

Lunes	Taquitos de queso panela y champiñón
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Salsa casera sin aceite al gusto1 1/4 taza de Cebolla rebanada1 1/2 taza de Champiñones picados1 2 pieza de Tortillas de maíz1 40 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Colocar en un sartén antiadherente las verduras picadas.2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.

Lunes	Durazno y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Durazno prisco1 7 piezas de Almendra Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar la fruta con almendras.

Lunes	Milanesa de pollo con puré y ensalada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 105 gramos de Milanesa de pollo1 1 pieza de Papa cocida1 1 taza de Mezcla de verduras1 1 1/2 de taza de Fruta picada1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.2) Hervir la papa en agua para preparar el puré.3) Preparar una ensalada con los vegetales. Postre: Fruta picada.

Lunes

Salchicha, queso panela y tomate

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Salchicha de pavo
- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 4 piezas de Tomate cherry
- 1 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry.
2. Acompañar con manzana.

Lunes

Tacos de barbacoa light

Cena



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.

Martes

Revueltos de huevo y tomate

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 3 piezas de Clara de huevo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.
3. Acompañar con tortillas y naranja.

Martes

Snack 1



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 vez listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.

Martes

Comida



Pescado con ensalada y arroz

Ingredientes

- 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido
- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 3 taza de Lechuga
- 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar
- 100 gramos de Filete de pescado
- 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

1. cocinar el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Martes

Snack 2



Edamames con ajonjolí

Ingredientes

- 1 taza 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.

Martes

Bowl de Verduras asadas con pollo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pimientos
- 1 1/2 taza de Brocoli
- 55 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 1/2 pieza de Calabaza
- 3 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 taza de Cebolla
- 6 pieza de Papa Cabray

Procedimiento

1. Lavar los vegetales, y cortar al gusto.
2. En un Sartén poner a cocinar los vegetales junto con el pollo.
3. Servirlos en un Bowl, y acompañar con guacamole.

Miércoles

Omelette con queso

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 2 pieza de Claras de huevo
- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 60 gramos de Queso Oaxaca light
- 1 taza de Espinacas

Procedimiento

1. Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo.
2. Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados.
3. Rellenar con espinacas y queso.
4. Acompañar con aguacate.

Miércoles

Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1 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.

Miércoles	Pechuga de pollo con arroz y verduras
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Mezcla de verduras3/4 taza de Arroz cocido2/3 de pieza de Aguacate hass112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1 cucharada cafetera de Aceite de canola Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar la pechuga de pollo a la plancha.Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

Miércoles	Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada sopera de Guacamole4 piezas de Galletas Habaneras30 gramos de Queso oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el queso.Untar las galletas con el guacamole.

Miércoles	Rollitos de jamón rellenos de queso
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Chile jalapeño al gusto1/2 pieza de tomate huaje1/2 taza de cebolla1 pieza de Manzana1 rebanada de pan integral2 pieza de Jamón de pavo40 gramos de queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua.Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito.Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos.Acompañar con pan integral.Postre: Una manzana.

Jueves	Sándwich de jamón de pavo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1/2 pieza de manzana20 gramos de Queso panela1/2 pieza de Jitomate guaje1 rebanada de Jamón de pavo1/2 taza de Espinacas2 rebanada de Pan integral 45 kcal Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar un sándwich con todos los ingredientes.Postre: manzana.

Jueves	Fresas con yogurt griego y nuez
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">endulzante artificial (en caso necesario) al gusto2 cucharadas soperas de yogurt griego1/2 taza de fresa picada1/2 cucharada cafetera de nuez picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.Agregar endulzante artificial si es necesario.

Jueves	Milanesa de res con espagueti
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Mezcla de verduras105 gramos de Milanesa de res2 1/2 de cucharada soperas de Crema1/4 de pieza de Chile poblano1 taza de Espagueti integral cocido2 cucharadas soperas de Leche Lala Light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar la milanesa a la plancha.Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).Acompañar con verduras.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Crema ligera
- 1 1/2 pieza de Elote entero
- 30 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

- Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

Elote preparado

Jueves

Cena



Ingredientes

- Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 110 gramos de Milanesa de res

Procedimiento

- Poner la milanese en una vaporera.
- Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.
- Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.

Tacos de barbacoa light

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 3 tazas de Totopos horneados Susalia
- 1 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 30 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

- Colocar en un sartén los totopos.
- Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.
- Integrar el pollo desmenuzado.
- Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.

Chilaquiles light

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- | endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- | 1/2 taza de fresa picada
- | 1/2 cucharada cafetera de nuez picada
- | 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.

Fresas con yogurt griego y nuez

Viernes

Comida



Ingredientes

- | 90 gramos de Filete de res
- | 1/2 de pieza de Jitomate bola
- | 1/2 de pieza de Papa cocida
- | 1/4 de taza de Arroz cocido
- | 1 taza de Uva verde
- | 2 1/4 de cucharada cafetera 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.

Filete de res en salsa de tomate

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- | Limón al gusto
- | 1/2 taza de Pepino
- | 1/2 taza de Zanahoria
- | 9 piezas de Cacahuete tostado sin sal
- | 1/2 taza de Jícama

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Verduras con cacahuete

Viernes

Taquitos de queso panela y champiñón

Cena



Ingredientes

- | Salsa casera sin aceite al gusto
- | 1/4 taza de Cebolla rebanada
- | 1/2 taza de Champiñones picados
- | 2 piezas de Tortillas de maíz
- | 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar en un sartén antiadherente las verduras picadas.
2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.
3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.

Sábado

Chilaquiles

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Tomate
- | 1 pieza de clara de huevo
- | 1 1/2 cucharada sopera de guacamole
- | 3 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- | 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Romper las tostadas en trozos.
2. Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner la clara de huevo y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.
3. Acompañar con guacamole.

Sábado

Tostada de nopales con queso

Snack 1



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.

Sábado	Flautas de pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 hojas Lechuga1 2 cucharada sopera de Frijoles molidos1 5 piezas de Tortillas delgadas1 150 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Desmenuzar la pechuga de pollo.2. Cortar las hojas de lechuga en tiras.3. Calentar las tortillas en el comal.4. Hacer las flautas con el pollo y lechuga rebanada.5. Calentar los frijoles para acompañar con el platillo.

Sábado	Galletas con jamón y queso panela
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 rebanada de Jamón de pavo1 10 gramos de Queso panela1 1 cucharada cafetera de Queso crema1 4 piezas de Galletas habaneras integrales Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Sábado	Sándwich de jamón de pavo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 pieza de Jitomate guaje1 1/2 taza de Espinacas1 1/2 pieza de manzana1 1 rebanada de Jamón de pavo1 2 rebanada de Pan integral 45 kcal1 20 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.2. Postre: manzana.

Domingo

Desayuno



Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate

Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 taza de Espinacas crudas
- 2 rebanadas de Pan integral
- 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

- Cocinar las claras de huevo con jamón.
- Colocar sobre el pan.
- Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

Domingo

Snack 1



Coctel de frutas y almendras

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Domingo

Comida



Ceviche de pescado con mango

Ingredientes

- sal de mar al gusto
- 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro)
- 3/4 de taza de jugo de limón
- 1 pieza de Mango de manila
- 1 cucharada sopera de guacamole
- 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 4 piezas de Tostadas de maíz horneadas
- 160 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

- Cortar el filete de pescado y el mango en cubos y colocar dentro del jugo de limón por al menos 2 horas.
- Agregar las verduras, aceite de oliva y sazonar con sal de mar.
- Servir en tostadas con guacamole.

Domingo

Snack 2



Pan Tostado con queso crema y jamón

Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- 1 1 pieza de Pan Tostado Integral
- 1 1 pieza de Jamón de pavo
- 1 2 rebanada de Tomate

Procedimiento

1. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Domingo

Cena



Molletes ligeros

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 rebanada de pan integral de 50 calorías
- 1 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1 40 gramos de queso panela desmoronado

Procedimiento

1. Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.