

Lunes	Sándwich de jamón de pavo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 pieza de Jitomate guaje1/2 taza de Espinacas1 pieza de manzana2 rebanada de Pan integral 45 kcal2 rebanadas de Jamón de pavo60 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar un sándwich con todos los ingredientes.Postre: manzana.

Lunes	Plátano con yogurt griego
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de pieza de Plátano2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete3 cucharadas soperas de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Rebanar el plátano.Servir con el yogurt griego.Agregar mantequilla de cacahuete.

Lunes	Picadillo con arroz
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Mezcla de verduras2 cucharadas de servir de Arroz cocido4 1/2 de cucharada soperas de Guacamole120 gramos de Molida de res3/4 de pieza de Papa cocida3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar la carne molida con las verduras y la papaServir 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

Uvas congeladas

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Uvas congeladas
- 17 pieza de Almendras

Procedimiento

- Acompañar la fruta con almendras.

Martes

Pescado a la plancha con puré

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

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

Martes

Quesadillas con jamón y espinacas

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

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

Martes

Revueltos de huevo y tomate

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

huevo con salchicha y pan

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

Nachos ligeros con guacamole

Snack 1



Ingredientes

- 1 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 <table border="0"><tr><td> 1 taza de Lechuga</td><td> 1/2 de pieza de Jitomate bola</td><td> 120 gramos de Pechuga sin piel deshebrada</td></tr><tr><td> 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td><td> 2 cucharadas soperas de Guacamole</td><td> 3 piezas de Tortilla de maíz</td></tr><tr><td> 1 pieza de Naranja</td><td> 40 gramos de Queso fresco</td><td> 1/2 de taza de Arroz cocido</td></tr></table>	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 soperas de Guacamole	3 piezas de Tortilla de maíz	1 pieza de Naranja	40 gramos de Queso fresco	1/2 de taza de Arroz cocido
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 soperas 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 <ol style="list-style-type: none">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 <table border="0"><tr><td> endulzante artificial (en caso necesario) al gusto</td><td> 1 taza de fresa picada</td><td> 1 cucharada soperas de nuez picada</td></tr><tr><td> 3 cucharadas soperas de yogurt griego</td><td></td><td></td></tr></table>	endulzante artificial (en caso necesario) al gusto	1 taza de fresa picada	1 cucharada soperas de nuez picada	3 cucharadas soperas de yogurt griego		
endulzante artificial (en caso necesario) al gusto	1 taza de fresa picada	1 cucharada soperas de nuez picada					
3 cucharadas soperas de yogurt griego							
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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 <table border="0"><tr><td> 1/3 taza de Frijoles molidos</td><td> 1/3 pieza de Aguacate</td><td> 1/2 pieza de Jitomate</td></tr><tr><td> 1 1/2 taza de Lechuga</td><td> 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas</td><td> 50 gramos de Queso panela light</td></tr></table>	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
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 <ol style="list-style-type: none">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 1/4 de pieza de Jitomate bola	1 1 pieza de Chile jalapeño	1 3/4 de taza de Melón picado
	1 4 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 Huevo fresco	1 1 pieza de Clara de huevo	
	Procedimiento		
	1. Rociar un sartén con aceite en spray. 2. Añadir el machacado y "dorar". 3. Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo. 4. Acompañar con tortilla y agua de melón.		

Jueves	Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo		
Snack 1			
	Ingredientes		
	1 1/2 de taza de Uva	1 2 1/2 de taza de Palomitas sin grasa	1 60 gramos de Pierna de cerdo
	1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite		
	Procedimiento		
	1) Preparar las palomitas con un poco de aceite. 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos. 3) Servir acompañado de uvas.		

Jueves	Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha		
Comida			
	Ingredientes		
	1 sazónador de pollo al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de brócoli
	1 1/2 taza de leche light	1 1 cucharada de servir de arroz integral	1 1 taza de uvas
	1 1 pieza de tortilla	1 1 cucharada de servir de frijoles	1 1 taza de melón
	1 2 cucharada cafetera de mantequilla	1 180 gramos de pechuga de pollo	
	Procedimiento		
	1. Entrada: Crema de brócoli Cocer el brócoli y licuar con la leche light. 2. Dejar hervir, agregar mantequilla y el sazónador de pollo al gusto. 3. Plato fuerte: Pechuga de pollo a la plancha Cocer la pechuga de pollo. 4. Acompañar con arroz, aguacate, frijoles y tortilla. 5. 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

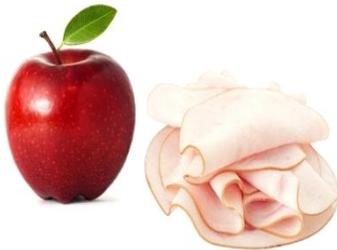
Procedimiento

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

Manzana y jamón de pechuga de pavo

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Viernes

Crema de zanahoria y pollo

Comida



Ingredientes

- | sazónador 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

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

Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

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.

Viernes	Huevo con papas
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada cafetera de Aceite1/2 de taza de Frijol promedio cocido Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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 .
	<ul style="list-style-type: none">3/4 de pieza de Papa cocida1 pieza de Clara de huevo1 pieza de Huevo entero fresco1/2 de taza de Mezcla de verduras

Sábado	Cupcakes salados
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 taza Hojuelas de avena1 rebanada de Jamón de pavo2 pieza de Claras de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.
	<ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1 pieza de Huevo40 gramos de Queso panela light1/2 taza Pico de gallo1 1/2 taza Espinacas

Sábado	Arándanos, almendras y jícama
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar1 de taza de jícama picada12 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar los ingredientes.

Sábado	Enchiladas suizas	
Comida		
		
Ingredientes		
<ul style="list-style-type: none"> salsa verde casera al gusto 1 cucharada de servir de frijol molido 30 gramos de queso oaxaca light 	<ul style="list-style-type: none"> 1/3 de pieza de aguacate 2 cucharada sopera de crema light 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada 	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Ensalada mixta (lechuga, pepino, tomate) 4 piezas de tortilla de maíz
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, queso, crema y aguacate. 4. Acompañar con ensalada y frijoles. 		

Sábado	Jícama, zanahoria y almendras	
Snack 2		
		
Ingredientes		
<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de zanahoria 	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de jícama 	<ul style="list-style-type: none"> 10 piezas almendras
Procedimiento		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere). 2. Acompañar con almendras. 		

Sábado	Burrito Tex-Mex	
Cena		
		
Ingredientes		
<ul style="list-style-type: none"> 1/3 pieza de Aguacate 2 pieza de Clara de huevo 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de Pico de gallo 2 rebanada de Jamón de pavo 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Tortilla de harina integral 55 gramos de Queso panela light
Procedimiento		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Preparar el huevo con jamón y pico de gallo. 2. Calentar la tortilla, agregar el huevo, aguacate y queso. 3. Enrollar. 		

Domingo	Empalmes de frijol con queso
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 taza de Frijoles molidos1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Lechuga4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas1 1/2 pieza de Jitomate50 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas y untar con frijoles.2. Poner el queso espolvoreado por dentro.3. Servir con lechuga, jitomate y aguacate.

Domingo	Pan tostado con mantequilla de cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Pan tostado integral2 1/2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Domingo	Pierna de pollo con pimiento y arroz
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2/3 de pieza de Pierna de pollo con piel cocida10 piezas de Papa de cambay1 1/2 de taza de Arroz cocido1 pieza de Pimiento rojo crudo chico1 taza de Uva Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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



Yogurt con manzana y crema de cacahuete

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



Molletes con huevo

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.