

Lunes	Huevo con jamón
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada cafetera de Aceite1/2 pieza de Jitomate1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo2 pieza de Clara de huevo1 1/2 de pieza de Pan integral1/4 de taza de Fruta picada
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

Lunes	Rice cake con fresa y cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Galletas de arroz1/4 de taza de Fresa rebanada1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete2 cucharadas sopera de Requesón promedio
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Lunes	Pollo en salsa con elote
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de taza de Elote desgranado1/2 de pieza de Jitomate guaje o saladet3 piezas de Tostada de maíz horneada5 cucharadas sopera de Guacamole140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1/4 de pieza de Chile poblano1/2 de 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.

Lunes

Galletas con jamón y queso panela

Snack 2



Ingredientes

- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 cucharada cafetera de Queso crema
- 4 piezas de Galletas habaneras integrales
- 10 gramos de Queso panela

Procedimiento

- Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
- Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Lunes

Bistec ranchero

Cena



Ingredientes

- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 5 piezas de Papa de cambray
- 45 gramos de Bistec de res
- 38.7 gramos de Aguacate mediano
- 1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico

Procedimiento

- Picar la milanesa en cuadritos.
- Cocinar la carne y rellenar las tortillas, acompañar con aguacate y papa

Martes

Burrito Tex-Mex

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 pieza de Tortilla de harina integral
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 2 pieza de Clara de huevo
- 25 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.

Martes

Chocolate, galletas marías con queso crema

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 taza de leche light
- 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
- 2 piezas de Galletas marías

Procedimiento

- Mezclar la leche con el cacao.
- Acompañar con galletas marías y queso crema.

Martes

Brochetas de pollo

Comida



Ingredientes

- 1/2 pieza de Papa
- 1 taza de Piña
- 8 piezas de Jitomate cereza
- 1 taza de Pimiento fresco
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 taza de Cebolla blanca
- 4 cucharada cafetera de Ajonjoli

Procedimiento

- Cortar y lavar lo vegetales (pimiento, cebolla).
- Cortar el pollo en cubos, después ir agregándolos al palillo junto con los vegetales.
- En un comal o a la parrilla poner a cocer las brochetas.
- Cortar la papa en rodajas y ponerlas a cocer.
- Una vez listo, poner las rodajas de papa y encima las brochetas, espolvorear el ajonjolí.
- Postre: Piña.

Martes

Barrita de cereal y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

- Acompañar la barrita con almendras.

Martes

Molletes con huevo

Cena



Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1 pieza de Pan integral
- | 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- | 1 pieza de Jitomate
- | 2 pieza de Clara de huevo
- | 20 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.

Miércoles

Verduras con aderezo

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Acompañar las verduras con aderezo.

Miércoles	Caldo de verduras con pollo
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Arroz cocido1 77.5 gramos de Aguacate mediano1 1/2 pieza de Chayote1 1 pieza de Calabacita alargada cruda1 1 taza de Zanahoria picada cruda1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1 1 pieza de Tortilla de maíz <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.3. Acompañar con aguacate y tortilla.

Miércoles	Yogurt con mango y almendras
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Yogur light1 1/2 pieza de Mango de manila1 8 piezas de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Rebanar o licuar la fruta.2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

Miércoles	Sándwich de huevo
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Jitomate bola1 1 pieza de Clara de huevo1 1 pieza de Huevo1 1 cucharada sopera de guacamole1 2 rebanadas de Pan integral <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.2. Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.

Jueves	Quesadillas con frijoles
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada de servir de Frijol molido1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías45 gramos de Queso Oaxaca Lala Light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.Servir con guacamole.

Jueves	Yogurt bebible con almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)5 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras.

Jueves	Milanesa de pollo con puré y ensalada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">105 gramos de Milanesa de pollo1 pieza de Papa cocida1 taza de Mezcla de verduras1 1/2 de taza de Fruta picada2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.Hervir la papa en agua para preparar el puré.Preparar una ensalada con los vegetales. Postre: Fruta picada.

Jueves

Galletas, manzana y almendras

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Manzana
- | 1 1/2 piezas de Galletas María
- | 10 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Jueves

Queso panela guisado

Cena



Ingredientes

- | 1 pieza de Jitomate bola
- | 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- | 2 cucharadas sopera de Guacamole
- | 60 gramos de Queso panela
- | 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz
- | 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.
2. Dejar hervir.
3. Acompañar con tortilla y guacamole.

Viernes

Quesadillas con aguacate

Desayuno



Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas
- | 90 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Viernes

Galletas y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 5 pieza de Galletas María
- 1 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar las galletas con almendras.

Viernes

Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 taza de ensalada mixta de verduras
- 1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido
- 1 1 cucharada de servir de frijoles
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 1 taza de melón picado
- 1 1 pieza de tortilla de maíz
- 1 120 gramos de milanesa de pollo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.
2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.
3. Postre: melón picado.

Viernes

Pan Tostado con queso crema y jamón

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- 1 1 pieza de Pan Tostado Integral
- 1 1 pieza de Jamón de pavo
- 1 2 rebanada de Tomate

Procedimiento

1. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Viernes

Omelette con champiñones

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Champiñones rebanados
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Jitomate guaje
- 1 pieza de huevo entero
- 3 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas

Procedimiento

1. En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero.
2. Agregar los champiñones a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal).
3. Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear.
4. Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.

Sábado

Yogurt con fresa, plátano y nuez

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 pieza de Plátano
- 1/4 de taza de Fresa
- 1 taza de Yogurt light
- 2 1/2 cucharadas cafeteras de nuez picada

Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

Sábado

Yogurt con granola y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 2 piezas de Almendras
- 50 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado	Pescado a la plancha con puré
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1 pieza de Papa1 taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal1 cucharada cafetera de Mantequilla120 gramos de Filete de pescado3 piezas de Tostada de maíz horneada1 cucharada sopera de Crema Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar el filete de pescado a la plancha.Acompañar el pescado con puré de papa con crema y mantequilla, verduras y aguacate.

Sábado	Naranjas y almendras
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 pieza de Naranjas12 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Acompañar la fruta con almendras.

Sábado	Omelet a la mexicana
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)1 rebanada de pan integral1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva3 piezas de claras de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén, colocar el aceite.Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.

Domingo

Desayuno



Quesadillas italianas

Ingredientes

- 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1/2 de pieza de Tortilla de harina
- 1 1/2 de cucharada sopera de Aguacate mediano
- 1 pieza de Jitomate deshidratado

Procedimiento

- 1) Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- 3) Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.

Domingo

Snack 1



Snack con galletas habaneras

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Pepino
- 4 pieza de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Crear un dip de aguacate con pepino.
2. Acompañar con galletas.

Domingo

Comida



Tostadas de picadillo

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate mediano
- 1 pieza de Jitomate guaje
- 1/3 de taza de Frijol molido
- 4 piezas de Tostada de nopal horneada
- 1 taza de Lechuga
- 1/2 de cucharada sopera de Crema
- 75 gramos de Molida de res

Procedimiento

- 1) Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.
- 2) Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.
- 3) Servir con aguacate y crema.

Domingo

Snack 2

Chocolate, galletas marías con queso crema



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 1 taza de leche light
- 1 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
- 1 2 piezas de Galletas marías

Procedimiento

1. Mezclar la leche con el cacao.
2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

Domingo

Cena

Molletes ligeros



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 1 1/3 de taza de frijol molido
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 rebanada de pan integral de 50 calorías
- 1 40 gramos de queso panela desmoronado

Procedimiento

1. Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.