

Lunes	Pan tostado con huevo y tomate
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Tomate1 cucharada cafetera de Aceite1 pieza de Pan tostado3 piezas de Papa Cambray1 pieza de Huevo15 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén cocinar el huevo y tomate.En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.Acompañar con papas cambray.

Lunes	Pudin de chía con fresas
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos1 cucharada cafetera de Semilla de chía1/4 de taza de Leche de soya1/4 de taza de Fresa rebanada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar* (opcional).Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver.Dejar reposar en el refrigerador.

Lunes	Brochetas de camarón con mango
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Cebolla1 taza de Pimiento verde1 cucharada cafetera de Aderezo (ranch o mil islas)90 gramos de Milanesa de pollo1/2 taza de Arándano seco1 pieza de Mango1 1/2 taza de Lechuga1 taza de Pimiento rojo1 taza de Acelgas80 gramos de Camarón Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Saltear todos los vegetales cortados en cubos medianos.Cocer los camarones y el pollo.Poner el mango en cubos a temperatura ambiente.Colocar los ingredientes en brochetas.Acompañar con una ensalada preparada con lechuga, acelgas, arándanos y aderezo.

Lunes

Toronja con almendras

Snack 2



Ingredientes

- | 1 pieza de Toronja
- | 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Lunes

Claras de huevo en salsa de tomate

Cena



Ingredientes

- | 1 pieza de Tomate
- | 1 taza de Verdura mixta
- | 1 pieza de Tortilla
- | 1 cucharada sopera de Quesón
- | 2 pieza de Papa Cambray
- | 2 pieza de Claras de huevo
- | 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Lavar el tomate y ponerlo a licuar agregar especias (al gusto).
2. En un sartén aparte, cocinar las claras de huevo y agregar la salsa de tomate previamente licuada.
3. Poner a hervir las papas cambray.
4. Acompañar con verduras mixtas, queso y papas cambray.

Martes

Cereal con leche

Desayuno



Ingredientes

- | 3/4 taza de Cereal Multibrán Flakes
- | 1 taza de Leche light
- | 2 cucharada cafetera de almendra fileteada

Procedimiento

1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Martes	Piña colada
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2/3 de taza de Leche de coco sin azúcar Silk1 40 gramos de Piña picada1 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo1 1 cucharada cafetera de Crema de coco natural Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).

Martes	Salsa de queso con calabaza
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Frijol Cocido1 1/2 pieza de Papa1 1/2 cucharada cafetera de Comino1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo1 1 pieza de Calabaza1 1 pieza de Naranja1 2 piezas de Tomate1 11/2 cucharada cafetera de Aceite1 80 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. cocer los tomates en agua, una vez que esta hirviendo ponerlo a licuar y agregar comino, sal y ajo.2. cortar el queso y la calabaza en cubos ponerlos en sartén y agregar el tomate previamente licuadaacompañar con los frijoles y papa.3. postre: Naranja.

Martes	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.

Martes

huevo con salchicha y pan

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de salchicha de pavo
- 1 1 pieza de huevo
- 1 1 rebanada pan integral
- 1 1 pieza de manzana

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.
2. Posteriormente agregar el huevo y condimentar al gusto.
3. Servir acompañado de pan tostado.
4. Postre: manzana.

Miércoles

Sándwich de jamón de pavo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 2 rebanada de Pan integral 45 kcal
- 1 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.
2. Postre: manzana.

Miércoles

Salty rice cake

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 pieza de Rice cake
- 1 1/2 de rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.
2. Acompañar con fresas.

Miércoles	Pollo con pimientos	
Comida		
		
Ingredientes		
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	
Procedimiento		
1. Cortar y lavar los pimientos y el pollo. 2. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo. 3. En un sartén aparte poner a cocer el arroz. 4. Servir y acompañar con arroz, ejotes, aguacate y tostada Horneada.		

Miércoles	Zanahoria baby con hummus de chipotle	
Snack 2		
		
Ingredientes		
1 2 cucharada sopera de Hummus de chipotle	1 4 piezas de Zanahoria baby	1 12 piezas de Cacahuete
Procedimiento		
1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute. 2. Acompañar con cacahuete.		

Miércoles	Molletes con huevo	
Cena		
		
Ingredientes		
1 1 pieza de Pan integral	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos	1 1 pieza de Jitomate
1 2 pieza de Clara de huevo	1 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole	
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 y acompañar con salsa casera de jitomate.		

Jueves

Huevo revuelto con champiñones y jugo de naranja

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Jugo de naranja
- 1 1 taza de Champiñones
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Tortillas delgaditas
- 4 piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Lavar y cortar los champiñones En un sartén agregar el aceite y dorar los champiñones.
2. Agregar las claras de huevo y revolver.
3. Una ves listo acompañar con tortillas y jugo de naranja.

Jueves

Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de miel
- 1 1 rebanada de Pan integral (45 calorías por pieza)
- 1 1 1/2 piezas de fresa rebanada
- 2 cucharadas soperas de Queso ricotta

Procedimiento

1. Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta.
2. Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.

Jueves

Pollo al achiote

Comida



Ingredientes

- 1 Pasta de achiote al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla
- 1 1/2 taza de Jugo de naranja
- 1 1/2 taza de Arroz
- 1 1 pieza de Calabacita
- 1 165 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Licuar el jugo de naranja con la pasta de achiote y cebolla.
2. Cortar el pollo en tiras y dejar marinar en la mezcla por 15 minutos.
3. Cocinar el pollo a la plancha con el jugo de marinar.
4. Acompañar con arroz y tiras de calabacita a la plancha.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Jueves

Cena



Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 taza de Tornillito cocido
- | 60 gramos de Atún drenado

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes, aderezar con limón.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- | 1 taza de Leche de soya
- | 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- | 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras
- | 1/2 de pieza de Durazno amarillo

Procedimiento

1. Cocer la avena con la leche a fuego medio - bajo, añadir canela (opcional).
2. Añadir toppings de durazno, mantequilla de almendras y maple sin azúcar (opcional).

Viernes

Zanahorias mini con aderezo casero

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 de cucharada cafetera de mayonesa
- 1 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa
- 1 10 piezas de zanahorias mini (baby carrots)

Procedimiento

1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.
2. Servir como aderezo para las zanahorias mini.

Viernes

Salpicón de res

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 5 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 82.5 gramos de Falda de res
- 1 1 1/2 de taza de Lechuga

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.

Viernes

Snack de pepino con salmón

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes	Taquitos de jicama con requesón						
Cena							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 taza de Zanahoria rallada</td><td>1 taza de Pepino rallado</td><td>3 pieza de Tortillas de jicama</td></tr><tr><td>3 cucharada sopera de Requesón</td><td>3 cucharada sopera de Guacamole</td><td>4 pieza de Habaneras</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Lavar los vegetales y rallarlos.2. Tomar una tortilla de jicama e ir agregando la Cucharada sopera de requesón junto con los vegetales.3. Tomar las galletas habaneras y untar el guacamole.	1 taza de Zanahoria rallada	1 taza de Pepino rallado	3 pieza de Tortillas de jicama	3 cucharada sopera de Requesón	3 cucharada sopera de Guacamole	4 pieza de Habaneras
1 taza de Zanahoria rallada	1 taza de Pepino rallado	3 pieza de Tortillas de jicama					
3 cucharada sopera de Requesón	3 cucharada sopera de Guacamole	4 pieza de Habaneras					

Sábado	Sándwich de jamón de pavo									
Desayuno										
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1/3 pieza de Aguacate</td><td>1/2 pieza de Jitomate guaje</td><td>1/2 taza de Espinacas</td></tr><tr><td>1/2 pieza de manzana</td><td>1 rebanada de Jamón de pavo</td><td>2 rebanada de Pan integral 45 kcal</td></tr><tr><td>20 gramos de Queso panela</td><td></td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.2. Postre: manzana.	1/3 pieza de Aguacate	1/2 pieza de Jitomate guaje	1/2 taza de Espinacas	1/2 pieza de manzana	1 rebanada de Jamón de pavo	2 rebanada de Pan integral 45 kcal	20 gramos de Queso panela		
1/3 pieza de Aguacate	1/2 pieza de Jitomate guaje	1/2 taza de Espinacas								
1/2 pieza de manzana	1 rebanada de Jamón de pavo	2 rebanada de Pan integral 45 kcal								
20 gramos de Queso panela										

Sábado	Dip finas hierbas			
Snack 1				
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada</td><td>31 gramos de Requesón promedio</td><td>1/2 de cucharada sopera de Queso crema</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas y acompañar con tostadas horneadas.	1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada	31 gramos de Requesón promedio	1/2 de cucharada sopera de Queso crema
1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada	31 gramos de Requesón promedio	1/2 de cucharada sopera de Queso crema		

Sábado	Picadillo con arroz
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Verduras1 cucharada de servir de Arroz cocido3 cucharadas sopera de Guacamole90 gramos de Molida de res1/2 de pieza de Papa cocida3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar la carne molida con las verduras y la papaServir acompañado de arroz, tortillas y guacamole

Sábado	Papitas cambray con queso panela
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 cucharada sopera de Mantequilla5 piezas de Papa cambray30 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.Una ves listas agregar mantequilla y queso panela.

Sábado	Ensalada de coditos con pepino
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de pepino en cuadritos1 de taza de pasta de coditos integral1 cucharada cafetera de mayonesa light2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer la pasta de coditos hasta que adquiera una textura al dente.Cortar el pepino y jamón en cuadritos.Mezclar en un bowl y añadir la mayonesa.

Domingo	Waffles light						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 386 893 436">1 1/3 taza de Hojuelas de avena</td><td data-bbox="964 386 1193 436">1 1/2 pieza de Plátano maduro</td><td data-bbox="1273 386 1495 436">1 2 pieza de Clara de huevo</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 470 873 491">1 8 pieza de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 527 727 548">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 550 1333 571">1. Licuar todos los ingredientes, condimentar al gusto con vainilla y canela.<li data-bbox="597 573 1170 594">2. Dejar reposar la mezcla mientras la wafflera se calienta.<li data-bbox="597 596 1187 617">3. Verter la mezcla en la wafflera y esperar a que se cocine.<li data-bbox="597 619 1130 640">4. Opcional, acompañar con miel de maple sin azúcar.	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		
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							

Domingo	Yogurt bebible con almendras		
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 980 711 1001">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1003 1235 1054">1 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)</td><td data-bbox="1284 1003 1425 1054">1 2 piezas de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1089 727 1110">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1113 1295 1134">1. Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras.	1 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)	1 2 piezas de Almendras
1 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)	1 2 piezas de Almendras		

Domingo	Ensalada de coditos						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1493 711 1514">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1516 873 1566">1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado</td><td data-bbox="948 1516 1138 1566">1 1 1/4 de taza de Pasta de codito</td><td data-bbox="1208 1516 1495 1566">1 4 rebanadas de Jamón de pavo</td></tr><tr><td data-bbox="634 1600 906 1650">1 3 cucharadas sopera de Crema ácida</td><td data-bbox="948 1600 1117 1650">1 40 gramos de Queso panela</td><td data-bbox="1208 1600 1511 1650">1 1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido</td></tr></table> <p data-bbox="597 1682 727 1703">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1705 927 1726">1. Mezclar todos los ingredientes.	1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado	1 1 1/4 de taza de Pasta de codito	1 4 rebanadas de Jamón de pavo	1 3 cucharadas sopera de Crema ácida	1 40 gramos de Queso panela	1 1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido
1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado	1 1 1/4 de taza de Pasta de codito	1 4 rebanadas de Jamón de pavo					
1 3 cucharadas sopera de Crema ácida	1 40 gramos de Queso panela	1 1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido					

Domingo

Snack 2



Rice cake con fresa y cacahuete

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.

Domingo

Cena



Fetuccini con verduras

Ingredientes

- 1 taza de Brocoli crudo
- 1 pieza de Zanahoria
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 26 gramos de Fetuccini crudo
- 52 gramos de Queso panela

Procedimiento

- En un sartén con agua poner a cocer el fetuccini.
- En un sartén aparte agregar el aceite y asar lo vegetales.
- Servir los vegetales anteriormente cocinados sobre la pasta y espolvorear el queso panela.