



Lunes		Taquitos de huevo con jamón		
Desayuno				
				
 imglogo	Ingredientes			
	1 1/4 de taza de verduras	1 1/4 de taza de salsa casera sin aceite	1 2 pieza de huevo	
	1 2 rebanadas de Jamón de pavo	1 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una	1 3 piezas de guayaba	
	Procedimiento			
	1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón. 2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera. 3. Postre: Guayaba.			

Lunes	Quesadilla con aguacate		
Snack 1			
			

Lunes		Alambres de pollo		
Comida				
	Ingredientes			
	2/3 de pieza de Aguacate madiano		1 taza de Cebolla blanca rebanada	
			1 pieza de Calabacita alargada cruda	
	1 pieza de Pimiento rojo crudo chico		3 piezas de Tortilla de maíz	
			160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	
	1 pieza de Pimiento verde crudo chico		2 cucharadas cafetera de Aceite de canola	
			1 taza de Uva verde	
	Procedimiento			
	1. Cortar los ingredientes en tiras.			
	2. Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales.			
	3. Acompañar con tortilla y aguacate.			
	Postre: Uvas.			



Lunes

Snack 2

Ingredientes

1 2 piezas de Naranja

1 17 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Lunes

Cena

Ingredientes

1 1/2 taza de Frijoles molidos

1 3/4 pieza de Jitomate

1 1 taza de Lechuga

1 2 rebanada de Jamón de pavo

1 3 pieza de Torti-Regias Delgaditas

1 3 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Martes

Desayuno

Ingredientes

1 1/4 de taza de verduras

1 1/4 de taza de salsa casera sin aceite

1 2 pieza de huevo

1 2 rebanadas de Jamón de pavo

1 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una

1 3 piezas de guayaba

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.
2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.
3. Postre: Guayaba.



Martes	Jitomate relleno de atún
Snack 1	
	Ingredientes 1 perejil finamente picado al gusto 1/2 pieza de lata de atún drenado 1 pieza de jitomate guaje 1 cucharada cafetera de mayonesa 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	Tostadas con pollo y frijoles
Comida	
	Ingredientes 1/2 taza de Cebolla picada 1 taza de Lechuga picada 1 pieza de Aguacate hass 1 pieza de Manzana 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas 40 gramos de Queso panela 120 gramos de Pechuga de pollo deshebrada Procedimiento 1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo. 2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes. 3. Postre: manzana.

Martes	Manzana con zanahoria y almendras
Snack 2	
	Ingredientes 1/2 pieza de manzana roja 10 piezas de zanahoria mini (baby carrot) 12 piezas de almendras Procedimiento 1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.



Martes	Entomatadas de queso		
Cena			
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite) 6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías 80 gramos de queso panela o queso fresco Procedimiento - Preparar la salsa de tomate con los ingredientes. - Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate. - Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado. - Acompañar con aguacate.		
 imglogo			

Miércoles	Taqitos de huevo con jamón		
Desayuno			
	Ingredientes 1/4 de taza de verduras 1/4 de taza de salsa casera sin aceite 2 piezas de huevo 2 rebanadas de Jamón de pavo 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una 3 piezas de guayaba Procedimiento - En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón. - Servir en taquitos y acompañar con salsa casera. - Postre: Guayaba.		

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



Miércoles	Tacos de lenteja
Comida	
	Ingredientes 1 2 1/2 cucharada sopera de Crema 1 3 cucharada de servir de Lentejas 1 3 piezas de Tortillas delgaditas 1 70 gramos de Queso panela Procedimiento 1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto. 2. Una ves lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

Miércoles	Yogurt con granola y almendras
Snack 2	
	Ingredientes 1 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa 1 5 piezas de Almendras 1 75 gramos de Yogurt griego Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles	Yogurt con fresa, plátano y nuez
Cena	
	Ingredientes 1 1/2 pieza de Plátano 1 1/2 taza de Fresa 1 1 taza de Yogurt light 1 4 cucharadas cafeteras de nuez picada Procedimiento 1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.



Jueves	Claras de huevo con salchicha
Desayuno	
	Ingredientes 1/2 cucharada cafetera de Aceite 3 pieza de Claras de huevo 2 pieza de Durazno 1 1/2 pieza de Salchicha de pavo 2 pieza de Pan tostado Procedimiento 1. Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras. 2. Acompañar con pan tostado. 3. Postre: Durazno.

imglogo

Jueves	Verduras con cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes Limón al gusto 1 taza de Jícama 1/2 taza de Zanahoria 18 piezas de Cacahuete tostado sin sal 1 taza de Pepino Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes.

Jueves	Filete de pescado en salsa de tomate
Comida	
	Ingredientes 2/3 de pieza de aguacate hass 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite) 2 cucharada de servir de arroz integral 1 taza de mezcla de verduras 1 cucharada cafetera de mantequilla 2 piezas de tostadas de maíz horneadas 1 pieza de jitomate bola (para salsa) 1 taza de jugo de frutas natural 160 gramos de filete de pescado Procedimiento 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.



Jueves	Quesadillas con jamón y espinacas		
Snack 2			
	Ingredientes 1/4 de taza de Cebolla 1 taza de Espinacas 1 rebanada de Jamón de pavo 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza 25 gramos de Queso Oaxaca rallado		
 imglogo	Procedimiento - Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón. - Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita. - Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.		

Jueves	Overnight oats con chocolate		
Cena			
	Ingredientes - cocoa sin azúcar al gusto 1/2 taza de Hojuelas de avena 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa 4 piezas de fresas 15 piezas de Almendras		
	Procedimiento - La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt, cocoa y un chorrito de agua. - Dejar reposar en el refrigerador. - Por la mañana, agregar almendras y la fruta fresca antes de servir.		

Viernes	Mezcla de frutas con yogurt y almendras		
Desayuno			
	Ingredientes 3/4 de taza de fruta picada 6 piezas de Almendras 150 gramos de Yogurt griego		
	Procedimiento Mezclar todos los ingredientes.		



Viernes

Snack 1

Yogurt con granola y almendras

Ingredientes

1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa

5 piezas de Almendras

75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Viernes

Comida

Tostadas con pollo y frijoles

Ingredientes

1/2 taza de Cebolla picada

1 taza de Lechuga picada

1 pieza de Aguacate hass

1 pieza de Manzana

2 cucharadas de servir de Frijoles molidos

4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas

40 gramos de Queso panela

120 gramos de Pechuga de pollo deshebrada

Procedimiento

1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.
2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.
3. Postre: manzana.

Viernes

Snack 2

Tostadas con nopalitas

Ingredientes

1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada

1 taza de Nopal cocido

1 pieza de Jitomate

30 gramos de Queso fresco

3/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate.
2) Servir en tostadas con queso encima.



Viernes	Enfrijoladas
Cena	
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos sin aceite 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza) 60 gramos de Queso panela rallado Procedimiento 1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillasBañar los taquitos con la salsa de frijoles. 2. Acompañar con aguacate.

Sábado	Taquitos de deshebrada
Desayuno	
	Ingredientes 1/4 de taza de verduras al gusto 1/4 de taza de salsa casera 3 piezas de tortillas de maíz 60 gramos de Carne para deshebrar Procedimiento 1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne. 2. Preparar los taquitos con las tortillas. 3. Acompañar con salsa casera sin aceite.

Sábado	Jitomate relleno de atún
Snack 1	
	Ingredientes perejil finamente picado al gusto 1/2 pieza de lata de atún drenado 1 pieza de jitomate guaje 1 cucharada cafetera de mayonesa 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.

Sábado	Rollitos de Lechuga
Comida	
	Ingredientes 1 taza de Cebolla 1 taza de Arroz integral 6 Hojas de Lechuga romana 8 cucharada sopera de Guacamole 150 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento 1. Poner a cocer el arroz integral y condimentarlo al gusto. 2. Acitronar la cebolla e ir agregando el pollo y dejarlo cocinar. 3. Extender las hojas de lechuga, rellenar con el pollo desmenuzado y el aguacate. 4. Acompañar con arroz.

Sábado	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 Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.		

Sábado	Jitomate relleno de pollo y quinoa
Cena	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Cebolla 1 cucharada cafetera de Aceite de soya 2 pieza de Tomate 40 gramos de Quinoa 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento 1. Lavar el tomate, Cortarlo por la mitad y ahuecarlo. 2. Cortar el pollo en cubos finos. 3. En un sartén agregar el pollo, cucharadas de soya y los condimentos al gusto. 4. Una ves listo rellenar los tomates. 5. Acompañar con aguacate.



Domingo	Rollitos de jamón rellenos de queso
Desayuno	
	Ingredientes 1 Chile jalapeño al gusto 1 1/2 pieza de tomate huaje 1 1/2 taza de cebolla 1 pieza de Manzana 1 rebanada de pan integral 1 pieza de Naranja 1 4 pieza de Jamón de pavo 1 40 gramos de queso panela Procedimiento 1. Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua. 2. Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito. 3. Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos. 4. Acompañar con pan integral. 5. Postre: Colocar en un bowl la manzana picada y los gajos de naranja.

Domingo	Plátano con queso cottage y almendra
Snack 1	
	Ingredientes 1 1/2 pieza de plátano 1 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada 1 4 cucharadas soperas de queso cottage Procedimiento 1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Domingo	Salpicón de res
Comida	
	Ingredientes 1 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada 1 3 cucharadas cafetera de Aceite 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano 1 1 pieza de Jitomate bola 1 6 piezas de Tostada de maíz horneada 1 165 gramos de Falda de res 1 3 tazas de Lechuga 1 1 pieza de Pera Procedimiento 1. Cocer y deshebrar la falda de res. 2. En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al gusto y aceite. 3. Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea. 4. Acompañar con tostadas y aguacate.



Domingo	Cubitos de Fruta
Snack 2	
	
	Ingredientes 1 1 taza de Leche light 1 7 piezas de Fresas Medianas 1 10 Piezas de Almendras
 imglogo	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.

Domingo	Omelette con champiñones
Cena	
	
	Ingredientes 1 1/3 pieza de Aguacate 1 3/4 de taza de Champiñones rebanados 1 1 pieza de Clara de huevo 1 1 pieza de Jitomate guaje 1 1 pieza de huevo entero 1 4 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas 1 20 gramos de queso panela
	Procedimiento 1. En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero. 2. Agregar los champiñones y el queso panela 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.