

Lunes
Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1/2 taza de Espinacas
- 1 pieza de manzana
- 2 rebanada de Pan integral 45 kcal
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.
2. Postre: manzana.

Lunes
Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Lunes
Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 2 cucharadas de servir de Arroz cocido
- 4 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
- 120 gramos de Molida de res
- 3/4 de pieza de Papa cocida
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

1. Preparar la carne molida con las verduras y la papa
2. Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole

Lunes

Snack 2



Pan tostado con queso cottage y aguacate

Ingredientes

- 1 1/2 rebanada de Pan tostado
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 3 cucharada sopera de Queso cottage

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Servir con queso cottage y aguacate.

Lunes

Cena



Tacos de barbacoa light

Ingredientes

- Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 180 gramos de Milanesa de res

Procedimiento

1. Poner la milanesa en una vaporera.
2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.
3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.

Martes

Desayuno



Chilaquiles

Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 pieza de Tomate
- 1 pieza de huevo entero
- 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- 80 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Romper las tostadas en trozos.
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.
3. Acompañar con aguacate.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Uvas congeladas
- 17 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Uvas congeladas

Martes

Comida



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/4 de pieza de Papa cocida
- 1 taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla
- 160 gramos de Filete de pescado
- 4 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 cucharada sopera de Crema

Procedimiento

1. Preparar el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar el pescado con puré de papa con crema y mantequilla, verduras y aguacate.

Pescado a la plancha con puré

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 de taza de Cebolla
- 1 taza de Espinacas
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 25 gramos de Queso Oaxaca rallado

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.
2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.
3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Quesadillas con jamón y espinacas

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.
3. Acompañar con tortillas y naranja.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de huevo
- 1 de pieza de salchicha de pavo
- 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.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 40 gramos de queso panela desmoronado
- 60 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.

Miércoles	Tacos de pollo y ensalada fresca		
Comida			
Ingredientes			
1 taza de Lechuga	1/2 de pieza de Jitomate bola	120 gramos de Pechuga sin piel deshebrada	
2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	2 cucharadas sopera de Guacamole	3 piezas de Tortilla de maíz	
1 pieza de Naranja	40 gramos de Queso fresco	1/2 de taza de Arroz cocido	
Procedimiento 1. Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado. 2. Acompañar con ensalada, guacamole, queso fresco y arroz.			

Miércoles	Fresas con yogurt griego y nuez		
Snack 2			
Ingredientes			
endulzante artificial (en caso necesario) al gusto	1 taza de fresa picada	1 cucharada sopera de nuez picada	
3 cucharadas soperas de yogurt griego			
Procedimiento 1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez. 2. Agregar endulzante artificial si es necesario.			

Miércoles	Empalmes de frijol con queso		
Cena			
Ingredientes			
1/3 taza de Frijoles molidos	1/3 pieza de Aguacate	1/2 pieza de Jitomate	
1 1/2 taza de Lechuga	4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas	50 gramos de Queso panela light	
Procedimiento 1. Calentar las tortillas y untar con frijoles. 2. Poner el queso espolvoreado por dentro. 3. Servir con lechuga, jitomate y aguacate.			

Jueves	Machacado con huevo y Agua de melón		
Desayuno			
Ingredientes 1/4 de pieza de Jitomate bola 1 pieza de Chile jalapeño 3/4 de taza de Melón picado 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1 cucharada sopera de Machacado de res 5 disparos de un segundo Aceite en spray 1 pieza de Huevo fresco 1 pieza de Clara de huevo			
Procedimiento - 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.			

Jueves	Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo		
Snack 1			
Ingredientes 1/2 de taza de Uva 2 1/2 de taza de Palomitas sin grasa 60 gramos de Pierna de cerdo 1/4 de cucharada cafetera de Aceite			
Procedimiento - Preparar las palomitas con un poco de aceite. - Cortar la pierna de cerdo en cubitos. - Servir acompañado de uvas.			

Jueves	Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha		
Comida			
Ingredientes - sazonador de pollo al gusto 1/3 de pieza de aguacate 1/2 taza de brócoli 1/2 taza de leche light 1 cucharada de servir de arroz integral 1 taza de uvas 1 pieza de tortilla 1 cucharada de servir de frijoles 1 taza de melón 2 cucharada cafetera de mantequilla 180 gramos de pechuga de pollo			
Procedimiento - Entrada: Crema de brócoliCocer el brócoli y licuar con la leche light. - Dejar hervir, agregar mantequilla y el sazónador de pollo al gusto. - Plato fuerte: Pechuga de pollo a la planchaCocer la pechuga de pollo. - Acompañar con arroz, aguacate, frijoles y tortilla. - Postre: uvas con melón picado.			

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 2 pieza de Tostadas Horneadas
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso.
2. Una vez listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 2/3 de taza de Arroz cocido
- 75 gramos de Molida de res
- 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Formar albóndiga con la carne.
2. Licuar el jitomate previamente cocido.
3. Cocinar la albóndiga con el jitomate a fuego lento tapado.
4. Acompañar con arroz.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

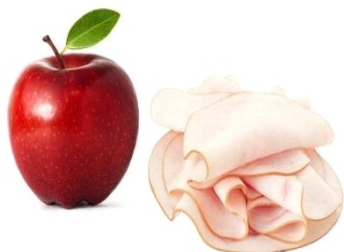
- 1/2 pieza de Tomate
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Huevo
- 2 1/2 pieza de Pan tostado
- 15 gramos de Queso panela

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.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 piezas de manzana
- 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Manzana y jamón de pechuga de pavo

Viernes

Comida



Crema de zanahoria y pollo

Ingredientes

- sazonador de pollo al gusto
- 1/3 de pieza de aguacate
- 3/4 de taza de papa
- 1 cucharada sopera de crema light
- salsa casera sin aceite al gusto
- 1/2 taza de leche light o vegetal
- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de pimiento morrón y cebolla
- 1/4 de taza de cebolla
- 1/2 taza de caldo de pollo
- 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 taza de pimiento morrón y cebolla
- 1 taza de pimiento morrón y cebolla
- 1 taza de pimiento morrón y cebolla

Procedimiento

1. Crema de zanahoria: Picar todas las verduras y poner a hervir en una olla.
2. Una vez que estén cocidas, licuar con el caldo de pollo y la leche.
3. Hervir nuevamente, agregar la mantequilla y sazónador de pollo al gusto.
4. Servir con crema ligera.
5. Fajitas de pollo: Picar el pimiento y la cebolla en tiras y colocar en un sartén antiadherente.
6. Agregar la milanesa de pollo en tiras.
7. Sazonar con pimienta.
8. Acompañar con tortilla, aguacate y salsa casera.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 5 piezas de Galletas Habaneras
- 40 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

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

Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

Viernes	Huevo con papas
Cena	
	Ingredientes 1 cucharada cafetera de Aceite 1/2 de taza de Frijol promedio cocido 3/4 de pieza de Papa cocida 1 pieza de Huevo entero fresco 1 pieza de Clara de huevo 1/2 de taza de Mezcla de verduras 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.

Sábado	Cupcakes salados
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 taza Hojuelas de avena 1 rebanada de Jamón de pavo 2 pieza de Claras de huevo 1/3 pieza de Aguacate 1 pieza de Huevo 40 gramos de Queso panela light 1/2 taza Pico de gallo 1 1/2 taza Espinacas Procedimiento 1. Picar el jamón, queso y espinacas, mezclar con el huevo como si fuera omelette y condimentar al gusto. 2. Pasar a un molde de muffins engrasado con aceite en aerosol y hornear por 15 minutos a 180°. 3. Acompañar con aguacate.

Sábado	Arándanos, almendras y jícama
Snack 1	
	Ingredientes 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar 1 de taza de jícama picada 12 piezas de Almendras Procedimiento 1. Mezclar los ingredientes.

Sábado	Enchiladas suizas	
Comida		
	Ingredientes 1 salsa verde casera al gusto 1 1/3 de pieza de aguacate 1 1/2 taza de Ensalada mixta (lechuga, pepino, tomate) 1 cucharada de servir de frijol molido 2 cucharada sopera de crema light 4 piezas de tortilla de maíz 30 gramos de queso oaxaca light 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento - Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida. - Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite). - Agregar la salsa casera, queso, crema y aguacate. - Acompañar con ensalada y frijoles.	

Sábado	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.	

Sábado	Burrito Tex-Mex	
Cena		
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Pico de gallo 1 pieza de Tortilla de harina integral 2 pieza de Clara de huevo 2 rebanada de Jamón de pavo 55 gramos de Queso panela light Procedimiento - Preparar el huevo con jamón y pico de gallo. - Calentar la tortilla, agregar el huevo, aguacate y queso. - Enrollar.	

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Lechuga
- 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 1/2 pieza de Jitomate
- 50 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y untar con frijoles.
2. Poner el queso espolvoreado por dentro.
3. Servir con lechuga, jitomate y aguacate.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pan tostado integral
- 2 1/2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

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

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 2/3 de pieza de Pierna de pollo con piel cocida
- 10 piezas de Papa de cambray
- 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico
- 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.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de Manzana verde golden
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 cucharada cafetera de granola baja en grasa
- 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

- Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt, manzana y granola.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1/2 pieza de jitomate
- 2/3 de pieza de Aguacate
- 1 pieza de Clara de huevo
- 2 pieza de Pan integral 45 kcal
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

- Cocinar las claras como huevo revuelto.
- Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).
- Por último, poner encima el aguacate.
- Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.