido	1/3 de pieza de aguacate
1 rebanada de pan integral de 50 calorías	40 gramos de queso panela desmoronado	
Procedimiento		
1. Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.		

Martes	Mason jar - Licuado de plátano
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 pieza de Plátano1 1/4 taza de Avena1 taza de Leche vegetal o light1 cucharada sopera de Chía Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar los ingredientes con hielo al gusto.

Martes	Muslos de pollo con zanahoria y papa
Comida	
<input checked="" type="checkbox"/>	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 1/2 de taza de Arroz cocido1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda2 piezas de Muslo de pollo crudo sin piel135 gramos de Papa cocida1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Moler el jitomate previamente cocido con agua.Añadir aceite a un sartén grande a fuego medio y agregar el pollo.Condimentar al gusto con ingredientes permitidos. Sellar el pollo por ambos lados.Una vez sellado agregar el jitomate licuado y tapar hasta que esté bien cocido.Añadir papa y zanahoria previamente cocida.Acompañar con arroz.

Martes	Omellete en Pan
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Pimiento rojo2 Piezas de Claras de huevo1 cucharada cafetera de Aceite2 pieza de Pan integral 45 Kcal Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.Una ves cocinado el pimiento colocar la corteza , aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

Martes

Taquitos de camarón y queso

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 piezas de guayaba
- 2 piezas de tortillas de maíz
- 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 60 gramos de camarón fresco

Procedimiento

1. Cocinar los camarones en un sartén antiadherente.
2. Agregar el queso rallado.
3. Servir en taquitos con guacamole.
4. Postre: Guayaba.

Miércoles

Queso panela guisado

Desayuno



Ingredientes

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

Naranjas y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 2 piezas de Naranja
- 12 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Miércoles	Fajitas de pollo con frijoles
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de mezcla de verduras al gusto2/3 de pieza de aguacate hass1 cucharada de servir de frijoles molidos1 cucharada cafetera de aceite de canola1 taza de fruta picada3 piezas de tortillas de maíz120 gramos de milanesa de pollo en tiras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.Postre: Fruta picada.

Miércoles	Mangonadas
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Tajín bajo en sodio al gusto1 taza de Mango15 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar el mango con agua y congelar en un molde.Servir con Tajín y acompañar con almendras.

Miércoles	Pastel azteca
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Salsa verde casera al gusto1/3 pieza de Aguacate3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas30 gramos de Queso Oaxaca light90 gramos de Pollo desmenuzado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Poner en un molde capas de tortilla, salsa y pollo.Colocar por encima el queso.Hornear por 15 minutos.Acompañar con aguacate.

Jueves	Huevo montado en papa y espinaca
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Espinaca cocida1 100 gramos de Guayaba1 102 gramos de Papa cocida1 2 piezas de Clara de huevo1 1 pieza de Huevo fresco1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén calentar el aceite.2. Incorporar la espinaca y papa picada previamente cocida.3. Incorporar el huevo y las claras y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto.4. Acompañar con guayaba.

Jueves	Mason jar - Frappé de mango y Tajín
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Jugo de limón, Tajín bajo en sodio al gusto1 1/2 taza de Zanahoria1 1 taza de Mango1 1 cucharada sopera de Chía Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes con hielo y agua al gusto.

Jueves	Enchiladas suizas
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 salsa verde casera al gusto1 1/3 de pieza de aguacate1 2 cucharada sopera de crema light1 4 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

Mason jar - Licuado de plátano

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/4 taza de Avena
- 1 1 taza de Leche vegetal o light
- 1 1 cucharada sopera de Chía

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes con hielo al gusto.

Jueves

Sopa de fideo y frijoles

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Jugo de tomate
- 1 1/4 de taza de Fideo cocido
- 1 1/2 de taza de Frijol promedio cocido
- 1 28 gramos de Queso de soya
- 1 30 gramos de Aguacate hass

Procedimiento

1. Cocer el fideo al gusto con jugo de tomate.
2. En un tazón incorporar el fideo con el frijol y acompañar con queso vegano y aguacate.

Viernes

Tostada de picadillo con verduras

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Cebolla cruda
- 1 1/2 pieza de Zanahoria
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 2 piezas de Tostadas deshidratadas
- 1 2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 4 piezas de Papa Cabray
- 1 55 gramos de Molida de res

Procedimiento

1. Lavar y cortar en cubos finos los vegetales.
2. En un sartén a fuego bajo poner a cocer la carne molida, después agregar los vegetales.
3. Servir el preparado a las tostadas y acompañar con guacamole.
4. Acompañar con papa cambray.

Viernes

Quesadilla Mozzarella

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

- Calentar las tortillas y añadir el queso.
- Acompañar con guacamole.

Viernes

Filete de pescado con verduras, papa y pasta

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de pasta integral cocida
- 1/2 pieza de papa mediana
- 1 taza de mezcla de verduras
- 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 pieza de manzana
- 2 cucharada sopera de salsa alfredo
- 160 gramos de filete de pescado

Procedimiento

- 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.

Viernes

Jícama, zanahoria y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de jícama
- 10 piezas almendras

Procedimiento

- Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
- Acompañar con almendras.

Viernes	Rollitos de jamón rellenos de queso		
Cena			
	Ingredientes		
	1 Chile jalapeño al gusto	1 1/2 pieza de tomate huaje	1 1/2 taza de cebolla
	1 1 pieza de Manzana	1 1 rebanada de pan integral	1 3 pieza de Jamón de pavo
	1 40 gramos de queso panela		
	Procedimiento		
	1. Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua. 2. Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito. 3. Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos. 4. Acompañar con pan integral. 5. Postre: Una manzana.		

Sábado	Claras de huevo con espinacas		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de cóctel de frutas	1 1 rebanada de pan integral
	1 2 pieza de claras de huevo	1 2 tazas de espinacas	1 2 cucharada sopera de leche light o vegetal
	1 40 gramos de Yogurt griego		
	Procedimiento		
	1. En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche. 2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas. 3. Servir con aguacate y pan integral. 4. Postre: cóctel de frutas con yogurt griego (utilizar endulzante artificial sin calorías en caso necesario).		

Sábado	Mason jar - Licuado de plátano y canela		
Snack 1			
	Ingredientes		
	1 Canela al gusto	1 1/4 pieza de Plátano	1 1/2 taza de Amaranto
	1 1 taza de Leche light o vegetal	1 5 pieza de Almendras	
	Procedimiento		
	1. Licuar todos los ingredientes, agregar hielo al gusto.		

Sábado	Filete de pescado con verduras, papa y pasta
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de pasta integral cocida1/2 pieza de papa mediana1 taza de mecla de verduras1 cucharada cafetera de mantequilla1 pieza de manzana2 cucharada sopera de salsa alfredo160 gramos de filete de pescado 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	Jícama, zanahoria y almendras
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de zanahoria1 taza de jícama10 piezas almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).Acompañar con almendras.

Sábado	Chilaquiles
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate1/2 pieza de Tomate1 pieza de huevo entero4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas40 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Romper las tostadas en trozos.Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner el huevo estrellado y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.Acompañar con aguacate.

Domingo	Chilaquiles						
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 386 911 411">1 1/3 de pieza de aguacate</td><td data-bbox="1036 386 1263 411">1 1/2 pieza de Tomate</td><td data-bbox="1328 373 1523 424">1 1 pieza de huevo entero</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 971 508">1 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas</td><td data-bbox="1036 457 1268 508">1 40 gramos de Queso panela light</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 927 588">1. Romper las tostadas en trozos.<li data-bbox="597 588 1438 638">2. Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner el huevo estrellado y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.<li data-bbox="597 638 878 663">3. Acompañar con aguacate.	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 pieza de Tomate	1 1 pieza de huevo entero	1 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas	1 40 gramos de Queso panela light	
1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 pieza de Tomate	1 1 pieza de huevo entero					
1 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas	1 40 gramos de Queso panela light						

Domingo	Mason jar - Frappé de mocha						
<p data-bbox="289 829 396 865">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 940 711 966">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 957 987 1008">1 Café soluble, cacao sin azúcar al gusto</td><td data-bbox="1057 974 1289 999">1 1/4 pieza de Plátano</td><td data-bbox="1328 957 1463 1008">1 1/4 taza de Avena</td></tr><tr><td data-bbox="634 1054 964 1079">1 1 taza de Leche light o vegetal</td><td data-bbox="1057 1041 1192 1092">1 5 pieza de Almendras</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1125 727 1150">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1150 1089 1176">1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.	1 Café soluble, cacao sin azúcar al gusto	1 1/4 pieza de Plátano	1 1/4 taza de Avena	1 1 taza de Leche light o vegetal	1 5 pieza de Almendras	
1 Café soluble, cacao sin azúcar al gusto	1 1/4 pieza de Plátano	1 1/4 taza de Avena					
1 1 taza de Leche light o vegetal	1 5 pieza de Almendras						

Domingo	Enchiladas suizas						
<p data-bbox="289 1379 396 1415">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1453 711 1478">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1478 813 1528">1 salsa verde casera al gusto</td><td data-bbox="883 1478 1062 1528">1 1/3 de pieza de aguacate</td><td data-bbox="1175 1478 1500 1528">1 2 cucharada sopera de crema light</td></tr><tr><td data-bbox="634 1562 841 1612">1 4 piezas de tortilla de maíz</td><td data-bbox="883 1562 1110 1612">1 30 gramos de queso oaxaca light</td><td data-bbox="1175 1562 1516 1612">1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada</td></tr></table> <p data-bbox="597 1642 727 1667">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1667 1149 1692">1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.<li data-bbox="597 1692 1516 1743">2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).<li data-bbox="597 1743 1122 1768">3. Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.	1 salsa verde casera al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 2 cucharada sopera de crema light	1 4 piezas de tortilla de maíz	1 30 gramos de queso oaxaca light	1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada
1 salsa verde casera al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 2 cucharada sopera de crema light					
1 4 piezas de tortilla de maíz	1 30 gramos de queso oaxaca light	1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada					

Domingo

Snack 2



Totopos con frijoles

Ingredientes

- | Salsa casera al gusto
- | 1/2 pieza de Jitomate
- | 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- | 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas

Procedimiento

1. Acompañar los totopos con salsa, jitomate y frijoles.

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
- | 1 taza de mezcla de verduras

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.
2. Posteriormente agregar el huevo con las verduras y condimentar al gusto.
3. Servir acompañado de pan tostado.
4. Postre: manzana.