

Lunes	Nopalitos con queso y jitomate		
Desayuno			
Ingredientes			
1 1 taza de nopal cocido	1 1 pieza de jitomate	1 1 cucharada cafetera de aceite	
1 1 pieza de tortilla de maíz	1 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros sin aceite	1 30 gramos de queso panela light	
Procedimiento			
1. En una olla cocer los nopales con agua por 20 minutos.			
2. Retirar el agua con un colador y reservar.			
3. En la misma olla agregar el aceite con el jitomate.			
4. Una vez que el jitomate esté cocido agregar los nopales y el queso panela.			
5. Sazonar con sal y pimienta al gusto.			
6. Cocinar por 5 minutos más.			
7. Acompañar con tortilla y frijoles.			

Lunes	Plátano con queso cottage y almendra		
Snack 1			
Ingredientes			
1 1/3 de pieza de plátano	1 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada	1 3 cucharadas soperas de queso cottage	
Procedimiento			
1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.			

Lunes	Pechuga de pollo a la plancha con papas y verduras		
Comida			
Ingredientes			
1 1/2 taza de Verduras cocidas	1 1 pieza de Papa mediana	1 1 rebanada de Pan tostado	
1 1 taza de Melón picado	1 2 cucharada cafetera de Mantequilla	1 120 gramos de Pechuga de pollo a la plancha	
Procedimiento			
1. Cocer la pechuga de pollo a la plancha.			
2. Servir acompañado de verduras y papa picada con un poco de mantequilla.			
3. Acompañar con una rebanada de pan tostado integral con un poco de mantequilla untada.			
4. Servir de postre el Melón picado .			

Lunes

Pan con mermelada y queso cottage

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- 2 cucharadas soperas Queso cottage
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

- Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
- Acompañar con almendras.

Lunes

Pasta de tornillos con atún

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 2/3 taza de Tornillito cocido
- 1 pieza de Tomate
- 60 gramos de Atún drenado

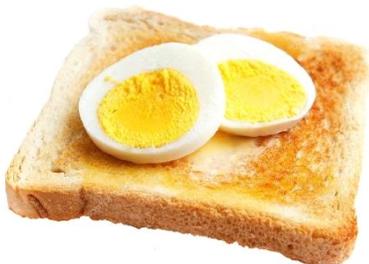
Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes, aderezar con limón.

Martes

Pan con huevo duro y queso panela

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto
- 1/2 pieza de manzana
- 1 pieza de huevo duro
- 1 rebanada de pan integral
- 40 gramos de queso panela

Procedimiento

- Hervir el huevo.
- Colocar sobre el pan tostado acompañado de queso panela.
- Servir acompañado de ensalada de verduras.
- Postre: manzana.

Martes

Snack 1



Yogurt bebible con almendras

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Comida



Pierna de pollo con pimiento y arroz

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Pierna de pollo con piel cocida
- 10 piezas de Papa de cambray
- 1/4 de taza de Arroz cocido
- 1 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico
- 1 1 taza de Uva

Procedimiento

- 1) Precalentar el horno a 200 °C.
- 2) Cortar en piezas grandes los vegetales y las papas.
- 4) Colocar en un molde para hornear junto con la pierna de pollo y un poco de romero. Cocinar con un poco de agua por 30 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido.

Martes

Snack 2



Pan Tostado con Queson

Ingredientes

- 1 1 pieza de Pan Tostado
- 2 cucharada sopera de Queson

Procedimiento

1. Agregar quesón a la pieza de pan tostado.

Martes	Sándwich de atún con cottage
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 Apio, cilantro, cebolla morada, limón y mostaza al gusto1 1/4 taza de Queso cottage light1 1/2 lata de Atún1 cucharada sopera de Mayonesa1 1 pieza de Manzana2 rebanada de Pan integral 40kcal <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes y servir sobre el pan.2. Acompañar con manzana como postre.

Miércoles	Nopalitos con huevo
Desayuno	
data-bbox="68 425 338 560"/>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Nopal cocido1 1 pieza de Clara de huevo1 1 pieza de Huevo fresco2 piezas de Tortilla de maíz2 disparos de un segundo Aceite en spray <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Calentar un sartén con aceite en spray.2. Añadir el nopal, el huevo y dejar cocinar a fuego medio.3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.

Miércoles	Galletas, manzana y almendras
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Manzana1 1/2 piezas de Galletas María10 piezas de Almendra <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Miércoles	Pollo con calabaza y esquite									
Comida										
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1/2 taza de Cebolla blanca</td><td>1 1/2 pieza de Aguacate</td><td>1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</td></tr><tr><td>1 1 pieza de Calabaza</td><td>1 1 pieza de Tomate</td><td>1 1 pieza de Tortilla</td></tr><tr><td>1 1 taza de Elote amarillo desgranado</td><td>1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar la calabaza y la cebolla (al gusto).2. En un sartén agregar el aceite y acitronar la cebolla, después agregar el pollo, tomate y al final la calabaza y el elote.3. Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate.	1 1/2 taza de Cebolla blanca	1 1/2 pieza de Aguacate	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 1 pieza de Calabaza	1 1 pieza de Tomate	1 1 pieza de Tortilla	1 1 taza de Elote amarillo desgranado	1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
1 1/2 taza de Cebolla blanca	1 1/2 pieza de Aguacate	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite								
1 1 pieza de Calabaza	1 1 pieza de Tomate	1 1 pieza de Tortilla								
1 1 taza de Elote amarillo desgranado	1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel									

Miércoles	Pan tostado con claras de huevo y aguacate						
Snack 2							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1/2 pieza de Tomate huaje</td><td>1 1 cucharada sopera de Aguacate</td><td>1 1 pieza de Pan tostado</td></tr><tr><td>1 2 piezas de Clara de huevo</td><td></td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.	1 1/2 pieza de Tomate huaje	1 1 cucharada sopera de Aguacate	1 1 pieza de Pan tostado	1 2 piezas de Clara de huevo		
1 1/2 pieza de Tomate huaje	1 1 cucharada sopera de Aguacate	1 1 pieza de Pan tostado					
1 2 piezas de Clara de huevo							

Miércoles	Ensalada de atún y papa			
Cena				
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 136 gramos de Papa cocida</td><td>1 66 gramos de Atún en agua drenado</td><td>1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes; agregar pimienta y eneldo (opcional).	1 136 gramos de Papa cocida	1 66 gramos de Atún en agua drenado	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa
1 136 gramos de Papa cocida	1 66 gramos de Atún en agua drenado	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa		

Jueves	Tostadas de atún
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 lata de Atún en agua drenado1 1/2 taza de Mezcla de verduras1 1 cucharada sopera de Aguacate hass1 1 cucharada cafetera de mayonesa4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Jueves	Tostada de nopales con queso
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Nopal cocido1 1 cucharada sopera de Guacamole1 1/2 pieza de Tostadas Horneadas25 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso.2. Una ves listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.

Jueves	Tacos de pollo y ensalada fresca
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de taza de Lechuga1 1/4 de pieza de Jitomate1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado98 gramos de Pechuga sin piel deshebrada1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite2 cucharadas sopera de Guacamole3 piezas de Tortilla de maíz1 pieza de Naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.2. Acompañar con ensalada, guacamole y naranja.

Jueves

Galletas de manzana con avena

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Avena
- 1 pieza de Manzana hecha puré
- 2 pieza de Almendras

Procedimiento

- Licuar los ingredientes.
- Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Jueves

Pimiento asado relleno de pollo

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 2 cucharada de servir de Arroz
- 20 gramos de Queso Oaxaca
- 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

- Lavar el pimiento, ponerlo en un sartén a asar.
- En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
- Una vez listo vaciar el pollo en el pimiento y espolvorear el queso.
- Acompañar con Arroz.

Viernes

Omelette de papa

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 3/4 de taza de Uva
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.
 - Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.
 - Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.
 - Servir acompañado de jitomate.
- Postre: Uvas.

Viernes

Pan con mermelada y queso cottage

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- 2 cucharadas soperas Queso cottage
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

- Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
- Acompañar con almendras.

Viernes

Pechuga de pollo con arroz y verduras

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

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

Viernes

Ensalada caprese

Snack 2



Ingredientes

- Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. al gusto
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 taza de Arúgula
- 1 rebanada de Pan tostado integral
- 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

- Rebanar queso panela y jitomate.
- Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.
- Acompañar con pan tostado integral.

Viernes

Cena



Avena pay de manzana

Ingredientes

- 1 Canela y vainilla al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 taza de Manzana verde
- 1 7 pieza de Mitades de corazón de nuez
- 1 75 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadrillos y dejamos que termine su cocción.
3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.

Sábado

Desayuno



Huevos motuleños

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Chicharos
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 rebanada de jamón de pavo
- 1 2 pieza de Tostada de maíz o nopal horneada

Procedimiento

1. Cocinar el huevo estilo estrellado en una sartén antiadherente y posteriormente dorar el jamón.
2. Untar las tostadas con frijoles y poner encima el huevo y jamón.
3. Agregar los chicharos.

Sábado

Snack 1



Plátano con yogurt griego

Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Plátano
- 1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Sábado

Milanesa de pollo con puré y ensalada

Comida



Ingredientes

- 1 105 gramos de Milanesa de pollo
- 1 1 pieza de Papa cocida
- 1 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.
 - 2) Hervir la papa en agua para preparar el puré.
 - 3) Preparar una ensalada con los vegetales.
- Postre: Fruta picada.

Sábado

Uvas congeladas

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 taza de Uvas congeladas
- 1 12 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Sábado

Noodle soup

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Verduras
- 1 2/3 taza de Tallarín
- 1 60 gramos de Pollo desmenuzado

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.
2. Aderezar con jugo de limón y salsa de soya baja en sodio.

Domingo Desayuno	Granola-Yogurt Bowl
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos18 gramos de Granola con fruta seca, baja en grasas18 gramos de Nueces mixtas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Domingo Snack 1	Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 cucharada cafetera de miel2 cucharadas soperas de Queso ricotta1 rebanada de Pan integral1 1/2 piezas de fresa rebanada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta.Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.

Domingo Comida	Caldo de verduras con pollo
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Arroz cocido1 pieza de Calabacita alargada cruda1 pieza de Tortilla de maíz77.5 gramos de Aguacate madiano1 taza de Zanahoria picada cruda1/2 pieza de Chayote120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.Agregar el pollo desmenuzado y arroz.Acompañar con aguacate y tortilla.

Domingo

Snack 2



Ensalada de huevo duro

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Lechuga picada
- 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado
- 2 piezas de Clara de huevo cocida
- 4 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



Tostadas de aguacate con pollo

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Espinacas
- 2 cucharada cafetera de Ajonjolí
- 3 pieza de Tostadas Horneadas
- 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el pollo.
2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.
3. Desmenuzar el pollo previamente cocido.
4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate y encima el pollo desmenuzado con el ajonjolí.