

Lunes

Desayuno



Pimiento asado relleno de pollo

Ingredientes

- 1 pieza de Pimiento rojo
- 2 cucharada de servir de Arroz
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 30 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.

Lunes

Snack 1



Pan Tostado con Queson

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pan Tostado
- 3 1/2 cucharada sopera de Queson

Procedimiento

- Agregar quesón a la pieza de pan tostado.

Lunes

Comida



Ensalada de carne picada

Ingredientes

- 1 pieza de Tomate
- 1 taza de Cebolla
- 1 pieza de Papa
- 2 taza de Uvas
- 3 tazas de Lechuga
- 3 tazas de Totopos
- 3 cucharada sopera de Crema lala light
- 140 gramos de Carne molida extra magra

Procedimiento

- Lavar y cortar los vegetales al gusto. En un sartén, cocinar la carne molida, una vez lista integrarla a los demás ingredientes.
- combinar la ensalada con los totopos.
- Postre: Uvas.

Lunes

Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de miel
- 1 rebanada de Pan integral
- 1 1/2 piezas de fresa rebanada
- 3 cucharadas soperas de Queso ricotta

Procedimiento

- Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta.
- Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.

Lunes

Tartina de cebolla, espárragos y requesón

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Pan integral 45 kcal
- 5 cucharada soperas de Requeson
- 6 piezas de Esparragos

Procedimiento

- En el sartén poner a acitronar la cebolla hasta quedar dorado, añadir los espárragos y dejarlos cocinar.
- Calentar la pieza de pan y servir la cebolla, el requesón y los espárragos.

Martes

Espinacas con queso

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Verduras (Cebolla, chile)
- 2 taza de Espinacas
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

- Cocinar las verduras en un sartén, agregar las espinacas y el queso.
- Dejar que se gratine.
- Acompañar con tortillas y aguacate.

Martes

Salty rice cake

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.

Martes

Pasta con aguacate y camarón

Comida



Ingredientes

- 1 2/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Calabacita
- 1 1 pieza de Pimiento morrón
- 1 1 taza de Espagueti
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 240 gramos de Camarones

Procedimiento

1. Cortar los vegetales en tiras muy delgadas y mezclar con la pasta.
2. Cocinar los camarones y Sazonar al gusto.
3. Crear una salsa con aguacate, jugo de limón y especias al gusto.
4. Mezclar todo.
5. Acompañar con fruta de postre.

Martes

Jitomate relleno de atún

Snack 2



Ingredientes

- 1 perejil finamente picado al gusto
- 1 1/2 pieza de lata de atún drenado
- 1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 1 pieza de jitomate guaje
- 1 2 piezas de naranja

Procedimiento

1. Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.
2. Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.
3. Postre: naranja.

Martes

Cena



Omelet con champiñones, cebolla y tocino

Ingredientes

- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 pieza de Clara de huevo
- 15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1/2 de taza de Champiñón crudo entero
- 3/4 de rebanada de Tocino
- 2 rebanadas de Pan integral
- 1 pieza de Huevo entero fresco

Procedimiento

- 1) En un sartén colocar el tocino, la cebolla hasta que esté traslúcida, los champiñones al final y reservar.
- 2) En un bowl colocar el huevo, batir y condimentar al gusto.
- 3) Colocar la mezcla de huevo en un sartén antiadherente y una vez que esté casi listo el omelet, colocar de relleno los champiñones, cebolla, tocino y queso en un lado del omelet y doblar por la mitad.
- 4) Adornar con cebollín picado al gusto.

Miércoles

Desayuno



Huevo revuelto con champiñones y jugo de naranja

Ingredientes

- 1/2 taza de Jugo de naranja
- 1 taza de Champiñones
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Tortillas delgadas
- 4 piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Lavar y cortar los champiñones En un sartén agregar el aceite y dorar los champiñones.
2. Agregar las claras de huevo y revolver.
3. Una vez listo acompañar con tortillas y jugo de naranja.

Miércoles

Snack 1



Verduras con aderezo

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Verduras
- 5 cucharada sopera de Aderezo

Procedimiento

1. Acompañar las verduras con aderezo.

Miércoles	Tostadas de ceviche de pescado
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)1 1/2 taza de coctel de frutas (mezcla de frutas)3/4 taza de Jugo de limón1 1 pieza de Aguacate hass5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas160 gramos de Filete de pescado cortado en cubos Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el pescado en cubos y dejar reposar como mínimo dos horas en el jugo de limón en el refrigerador.Servir en tostadas con aguacate y acompañar con pico de gallo al gusto.

Miércoles	Fresas con yogurt griego y nuez
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">endulzante artificial (en caso necesario) al gusto1/2 taza de fresa picada1 cucharada sopera de nuez picada3 cucharadas soperas de yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.Agregar endulzante artificial si es necesario.

Miércoles	Nopalitos con queso y jitomate
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de nopal cocido1 pieza de jitomate1 cucharada cafetera de aceite1 pieza de tortilla de maíz1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros sin aceite30 gramos de queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En una olla cocer los nopales con agua por 20 minutos.Retirar el agua con un colador y reservar.En la misma olla agregar el aceite con el jitomate.Una vez que el jitomate esté cocido agregar los nopales y el queso panela.Sazonar con sal y pimienta al gusto.Cocinar por 5 minutos más.Acompañar con tortilla y frijoles.

Jueves	Revueltos de huevo y tomate
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de pieza de Jitomate bola2 piezas de Tortilla de maíz1 pieza de Clara de huevo2 disparos de un segundo Aceite en spray1 pieza de Huevo fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén calentar el aceite.Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.Acompañar con tortillas.

Jueves	Naranjas y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Naranja12 piezas de Almendra Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Acompañar la fruta con almendras.

Jueves	Pollo en salsa con elote
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de taza de Elote desgranado1 pieza de Jitomate guaje o saladet3 piezas de Tostada de maíz horneada6 cucharadas sopera de Guacamole160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1/2 de pieza de Chile poblano1 pieza de Manzana Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En una olla cocer el pollo y desmenuzarlo.En un sartén preparar salsa de jitomate condimentada al gusto, agregar el pollo y el elote hasta integrar los ingredientes completamente.Acompañar con tostadas y guacamole.

Jueves

Rice cake con fresa y cacahuete

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Galletas de arroz
- 1/2 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 3 cucharadas soperas de Requesón promedio

Procedimiento

- Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Jueves

Taquitos de frijol

Cena



Ingredientes

- 1/4 de taza de Frijol molido
- 1 1/2 cucharada soperas de Guacamole
- 3 rebanadas de Jamón de pavo
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1/2 de pieza de Toronja

Procedimiento

- Preparar los tacos con los ingredientes.

Viernes

Bowl de Garbanzo

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1/2 pieza de Pimiento amarillo
- 1/2 taza de Cilantro
- 1 1/2 taza de Garbanzo
- 2 cucharadas soperas de Queso cottage
- 3 cucharadas soperas de Guacamole

Procedimiento

- Lavar y cortar los vegetales.
- En un sartén poner a asar el pimiento, una vez listo deje enfriar después integrarlo con todos los ingredientes restantes.

Viernes

Huevo cocido y brócoli

Snack 1



Ingredientes

- | 1/2 taza de Brócoli cocido
- | 1 rebanada de Pan integral 40 kcal
- | 1 pieza de Huevo cocido
- | 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Viernes

Pechuga de pollo con arroz y verduras

Comida



Ingredientes

- | 1 taza de Mezcla de verduras
- | 1 taza de Arroz cocido
- | 2/3 de pieza de Aguacate hass
- | 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- | 1 cucharada cafetera de Aceite de canola

Procedimiento

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

Viernes

Tostadas con Hummus

Snack 2



Ingredientes

- | 4 pieza de Tostadas Susalia
- | 4 cucharada sopera de Hummus

Procedimiento

1. Sirva el hummus sobre las tostadas. *Se puede acompañar con pico de gallo.

Viernes

Pan tostado con jamón

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinacas
- 2 rebanada de Pan integral
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 50 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

- Tostar el pan.
- Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.
- Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.
- Poner por encima el aguacate, jitomate y sazonar con pimienta al gusto.

Sábado

Quesadillas con frijoles

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sábado

Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1/4 pieza de Manzana verde golden
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

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

Sábado	Pollo con calabaza y esquite
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Cebolla blanca1/2 pieza de Aguacate1/2 cucharada cafetera de Aceite1 pieza de Calabaza1 pieza de Tomate1 taza de Elote amarillo desgranado2 piezas de Tortilla90 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar la calabaza y la cebolla (al gusto).En un sartén agregar el aceite y acitronar la cebolla, después agregar el pollo, tomate y al final la calabaza y el elote.Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate.

Sábado	Piña con yogurt
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Piña picada1/2 taza de Yogurt light5 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.

Sábado	Revueltos de huevo y tomate
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de pieza de Jitomate bola2 piezas de Tortilla de maíz1 pieza de Clara de huevo2 disparos de un segundo Aceite en spray1 pieza de Huevo fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén calentar el aceite.Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.Acompañar con tortillas.

Domingo	Claras de huevo con pimiento						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 373 889 426">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="899 373 1192 426">1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="1260 373 1471 426">1 1 taza de Pimiento verde</td></tr><tr><td data-bbox="634 464 846 495">1 1 pieza de Tomate</td><td data-bbox="899 464 1198 495">1 3 pieza de Claras de huevo</td><td data-bbox="1260 457 1471 510">1 1 1/2 pieza de Pan Tostado</td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 1490 636">1. Cortar el pimiento y el tomate (al gusto) En un sartén poner los vegetales previamente cortados, agregando la Cucharadita de aceite Agregar las claras de Huevo, tapar y dejarlo cocer.<li data-bbox="597 636 1243 663">2. Una ves preparado, acompañar con el pan tostado y aguacate.	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 1 taza de Pimiento verde	1 1 pieza de Tomate	1 3 pieza de Claras de huevo	1 1 1/2 pieza de Pan Tostado
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 1 taza de Pimiento verde					
1 1 pieza de Tomate	1 3 pieza de Claras de huevo	1 1 1/2 pieza de Pan Tostado					

Domingo	Tostada con dip de requesón			
<p data-bbox="289 831 396 863">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 978 711 1003">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1003 862 1056">1 2 piezas de Tostada de maíz horneada</td><td data-bbox="922 1003 1192 1056">1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio</td><td data-bbox="1252 1003 1495 1056">1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</td></tr></table> <p data-bbox="597 1087 727 1113">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1113 1146 1140">1. Servir las tostadas con el requesón, guacamole y sal.	1 2 piezas de Tostada de maíz horneada	1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio	1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
1 2 piezas de Tostada de maíz horneada	1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio	1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole		

Domingo	Pollo con ensalada y pasta						
<p data-bbox="289 1381 396 1413">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1465 711 1491">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1491 802 1543">1 1 1/2 tazas de Lechuga</td><td data-bbox="906 1491 1166 1543">1 2 cucharada sopera de Aderezo ranch</td><td data-bbox="1279 1491 1516 1543">1 6 piezas de Tomates cherry</td></tr><tr><td data-bbox="634 1575 862 1627">1 88 gramos de Pasta penne</td><td data-bbox="906 1575 1208 1627">1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1654 727 1680">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1680 899 1707">1. Lavar y cortar los vegetales.<li data-bbox="597 1707 1084 1734">2. En un sartén cocinar el pollo y cocinar la pasta.<li data-bbox="597 1734 834 1761">3. Aderezar la ensalada.	1 1 1/2 tazas de Lechuga	1 2 cucharada sopera de Aderezo ranch	1 6 piezas de Tomates cherry	1 88 gramos de Pasta penne	1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
1 1 1/2 tazas de Lechuga	1 2 cucharada sopera de Aderezo ranch	1 6 piezas de Tomates cherry					
1 88 gramos de Pasta penne	1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel						

Domingo

Snack 2



Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Ingredientes

- | 1/4 pieza de Manzana verde golden
- | 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- | 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Domingo

Cena



Molletes con huevo

Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 pieza de jitomate
- | 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- | 1 pieza de Clara de huevo
- | 2 pieza de Pan integral
- | 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

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