




Lunes	Yogurt con fresa, plátano y nuez
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 pieza de Plátano1 1/4 de taza de Fresa1 3/4 de taza de Yogurt light1 2 cucharadas cafeteras de nuez picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

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

Lunes	Pescado en salsa con arroz y verduras
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Verduras cocidas1 1 pieza de Tomate1 1 1/2 de cucharada sopera de Crema1 2 cucharadas de servir de Arroz cocido1 120 gramos de Filete de pescado1 1/2 de taza de Elote desgranado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar el filete de pescado a la plancha.2. Licuar el tomate y sazonar al gusto.3. Mezclar el pescado con salsa de tomate y crema.4. Acompañar con arroz, elote, verduras y rebanaditas de aguacate.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- | 30 gramos de Salmón
- | 1/4 de cucharada sopera de Queso crema
- | 3/4 de taza de Uva

Procedimiento

- 1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima.
- 2) Acompañar con uvas.

Snack de pepino con salmón

Lunes

Cena



Ingredientes

- | 1 taza de nopal cocido
- | 1 pieza de jitomate
- | 1 cucharada cafetera de aceite
- | 1 pieza de tortilla de maíz
- | 30 gramos de queso panela light

Procedimiento

1. En una olla cocer los nopales con agua por 20 minutos.
2. Retirar el agua con un colador y reservar.
3. En la misma olla agregar el aceite con el jitomate.
4. Una vez que el jitomate esté cocido agregar los nopales y el queso panela.
5. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
6. Cocinar por 5 minutos más.
7. Acompañar con tortilla.

Nopalitos con queso y jitomate

Martes

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 taza de Pepino sin semilla
- | 1/2 pieza de Tomate
- | 2 cucharada cafetera de Guacamole
- | 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- | 4 cucharada sopera de Queso cottage
- | 11/2 piezas de Pan tostado

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con galletas habaneras.

Ensalada de aguacate con pollo

Martes

Snack 1



Helado de chocolate

Ingredientes

- 1 Cacao sin azúcar al gusto
- 1 1/2 pieza de Plátano congelado
- 1 30 gramos de Yogur griego sin azúcar

Procedimiento

1. Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.

Martes

Comida



Caldo de verduras con pollo

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Arroz cocido
- 1 77.5 gramos de Aguacate mediano
- 1 1/2 pieza de Chayote
- 1 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1 pieza de Tortilla de maíz

Procedimiento

1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.
2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.
3. Acompañar con aguacate y tortilla.

Martes

Snack 2



Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Sándwich de panela

Cena



Ingredientes

- 1 Lechuga, pepino, tomate al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- 1 60 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con los ingredientes.

Miércoles

Avena de chocolate con fresas

Desayuno



Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Leche light o vegetal
- 1 1 taza de Fresas picadas
- 1 6 pieza de Almendras picadas

Procedimiento

1. Cocinar la avena con leche y agua, agregar el cacao.
2. Servir con fresas y almendras.

Miércoles

Zanahoria con limón y chile

Snack 1



Ingredientes

- 1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto
- 1 3/4 taza de Zanahoria rallada
- 1 14 pieza de Cacahuete natural

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles	Fajitas de pollo con frijoles
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto1 1/2 cucharada cafetera de aceite de canola2/3 de pieza de aguacate hass1 1 cucharada de servir de frijoles molidos1 3 piezas de tortillas de maíz1 90 gramos de milanesa de pollo en tiras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.

Miércoles	Fresas con yogurt griego y nuez
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto1 1/2 taza de fresa picada1 1/2 cucharada cafetera de nuez picada1 2 cucharadas soperas de yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Miércoles	Avena de chocolate con fresas
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto1 1/3 taza de Avena1 1/2 taza de Leche light o vegetal1 1 taza de Fresas picadas1 6 pieza de Almendras picadas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar la avena con leche y agua, agregar el cacao.2. Servir con fresas y almendras.

Jueves	Sándwich de atún
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 49.5 gramos de Atún en agua drenado1 1 1/4 de cucharada cafetera de Mayonesa1 1 pieza de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes. Postre: Naranja.

Jueves	Manzana y jamón de pechuga de pavo
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de manzana1 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Consumir frescos.

Jueves	Rollos de bistec con verduras
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Papa al horno1 1 pieza de Calabacita1 1 pieza Pimiento morrón1 1 cucharada cafetera de Mantequilla1 1 pieza de Tostadas de nopal1 1 taza de Fruta picada1 150 gramos de Milanesa de res
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar en tiritas delgadas los vegetales y rellenar las milanesas.2. Hacer rollitos y sujetar con palillos.3. Cocinar a la plancha.4. Acompañar con papa al horno con mantequilla y tostadas.

Jueves

Snack 2



Nopal asado relleno de queso panela

Ingredientes

- | 1/2 pieza de Tomate
- | 1/2 taza de Elote amarillo
- | 2 cucharada cafetera de Crema lighth
- | 70 gramos de Queso panela
- | 2 pieza de Nopal

Procedimiento

1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenas con queso panela y tomate.
2. Agregar elote y crema.

Viernes

Desayuno



Ensalada de aguacate con atún

Ingredientes

- | 1 taza de Pepino sin semilla
- | 1 pieza de Tomate
- | 2 cucharada sopera de Guacamole
- | 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- | 5 piezas de Galletas Habaneras
- | 35 gramos de Atún fresco

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con galletas habaneras.

Viernes

Snack 1



Rollitos de lechuga con Jamon

Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 pieza de Jamon de pavo
- 2 hojas de Lechuga romana
- 3 rebanadas de Tomate
- 3 piezas de Galletas habaneras

Procedimiento

- Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.
- Acompañar con galletas habaneras.

Viernes

Comida



Pechuga de pollo con ensalada y puré de papa

Ingredientes

- 1/2 taza de ensalada mixta
- 1/2 cucharada sopera de vinagreta
- 1 pieza de papa
- 1 pieza de manzana
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 120 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

- En un sartén antiadherente cocinar la pechuga de pollo.
- Preparar el puré de papa con la mantequilla.
- Servir acompañado de ensalada con vinagreta.
- Postre: Manzana.

Viernes

Snack 2



Palomitas con manzana

Ingredientes

- 1/2 pieza de manzana
- 2 1/2 tazas de Palomitas caseras

Procedimiento

- Poner el maíz palomero en una olla a fuego bajo y mover constantemente hasta que se hagan las palomitas.
- Comer las palomitas y acompañarlas con la manzana.

Viernes

Omelette con acelgas y jitomate

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate
- 1 1/2 de taza de Acelga cruda
- 2 piezas de Naranja
- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 2 piezas de Clara de huevo
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Huevo entero fresco

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.
3. Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.
4. Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

Sábado

Huevo con jamón

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo
- 2 pieza de Clara de huevo
- 1 1/2 de pieza de Pan integral
- 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.
2. Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.
3. Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

Sábado

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


1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.


Sábado	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico												
<p>Comida</p> 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 60 gramos de Quinoa</td> <td>1 1/2 de pieza de Limón</td> <td>1 120 gramos de Milanesa de pollo cruda</td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de Ajo</td> <td>1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva</td> <td>1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico</td> </tr> <tr> <td>1 1 taza de Lechuga</td> <td>1 4 piezas de Jitomate cereza</td> <td>1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado</td> </tr> <tr> <td>1 20 gramos de Queso fresco</td> <td>1 1/2 de taza de Uva</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón. 2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras. 3) Cortar el queso en cuadritos. 4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico. 5) En un bowl colocar la lechuga picada el el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima. 	1 60 gramos de Quinoa	1 1/2 de pieza de Limón	1 120 gramos de Milanesa de pollo cruda	1 1 pieza de Ajo	1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico	1 1 taza de Lechuga	1 4 piezas de Jitomate cereza	1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado	1 20 gramos de Queso fresco	1 1/2 de taza de Uva	
1 60 gramos de Quinoa	1 1/2 de pieza de Limón	1 120 gramos de Milanesa de pollo cruda											
1 1 pieza de Ajo	1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico											
1 1 taza de Lechuga	1 4 piezas de Jitomate cereza	1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado											
1 20 gramos de Queso fresco	1 1/2 de taza de Uva												

Sábado	Quesadilla con aguacate			
<p>Snack 2</p> 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías</td> <td>1 22.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</td> <td>1 1/3 de pieza de Aguacate mediano</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita. 2. Agregar aguacate. 	1 1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 22.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light	1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
1 1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 22.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light	1 1/3 de pieza de Aguacate mediano		

Sábado	Quesadillas con aguacate			
<p>Cena</p> 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td>1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas</td> <td>1 60 gramos de Queso Oaxaca light</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate. 	1 1/3 pieza de Aguacate	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas	1 60 gramos de Queso Oaxaca light
1 1/3 pieza de Aguacate	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas	1 60 gramos de Queso Oaxaca light		

Domingo	Nopales con claras						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 708 369">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 384 886 411">1 taza de Nopal cocido</td><td data-bbox="980 373 1252 422">1 cucharada de servir de frijoles molidos</td><td data-bbox="1321 373 1490 422">1 piezas de tortilla de maíz</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 902 506">1 cucharada cafetera de aceite de canola</td><td data-bbox="980 457 1214 506">1 2 piezas de claras de huevo</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 558">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 1490 590">1. Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.<li data-bbox="597 590 1511 638">2. En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.<li data-bbox="597 638 1013 665">3. Servir acompañados de frijoles y tortilla.	1 taza de Nopal cocido	1 cucharada de servir de frijoles molidos	1 piezas de tortilla de maíz	1 cucharada cafetera de aceite de canola	1 2 piezas de claras de huevo	
1 taza de Nopal cocido	1 cucharada de servir de frijoles molidos	1 piezas de tortilla de maíz					
1 cucharada cafetera de aceite de canola	1 2 piezas de claras de huevo						

Domingo	Zanahoria con aderezo de pepino						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 898 708 919">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 926 943 974">1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto</td><td data-bbox="997 936 1281 963">1 1/2 taza de Pepino picado</td><td data-bbox="1333 926 1468 974">1 1/2 taza de Zanahoria</td></tr><tr><td data-bbox="634 1010 919 1058">1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td><td data-bbox="997 1010 1243 1058">1 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1094 727 1115">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1119 1365 1146">1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.<li data-bbox="597 1146 1268 1173">2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.<li data-bbox="597 1173 1094 1201">3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.<li data-bbox="597 1201 1122 1228">4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.	1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto	1 1/2 taza de Pepino picado	1 1/2 taza de Zanahoria	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar	
1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto	1 1/2 taza de Pepino picado	1 1/2 taza de Zanahoria					
1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar						

Domingo	Pollo con pimientos									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1415 708 1436">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1451 837 1478">1 1/2 taza de Ejotes</td><td data-bbox="938 1451 1133 1478">1 1/2 taza de Arroz</td><td data-bbox="1279 1440 1425 1488">1 1/2 pieza de Aguacate</td></tr><tr><td data-bbox="634 1524 889 1572">1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="938 1524 1159 1572">1 1 pieza de Pimiento amarillo chico</td><td data-bbox="1279 1524 1500 1572">1 1 pieza de Pimiento rojo chico</td></tr><tr><td data-bbox="634 1608 850 1656">1 1 pieza de Tostada Horneada</td><td data-bbox="938 1608 1227 1656">1 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1688 727 1709">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1713 987 1740">1. Cortar y lavar los pimientos y el pollo.<li data-bbox="597 1740 1338 1768">2. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.<li data-bbox="597 1768 1045 1795">3. En un sartén aparte poner a cocer el arroz.<li data-bbox="597 1795 1289 1822">4. Servir y acompañar con arroz, ejotes, aguacate y tostada Horneada.	1 1/2 taza de Ejotes	1 1/2 taza de Arroz	1 1/2 pieza de Aguacate	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 1 pieza de Pimiento amarillo chico	1 1 pieza de Pimiento rojo chico	1 1 pieza de Tostada Horneada	1 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
1 1/2 taza de Ejotes	1 1/2 taza de Arroz	1 1/2 pieza de Aguacate								
1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 1 pieza de Pimiento amarillo chico	1 1 pieza de Pimiento rojo chico								
1 1 pieza de Tostada Horneada	1 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel									

Domingo

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.

Domingo

Cena



Claras de huevo con espinacas

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 taza de cóctel de frutas
- 1 1 rebanada de pan integral
- 1 2 pieza de claras de huevo
- 1 2 tazas de espinacas
- 1 2 cucharada sopera de leche light o vegetal

Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche.
2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas.
3. Servir con aguacate y pan integral.
4. Postre: cóctel de frutas.