

Lunes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Salsa de chile
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 4 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1/2 de pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.
3. Añadir el huevo y mezclar.
4. Acompañar con salsa y naranja.

Miguitas con huevo en salsa

Lunes

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

1. Calentar las tortillas y añadir el queso.
2. Acompañar con guacamole.

Quesadilla Mozzarella

Lunes

Comida



Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Cebolla rebanada
- 1 pieza de Jitomate
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 2 cucharada sopera de Crema ácida
- 3 taza de Lechuga
- 180 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y formar los taquitos con el resto de los ingredientes.

Taquitos de pollo

Lunes	Pan Tostado con queso crema y jamón
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa1 pieza de Pan Tostado Integral1 pieza de Jamón de pavo2 rebanada de Tomate <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Lunes	Tostadas de atún
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 lata de Atún en agua drenado1/2 taza de Mezcla de verduras1 cucharada sopera de Aguacate hass1 cucharada cafetera de mayonesa4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cocer las verduras y drenar el atún.Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.Servir en tostadas con aguacate.

Martes	Sándwich de atún
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">2/3 de lata de Atún en agua drenado1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza. <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes.

Martes	Quesadilla Mozzarella
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Tortilla de maíz28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas y añadir el queso.Acompañar con guacamole.

Martes	Ensalada de atún con verduras y aguacate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">jugo de limón al gusto1/3 de pieza de aguacate1 taza de mezcla de verduras1 pieza de manzana1 1/3 de pieza de lata de atún en agua2 cucharadas cafeteras de mayonesa8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.Acompañar con galletas integrales.Postre: 1 manzana.

Martes	Pan Tostado con queso crema y jamón
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa1 pieza de Pan Tostado Integral1 pieza de Jamón de pavo2 rebanada de Tomate Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Martes	Machacado con huevo y Agua de melón
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de pieza de Jitomate bola1 pieza de Chile jalapeño1/2 de taza de Melón picado4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 cucharada sopera de Machacado de res3 disparos de un segundo Aceite en spray1 pieza de Huevo fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Rociar un sartén con aceite en spray.Añadir el machacado y "dorar".Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo.Acompañar con tortilla y agua de melón.

Miércoles	huevo con salchicha y pan
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de pieza de salchicha de pavo1 pieza de huevo1 rebanada pan integral1 pieza de manzana Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.Posteriormente agregar el huevo y condimentar al gusto.Servir acompañado de pan tostado.Postre: manzana.

Miércoles	Quesadilla Mozzarella
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Tortilla de maíz28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas y añadir el queso.Acompañar con guacamole.

Miércoles	Tacos de carne
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 4 cucharadas sopera de Guacamole1 3 piezas de Tortilla de maíz1 1 cucharada sopera de Crema ligera1 1 taza de Col cruda picada1 105 gramos de Milanesa de res1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet1 1 cucharada de servir de Frijol molido Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar la milanesa en cubos y cocinar.2. Rellenar las tortillas con la carne picada.3. Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.

Miércoles	Galletas con jamón y queso panela
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 rebanada de Jamón de pavo1 20 gramos de Queso panela1 1 cucharada cafetera de Queso crema1 4 piezas de Galletas habaneras integrales Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Miércoles	Sándwich de atún
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2/3 de lata de Atún en agua drenado1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa1 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza. Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes.

Jueves	Avena con plátano y canela
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Canela al gusto1 1/4 taza de Avena en hojuelas1 1/2 pieza de Plátano1 1 taza de Leche light o vegetal1 3 piezas de Nuez Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Jueves	Galletas con jamón y queso panela
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 rebanada de Jamón de pavo1 1 cucharada cafetera de Queso crema1 4 piezas de Galletas habaneras integrales1 20 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Jueves	Milanesa de res con espagueti
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Mezcla de verduras1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema1 161 gramos de Espagueti integral cocido1 105 gramos de Milanesa de res1 1 1/2 de pieza de Chile poblano1 1/4 de taza de Leche Lala Light1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Preparar la milanesa a la plancha.2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).3) Acompañar con verduras.

Jueves	Rollitos de lechuga con Jamon
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada sopera de Guacamole1 1/2 pieza de Jamon de pavo2 hojas de Lechuga romana3 rebanadas de Tomate3 piezas de Galletas habaneras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.Acompañar con galletas habaneras.

Jueves	Machacado con huevo y Agua de melón
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de pieza de Jitomate bola1 pieza de Chile jalapeño1/2 de taza de Melón picado4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 cucharada sopera de Machacado de res3 disparos de un segundo Aceite en spray1 pieza de Huevo fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Rociar un sartén con aceite en spray.Añadir el machacado y "dorar".Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo.Acompañar con tortilla y agua de melón.

Viernes	Ensalada de atún
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 pieza Jitomate1/2 taza de Pepino2 pieza de Tostada de nopal horneada57.7 gramos de Atún en agua drenado1 pieza de Durazno prisco1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar el atún con el pepino y jitomate picado en cuadritos. Aderezar con jugo de limón y pimienta.Acompañar con rebanaditas de aguacate y tostadas de nopal.

Viernes	Rollitos de lechuga con Jamon						
<p data-bbox="284 283 397 315">Snack 1</p> 	<p data-bbox="592 363 706 388">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="633 388 893 436">1 cucharada sopera de Guacamole</td><td data-bbox="966 388 1242 436">1 1/2 pieza de Jamon de pavo</td><td data-bbox="1282 388 1510 436">2 hojas de Lechuga romana</td></tr><tr><td data-bbox="633 478 893 506">3 rebanadas de Tomate</td><td data-bbox="966 468 1193 516">3 piezas de Galletas habaneras</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="592 552 722 577">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 573 1453 621">1. Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.<li data-bbox="592 621 982 648">2. Acompañar con galletas habaneras.	1 cucharada sopera de Guacamole	1 1/2 pieza de Jamon de pavo	2 hojas de Lechuga romana	3 rebanadas de Tomate	3 piezas de Galletas habaneras	
1 cucharada sopera de Guacamole	1 1/2 pieza de Jamon de pavo	2 hojas de Lechuga romana					
3 rebanadas de Tomate	3 piezas de Galletas habaneras						

Viernes	Tostadas de picadillo									
<p data-bbox="284 833 397 865">Comida</p> 	<p data-bbox="592 884 706 909">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="633 909 893 957">1/3 pieza de Aguacate mediano</td><td data-bbox="990 909 1218 957">1 pieza de Jitomate guaje</td><td data-bbox="1258 909 1485 957">1/3 de taza de Frijol molido</td></tr><tr><td data-bbox="633 993 950 1041">6 piezas de Tostada de nopal horneada</td><td data-bbox="990 1003 1209 1031">1 taza de Lechuga</td><td data-bbox="1258 993 1518 1041">1 cucharada sopera de Crema</td></tr><tr><td data-bbox="633 1073 933 1100">90 gramos de Molida de res</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="592 1131 722 1157">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1157 1169 1184">1) Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.<li data-bbox="592 1184 1453 1211">2) Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.<li data-bbox="592 1211 917 1239">3) Servir con aguacate y crema.	1/3 pieza de Aguacate mediano	1 pieza de Jitomate guaje	1/3 de taza de Frijol molido	6 piezas de Tostada de nopal horneada	1 taza de Lechuga	1 cucharada sopera de Crema	90 gramos de Molida de res		
1/3 pieza de Aguacate mediano	1 pieza de Jitomate guaje	1/3 de taza de Frijol molido								
6 piezas de Tostada de nopal horneada	1 taza de Lechuga	1 cucharada sopera de Crema								
90 gramos de Molida de res										

Viernes	Tuna rice cake			
<p data-bbox="284 1383 397 1415">Snack 2</p> 	<p data-bbox="592 1530 706 1556">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="633 1556 852 1604">2 piezas de Galleta de arroz</td><td data-bbox="885 1556 1136 1604">33 gramos de Atún en agua drenado</td><td data-bbox="1201 1556 1502 1604">1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</td></tr></table> <p data-bbox="592 1640 722 1665">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1665 1112 1692">1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.	2 piezas de Galleta de arroz	33 gramos de Atún en agua drenado	1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
2 piezas de Galleta de arroz	33 gramos de Atún en agua drenado	1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole		

Viernes

Quesadillas con frijoles

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 45 gramos de Queso Oaxaca Lala Light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.
2. Servir con guacamole.

Sábado

Taquitos de huevo a la mexicana

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 pieza de Chile jalapeño
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 2 piezas de Clara de huevo
- 4 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1/2 de pieza de Naranja
- 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Incorporar el jitomate y chile previamente picados.
3. Incorporar el huevo y cocinar.
4. Formar taquitos y acompañar con naranja.

Sábado

Tuna rice cake

Snack 1



Ingredientes

- 2 piezas de Galleta de arroz
- 33 gramos de Atún en agua drenado
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.

Sábado	Tacos de carne		
Comida			
	Ingredientes		
	4 cucharadas sopera de Guacamole	1 taza de Col cruda picada	1 pieza de Jitomate guaje o saladet
	3 piezas de Tortilla de maíz	105 gramos de Milanesa de res	1 cucharada de servir de Frijol molido
	1 cucharada sopera de Crema ligera		
	Procedimiento		
	1. Cortar la milanesa en cubos y cocinar. 2. Rellenar las tortillas con la carne picada. 3. Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.		

Sábado	Quesadilla Mozzarella		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 pieza de Tortilla de maíz	28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa	1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
	Procedimiento		
	1. Calentar las tortillas y añadir el queso. 2. Acompañar con guacamole.		

Sábado	Miguitas con huevo en salsa		
Cena			
	Ingredientes		
	1/4 de taza de Salsa de chile	4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	2 piezas de Clara de huevo
	1 pieza de Huevo fresco	4 disparos de un segundo Aceite en spray	1 1/2 de pieza de Naranja
	Procedimiento		
	1. En un sartén calentar el aceite. 2. Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite. 3. Añadir el huevo y mezclar. 4. Acompañar con salsa y naranja.		

Domingo	Taquitos de huevo a la mexicana									
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 310 711 331">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 333 812 384">1 1/4 de pieza de Jitomate bola</td><td data-bbox="894 342 1170 373">1 1 pieza de Chile jalapeño</td><td data-bbox="1230 333 1479 384">1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td></tr><tr><td data-bbox="634 415 834 466">1 2 piezas de Clara de huevo</td><td data-bbox="894 415 1182 466">1 4 disparos de un segundo Aceite en spray</td><td data-bbox="1230 426 1511 457">1 1 1/2 de pieza de Naranja</td></tr><tr><td data-bbox="634 497 834 548">1 1 pieza de Huevo fresco</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 579 727 600">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 602 927 623">1. En un sartén calentar el aceite.<li data-bbox="597 625 1114 646">2. Incorporar el jitomate y chile previamente picados.<li data-bbox="597 648 914 669">3. Incorporar el huevo y cocinar.<li data-bbox="597 672 1040 693">4. Formar taquitos y acompañar con naranja.	1 1/4 de pieza de Jitomate bola	1 1 pieza de Chile jalapeño	1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 2 piezas de Clara de huevo	1 4 disparos de un segundo Aceite en spray	1 1 1/2 de pieza de Naranja	1 1 pieza de Huevo fresco		
1 1/4 de pieza de Jitomate bola	1 1 pieza de Chile jalapeño	1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías								
1 2 piezas de Clara de huevo	1 4 disparos de un segundo Aceite en spray	1 1 1/2 de pieza de Naranja								
1 1 pieza de Huevo fresco										

Domingo	Rollitos de lechuga con Jamon						
<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="634 936 889 987">1 1 cucharada sopera de Guacamole</td><td data-bbox="971 936 1235 987">1 1 1/2 pieza de Jamon de pavo</td><td data-bbox="1279 936 1507 987">1 2 hojas de Lechuga romana</td></tr><tr><td data-bbox="634 1031 899 1062">1 3 rebanadas de Tomate</td><td data-bbox="971 1020 1198 1071">1 3 piezas de Galletas habaneras</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1102 727 1123">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1125 1446 1176">1. Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.<li data-bbox="597 1178 976 1199">2. Acompañar con galletas habaneras.	1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 1 1/2 pieza de Jamon de pavo	1 2 hojas de Lechuga romana	1 3 rebanadas de Tomate	1 3 piezas de Galletas habaneras	
1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 1 1/2 pieza de Jamon de pavo	1 2 hojas de Lechuga romana					
1 3 rebanadas de Tomate	1 3 piezas de Galletas habaneras						

Domingo	Milanesa de res encebollada									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1423 711 1444">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1446 878 1497">1 1/2 taza de cebolla en julianas</td><td data-bbox="959 1446 1138 1497">1 2/3 de pieza de aguacate</td><td data-bbox="1198 1446 1474 1497">1 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite</td></tr><tr><td data-bbox="634 1528 906 1579">1 1 cucharada cafetera de aceite de canola</td><td data-bbox="959 1528 1089 1579">1 1 pieza de manzana</td><td data-bbox="1198 1539 1458 1570">1 2 piezas tortilla de maíz</td></tr><tr><td data-bbox="634 1610 922 1661">1 90 gramos de milanesa de res a la plancha</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1692 727 1713">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1715 1235 1736">1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.<li data-bbox="597 1738 1117 1759">2. Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.<li data-bbox="597 1761 862 1782">3. Postre: manzana picada.	1 1/2 taza de cebolla en julianas	1 2/3 de pieza de aguacate	1 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite	1 1 cucharada cafetera de aceite de canola	1 1 pieza de manzana	1 2 piezas tortilla de maíz	1 90 gramos de milanesa de res a la plancha		
1 1/2 taza de cebolla en julianas	1 2/3 de pieza de aguacate	1 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite								
1 1 cucharada cafetera de aceite de canola	1 1 pieza de manzana	1 2 piezas tortilla de maíz								
1 90 gramos de milanesa de res a la plancha										

Domingo

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
- | 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

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

Domingo

Tostadas de atún

Cena



Ingredientes

- | 1/2 lata de Atún en agua drenado
- | 1/2 taza de Mezcla de verduras
- | 1 cucharada sopera de Aguacate hass
- | 1 cucharada cafetera de mayonesa
- | 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas

Procedimiento

1. Cocer las verduras y drenar el atún.
2. Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.
3. Servir en tostadas con aguacate.