

Lunes	Sandwich turkey ranch
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Germinado de alfalfa1 Hoja de Lechuga romana1 2 rodajas de Tomate2 piezas de pan de barra 45 Kcal3 rodajas de Cebolla15 gramos de Queso panela1 1 pieza de Jamon de pavo2 cucharada sopera de Aderezo ranch Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.2. Integrar los vegetales y aderezo.

Lunes	Pasta con champiñón y queso panela
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto1 1/4 de taza de Champiñón crudo entero1 1/2 pieza de Jitomate guaje1 1/2 taza de Pasta cocida1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva20 gramos de Queso panela desmoronado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer la pasta.2. Saltear en un sartén el jitomate y el champiñón rebanados.3. En un bowl mezclar la pasta con las verduras, agregar el queso panela y aceite de oliva.4. Aderezar con vinagre balsámico, ajo picado y pimienta.

Lunes	Pollo con champiñones y arroz
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Arroz salvaje cocido1 1 cucharada cafetera de Aceite3 tazas de Champiñón crudo rebanado3 cucharadas sopera de Crema ácida120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el pollo en cubos y cocinarlo.2. Agregar la crema y champiñones.3. Acompañar con arroz salvaje.

Lunes

Snack 2



Quinoa dulce

Ingredientes

- 1 3/4 taza de Fruta picada
- 1 4 pieza de Almendras
- 1 20 gramos de Quinoa

Procedimiento

1. Cocinar la quinoa con agua, endulzante y canela.
2. Agregar la fruta y almendras picadas.

Lunes

Cena



Espinacas con queso

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3/4 taza de Verduras (Cebolla, chile)
- 1 2 taza de Espinacas
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

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

Martes

Desayuno



Tacos de claras de huevo con acelgas

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)
- 1 3 piezas de Claras de huevo
- 1 1 1/2 taza de Acelgas

Procedimiento

1. lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una ves listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas.
2. Una ves listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer.
3. Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.

Martes

Fresas con yogurt griego y nuez

Snack 1



Ingredientes

- 1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1 1/2 taza de fresa picada
- 1 1 cucharada sopera de nuez picada
- 1 2 cucharadas soperas de yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Martes

Pollo en salsa verde con arroz

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Verduras al vapor
- 1 3/4 taza de Arroz
- 1 1 taza de Salsa verde casera
- 1 1 taza de Fruta
- 1 150 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Cocinar el pollo a la plancha y mezclar con la salsa verde.
2. Acompañar con arroz, verduras y aguacate.
3. Servir fruta como postre.

Martes

Fresas con queso cottage

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Queso cottage light
- 1 1 taza de Fresas picadas
- 1 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.

Martes

Salchichas de pavo en salsa

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3/4 taza de Salsa casera
- 1 2 pieza de Salchichas de pavo
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Picar las salchichas y mezclar con salsa en un sartén.
2. Dejar que se calienten.
3. Acompañar con aguacate y tortillas.

Miércoles

Yogurt con chocolate, cacahuete y manzana

Desayuno



Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 1/2 pieza de Manzana verde golden
- 1 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 2 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete

Procedimiento

1. Crear capas con el yogurt, crema de cacahuete y manzana.
2. Agregar cacao en polvo al gusto.

Miércoles

Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 4 piezas de Galletas Habaneras
- 1 30 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

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

Miércoles

Helado de fruta natural

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta congelada
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Miércoles

Pan tostado con pollo

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 38.7 gramos de Aguacate mediano
- 1 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 1 pieza de Pan tostado
- 1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda

Procedimiento

- Cocer el pollo y desmenuzarlo.
 - Untar los frijoles en el pan tostado y colocar encima el pollo desmenuzado con rebanadas de aguacate.
- Postre: Fruta picada.

Jueves	Burrito Tex-Mex
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 taza de Pico de gallo1 pieza de Tortilla de harina integral1 rebanada de Jamón de pavo2 pieza de Clara de huevo25 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar el huevo con jamón y pico de gallo.Calentar la tortilla, agregar el huevo, aguacate y queso.Enrollar.

Jueves	Fresas con queso cottage
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 taza de Queso cottage light1 taza de Fresas picadas6 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.

Jueves	Milanesa de pollo con arroz
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate3/4 taza de Arroz2 taza de Verduras al gusto3 cucharada sopera de Aderezo light150 gramos de Milanesa de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar la milanesa a la plancha.Acompañar con arroz y verduras.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Galletas de arroz
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 2 cucharadas sopera de Requesón promedio

Procedimiento

- Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Jueves

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

- Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo.
- Passar a un sartén y cocinar por ambos lados.
- Rellenar con espinacas y queso.
- Acompañar con aguacate y tortillas.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de Chícharos
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 pieza de Huevo
- 1 rebanada de jamón de pavo
- 2 pieza de Tostada de maíz o nopal horneada

Procedimiento

- Cocinar el huevo estilo estrellado en una sartén antiadherente y posteriormente dorar el jamón.
- Untar las tostadas con frijoles y poner encima el huevo y jamón.
- Agregar los chícharos.

Viernes

Edamames con ajonjolí

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 tazas de edamames
- 1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí

Procedimiento

1. Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos.
2. Escurrir.
3. Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.

Viernes

Filete de res en salsa de tomate

Comida



Ingredientes

- 120 gramos de Filete de res
- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 pieza de Papa cocida
- 1/4 de taza de Arroz cocido
- 1 taza de Uva verde
- 1 cucharada sopera de Aceite
- 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda

Procedimiento

- 1) Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua.
- 2) En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate.
- 3) Preparar arroz cocido con zanahoria.

Viernes

Cubitos de Fruta

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 taza de Leche light
- 7 Piezas de Almendras
- 9 piezas de Fresas Medianas

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner a licuar las fresas y la leche.
3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
4. Acompañar con almendras.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 Chile ancho y especias al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3/4 taza de Champiñón crudo
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 pieza de Claras de huevo
- 1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Picar finamente los champiñones y guisar con chile ancho y especias.
2. Dejar que seque bien.
3. Agregar el huevo y revolver.
4. Acompañar con tortillas y aguacate.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 1 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
- 1 60 gramos de queso panela o queso fresco

Procedimiento

1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.
2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.
3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.
4. Acompañar con aguacate.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 24 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.

Sábado	Filete de pescado en salsa de tomate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2/3 de pieza de aguacate hass1 1 taza de mezcla de verduras1 1 pieza de jitomate bola (para salsa)1 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite)1 1 cucharada cafetera de mantequilla1 2 cucharada de servir de arroz integral1 2 piezas de tostadas de maíz horneadas1 120 gramos de filete de pescado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar el tomate para la salsa y hervir.2. Una vez que la salsa este un poco espesa, agregar el filete de pescado con las verduras, la mantequilla y cocinar por 20 minutos a fuego medio.3. Servir en tostadas de maíz con aguacate.4. Acompañar con frijoles y arroz.

Sábado	Fruta con requesón
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de Fruta picada1 27 gramos de Requesón promedio1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Sábado	Taquitos de frijol
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Frijoles molidos1 1/3 pieza de Aguacate1 1 taza de Lechuga1 2 rebanada de Jamón de pavo1 3 pieza de Torti-Regias Delgaditas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Domingo	Entomatadas de queso
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 323 711 348">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 359 1523 531" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 359 813 415">1 1/3 de pieza de aguacate<li data-bbox="906 348 1235 426">1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)<li data-bbox="1300 348 1523 426">1 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías<li data-bbox="634 457 862 531">1 60 gramos de queso panela o queso fresco <p data-bbox="597 562 727 588">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 588 1146 684" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 588 1105 613">1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.<li data-bbox="597 613 1127 638">2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.<li data-bbox="597 638 1146 663">3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.<li data-bbox="597 663 878 688">4. Acompañar con aguacate.

Domingo	Tostadas con Hummus
<p data-bbox="285 831 399 867">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 993 711 1018">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 1018 1419 1043" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1018 938 1043">1 3 pieza de Tostadas Susalia<li data-bbox="1068 1018 1419 1043">1 3 cucharada sopera de Hummus <p data-bbox="597 1075 727 1100">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1100 1382 1125" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1100 1382 1125">1. Sirva el hummus sobre las tostadas. *Se puede acompañar con pico de gallo.

Domingo	Milanesa de pollo con puré y ensalada
<p data-bbox="289 1381 396 1417">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1455 711 1480">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 1480 1507 1612" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1480 834 1528">1 105 gramos de Milanesa de pollo<li data-bbox="938 1480 1195 1528">1 1 pieza de Papa cocida<li data-bbox="1279 1480 1507 1528">1 1 taza de Mezcla de verduras<li data-bbox="634 1560 878 1612">1 1 1/2 de taza de Fruta picada<li data-bbox="938 1560 1159 1612">1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite <p data-bbox="597 1644 727 1669">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1669 1507 1738" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1669 1507 1694">1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.<li data-bbox="597 1694 1073 1719">2) Hervir la papa en agua para preparar el puré.<li data-bbox="597 1719 1036 1745">3) Preparar una ensalada con los vegetales. <p data-bbox="597 1745 805 1770">Postre: Fruta picada.</p>

Domingo

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Tostada de nopales con queso

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/2 pieza de Jitomate bola
- 1 cucharada sopera de guacamole
- 1 pieza de Clara de huevo
- 2 rebanadas de Pan integral
- 1 pieza de Huevo

Procedimiento

1. Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.
2. Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.

Sándwich de huevo