

Lunes	Burrito Tex-Mex
Desayuno	
	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 1. Preparar el huevo con jamón y pico de gallo. 2. Calentar la tortilla, agregar el huevo, aguacate y queso. 3. Enrollar.

Lunes	Yoghur con avena y nueces
Snack 1	
	Ingredientes 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena 12 gramos de Nueces mixtas Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Lunes	Macarrones en salsa de tomate con atun
Comida	
	Ingredientes 1/2 pieza de Aguacate 1 pieza de Pimiento fresco 1 pieza de Cebolla 1 cucharada cafetera de Aceite 2 pieza de Tomate 2 piezas de Mandarina 2 Hojas Laurel 4 cucharada cafetera de Ajonjolí 60 gramos de Macarrón crudo 105 gramos de Atun fresco Procedimiento 1. Cocer la pasta en agua, con 1 hoja de laurel. 2. Cortar los vegetales (al gusto) En un sartén aparte poner el aceite, la cebolla, pimiento y el tomate agregando las especias al gusto, una ves listo ponerlo a licuar. 3. la salsa previamente preparada se le agregara el atún. 4. Servir los Macarrones y bañar con las salsa, agregar las cucharaditas de ajonjolí y acompañar con el aguacate.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 40 gramos de Pierna de cerdo
- 1 1/4 de pieza de Huevo fresco
- 1 1 disparo de un segundo de Pam

Procedimiento

- 1) Cocer, pelar la papa y machacarla.
- 2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.
- 3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 6 piezas de Nuez

Procedimiento

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.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 1/2 taza de Fruta picada
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 4 pieza de Claras de huevo
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo.
2. Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados.
3. Rellenar con espinacas y queso.
4. Acompañar con aguacate y tortillas.
5. Servir fruta como postre.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 cucharada sopera de Queso crema

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas.
2. Acompañar con tostadas horneadas y zanahoria.

Dip finas hierbas

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1 1/2 tazas de Lechuga
- 1 2 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 1 88 gramos de Pasta penne
- 1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 6 piezas de Tomates cherry

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén cocinar el pollo y cocinar la pasta.
3. Aderezar la ensalada.

Pollo con ensalada y pasta

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Durazno prisco
- 1 17 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Durazno y almendras

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Quebrar las tostadas y cocinar junto con el huevo.
2. Acompañar con aguacate, frijoles, panela y jitomate.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1 3 tazas de Totopos horneados Susalia
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 1/2 de cucharada sopera de Crema natural
- 1 1/2 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Colocar en un sartén los totopos.
 2. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.
 3. Integrar el pollo desmenuzado y espinacas.
 4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles y la crema
- Postre: fruta picada.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 33 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano

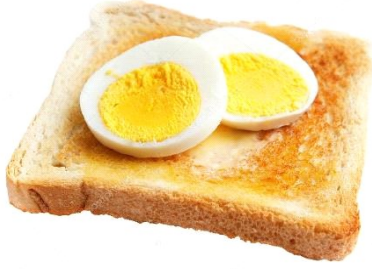
Procedimiento

1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.
2. Agregar aguacate.

Miércoles	Caldo de verduras con pollo
Comida 	Ingredientes 1/4 de taza de Arroz cocido 1 pieza de Calabacita alargada cruda 1 pieza de Tortilla de maíz 1/2 de pieza de Papa cocida 77.5 gramos de Aguacate madiano 1 taza de Zanahoria picada cruda 3/4 de taza de Melón picado 1/2 pieza de Chayote 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado sin azúcar Procedimiento 1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras. 2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz. 3. Acompañar con aguacate y tortilla. Postre: melón picado con coco rallado.

Miércoles	Manzana con requesón y nuez de la india
Snack 2 	Ingredientes 1 pieza de Manzana verde 3 cucharadas soperas de Requesón 8 piezas de Nuez de la india tostada sin sal Procedimiento 1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Miércoles	Tostadas de atún
Cena 	Ingredientes 1/2 taza de Mezcla de verduras 1 lata de Atún en agua drenado 1 cucharada cafetera de mayonesa 1 cucharada sopera de Aguacate hass 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.

Jueves	Pan con huevo duro y queso panela		
Desayuno			
Ingredientes 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto 1 pieza de manzana 1 pieza de huevo duro 40 gramos de queso panela 1 rebanada de pan integral			
Procedimiento - Hervir el huevo. - Colocar sobre el pan tostado acompañado de queso panela. - Servir acompañado de ensalada de verduras. - Postre: manzana.			

Jueves	Yogurt con granola y almendras		
Snack 1			
Ingredientes 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa 5 piezas de Almendras 75 gramos de Yogurt griego			
Procedimiento Mezclar todos los ingredientes.			

Jueves	Tostadas de picadillo		
Comida			
Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate mediano 6 piezas de Tostada de nopal horneada 105 gramos de Molida de res 2 piezas de Jitomate guaje o saladet 2 tazas de Lechuga 109.5 gramos de Frijol molido 1 cucharada sopera de Crema			
Procedimiento - Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto. - Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados. - Servir con aguacate y crema.			

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 3 piezas de Galletas marías
- 1 5 piezas de Almendras
- 1 90 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de fruta picada
- 1 6 piezas de Almendras
- 1 150 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate bola
- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 2 rebanadas de Pan integral

Procedimiento

1. Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.
2. Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.
3. Postre: manzana picada.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- 1 de taza de jícama picada
- 12 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

Arándanos, almendras y jícama

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 jugo de limón al gusto
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 pieza de plátano
- 1 taza de mezcla de verduras
- 1 pieza de manzana
- 2 piezas de lata de atún en agua
- 2 cucharadas cafeteras de mayonesa
- 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)

Procedimiento

1. En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.
2. Acompañar con galletas integrales.
3. Postre: manzana y plátano picado.

Ensalada de atún con verduras y aguacate

Viernes

Snack 2



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.

Pan tostado con queso cottage y aguacate

Viernes

Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

Cena



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 4 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 1 3 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Sábado

Sincronizadas

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de fruta picada
- 1 2 piezas de tortillas de maíz
- 1 45 gramos de queso Oaxaca light
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 1 1 pieza de Jitomate guaje
- 1 2 cucharadas soperas de guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas.
2. Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas).
3. Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.
4. Postre: fruta picada.

Sábado

Yogurt bebible con almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)
- 1 5 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Consumir el yogurt bien refrigerado, acompañar con almendras y manzana.

Sábado	Pollo con champiñones y arroz	
Comida		
	Ingredientes 3/4 de taza de Arroz salvaje cocido 1 cucharada cafetera de Aceite 3 tazas de Champiñón crudo rebanado 6 cucharadas sopera de Crema ácida 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1/4 de taza de Chicharo cocido sin vaina Procedimiento - Cortar el pollo en cubos y cocinarlo. - Agregar la crema y champiñones. - Acompañar con arroz salvaje.	

Sábado	Naranjas y almendras	
Snack 2		
	Ingredientes 2 piezas de Naranja 17 piezas de Almendra Procedimiento - Acompañar la fruta con almendras.	

Sábado	Queso panela guisado	
Cena		
	Ingredientes 1 pieza de Jitomate bola 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada 2 cucharadas sopera de Guacamole 80 gramos de Queso panela 2 piezas de Tortilla de maíz 1/4 de taza de Fruta picada Procedimiento - Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla. - Dejar hervir. - Acompañar con tortilla y guacamole.	

Domingo

Desayuno



Pan tostado con huevo y tomate

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 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.

Domingo

Snack 1



Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo

Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Uva
- 2 tazas de Palomitas sin grasa
- 50 gramos de Pierna de cerdo
- 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.

Domingo

Comida



Tallarines con vegetales

Ingredientes

- salsa teriyaki al gusto
- 1/2 taza de zanahoria
- 1/2 pieza de Calabacita
- 1/2 taza de champiñón cocido
- 1 1/3 de taza de Tallarin cocido
- 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 160 gramos de tofu

Procedimiento

1. Cortar los vegetales y saltear en un sartén con aceite de oliva.
2. En una olla a parte, cocinar la pasta con agua hasta que tenga una consistencia al dente.
3. Mezclar los vegetales y tallarines en la olla, agregar el tofu y la salsa teriyaki.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Galletas habaneras
- 1 1/2 taza de Verduras
- 6 cucharada sopera de Aderezo

Procedimiento

1. Acompañar las verduras con aderezo.

Verduras con aderezo

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Uva
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 75 gramos de Molida de res
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de pieza de Jitomate

Procedimiento

1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.
 2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz.
- Postre: uvas.

Tacos mexicanos