

Lunes	Taquitos de frijol
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Frijol molido1 1/2 cucharada sopera de Guacamole2 rebanada de Jamón de pavo3 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Lunes	Huevo duro con jitomate
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Guayaba1 pieza de Jitomate bola1/4 de taza de Mezcla de verduras1/2 de pieza de Huevo cocido1/4 de cucharada cafetera de Aceite1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Hervir el huevo por 10 minutos.2) Hacer una salsa con el tomate.3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa.4) Partir por la mitad el huevo cocido.5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.

Lunes	Milanesa de pollo con arroz
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 taza de Arroz2 taza de Verduras al gusto135 gramos de Milanesa de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar la milanesa a la plancha.2. Acompañar con arroz y verduras.

Lunes

Jícama, zanahoria y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de jícama
- 1 1 taza de zanahoria
- 1 5 piezas almendras

Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

Lunes

Pan tostado con frijoles y aguacate

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Melon
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 2 rebanada de Pan tostado integral

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Untar los frijoles.
3. Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.
4. Cortar el melón en cuadros.

Martes

Jamón guisado en salsa

Desayuno



Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 2 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Picar el jamón y calentarlo junto con la salsaPreparar las claras como huevo revuelto.
2. Servir la salsa con jamón por encima.
3. Acompañar con aguacate.

Martes

Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Pan tostado integral de menos de 50 calorías
- 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Martes

Chuletas de cerdo

Comida



Ingredientes

- 1/4 taza de Arroz
- 1/3 pieza de Aguacate
- 2 taza de Verduras al vapor
- 180 gramos de Chuleta de cerdo

Procedimiento

- Cocinar las chuletas en un sartén antiadherente.
- Acompañar con arroz, verduras y aguacate.

Martes

Manzana y jamón de pechuga de pavo

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

- Consumir frescos.

Martes

Empalmes de frijol con queso

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Lechuga
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 2 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y untar con frijoles.
2. Poner el queso espolvoreado por dentro.
3. Servir con lechuga, jitomate y aguacate.

Miércoles

Coctel de frutas y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 1 8 piezas de almendras

Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

Miércoles

Pescado al horno con verduras

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Arroz
- 1 1 taza de Verduras al vapor
- 1 220 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Colocar el filete de pescado en un refractario.
2. Servir las verduras por encima y condimentar al gusto.
3. Hornear por 20 minutos.
4. Acompañar con arroz y aguacate.

Miércoles

Nachos ligeros con guacamole

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 20 gramos de queso panela desmoronado
- 1 40 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

Huevo con machacado

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de mezcla de verduras
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1 2 piezas de Tortilla de maiz de 20 calorías por pieza
- 1 11 gramos de Carne de res seca

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.
2. Servir en tacos con aguacate y frijoles.

Jueves	Sándwich de pollo y calabaza
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 Calabacita al gusto1 Tomate al gusto1 1 cucharada cafetera de Mayonesa1 1 pieza de Manzana1 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías1 60 gramos de Milanesa de pollo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cortar la milanese de pollo en tiras y cocinar a la plancha.2. Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la plancha.3. Formar un sándwich con el resto de los ingredientes.4. Postre: Una manzana .

Jueves	Tostadas de guacamole con pepino
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Pepino rebanado1 2 piezas de Tostadas Horneadas1 2 cucharada sopera de Guacamole <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Untar el guacamole en las tostadasRebanar el pepino y acompañar con el platillo.

Jueves	Pollo con ejotes y camote
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Zanahoria1 1 taza de Ejotes1 1 pieza de Camote1 3 cucharada cafetera de Aceite1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar el camote en tiras.2. En un sartén asar el pollo, los ejotes y zanahoria.

Jueves

Snack 2



Quesadillas con jamón y espinacas

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla
- 1 1/2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 17.5 gramos de Queso Oaxaca rallado

Procedimiento

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

Jueves

Cena



Waffles light

Ingredientes

- 1 1/3 taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 pieza de Plátano maduro
- 1 2 pieza de Clara de huevo
- 1 8 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes, condimentar al gusto con vainilla y canela.
2. Dejar reposar la mezcla mientras la wafflera se calienta.
3. Verter la mezcla en la wafflera y esperar a que se cocine.
4. Opcional, acompañar con miel de maple sin azúcar.

Viernes

Desayuno



Hotcakes de avena

Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 1 15 gramos de Carne molida de pavo

Procedimiento

- 1) Licuar las hojuelas de avena y reservar.
- 2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.
- 4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcacke por ambos lados.
- 5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Viernes

Snack 1

Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete



Ingredientes

- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 cucharada sopera de plátano machacado
- 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
- Untar sobre el rice cake.

Viernes

Comida

Milanesa de pollo con puré y ensalada



Ingredientes

- 105 gramos de Milanesa de pollo
- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 pieza de Papa cocida
- 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 taza de Mezcla de verduras

Procedimiento

- 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.

Viernes

Snack 2

Barrita de cereal y almendras



Ingredientes

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

Procedimiento

- Acompañar la barrita con almendras.

Viernes

Burritos de huevo y champiñones

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Champiñones
- 1 3/4 taza de Fruta picada
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar las claras revueltas con los champiñones y jitomate.
2. Servir con las tortillas y enrollar los taquitos.
3. Acompañar con aguacate y fruta como postre.

Sábado

Omelette con champiñones

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Champiñones rebanados
- 1 1 pieza de Jitomate guaje
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 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

Mug-Cake

Snack 1



Ingredientes

- 1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto
- 1 1/4 pieza de Plátano maduro
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 18 gramos de Avena

Procedimiento

1. En una taza, machacar el plátano con un tenedor.
2. Agregar la clara, avena y condimentos al gusto.
3. Mezclar bien.
4. Meter al microondas por 2 o 3 minutos.

Sábado

Rib eye con puré de papa y zanahoria

Comida



Ingredientes

- 1 100 gramos de Rib eye sin grasa
- 1 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 tazas de Uva

Procedimiento

- 1) Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más.
 - 2) Cocer las papas y prepararlas como puré.
 - 3) Saltear zanahoria con un poco de aceite.
- Postre: Uvas.

Sábado

Quinoa dulce

Snack 2



Ingredientes

- 1 Semillas de chía al gusto
- 1 1/2 taza de Fruta picada
- 1 20 gramos de Quinoa

Procedimiento

1. Cocinar la chía con agua, endulzante y canela.
2. Agregar la fruta.

Sábado

Tortitas de brócoli

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Cebolla y ajo
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 1 taza de Brócoli
- 1 2 pieza de Huevo

Procedimiento

1. Picar el brócoli en trozos muy pequeños y guisar con ajo y cebolla.
2. Dejar enfriar.
3. Batir los huevos con un tenedor y agregar el guiso de brócoli ya frío.
4. Tomar mezcla con una cuchara y ponerlas a dorar en una plancha untada con poco aceite solamente para que no se pegue.
5. Servir sobre una cama de espinacas.
6. Acompañar con aguacate.

Domingo

Desayuno



Tacos de barbacoa light

Ingredientes

- 1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 110 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.

Domingo

Snack 1



Tostadas con Hummus

Ingredientes

- 1 3 pieza de Tostadas Susalia
- 1 3 cucharada sopera de Hummus

Procedimiento

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

Domingo

Snack 2



Pudín de chía con fruta

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta picada
- 1 1 cucharada sopera de Chía

Procedimiento

1. Hidratar las semillas de chía con agua.
2. Servir con fruta picada.
3. * Recuerda tomar suficiente agua durante el día.

Domingo

Cena



Calabacita rellena de picadillo

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 pieza de Calabaza alargada
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 40 gramos de Carne molida de res

Procedimiento

1. Lavar y cortar lo vegetales.
2. Calentar el sartén previamente e ir agregando aceite la carne molida, zanahoria y tomate.
3. En una olla con agua hirviendo cocer las mitades de calabaza por 10 min.
4. Poner a enfriar las calabazas y retirar la pulpa.
5. Rellenar las calabazas con el picadillo anteriormente preparado.
6. Acompañar con rodajas de papa.