

Lunes	Chilaquiles con jitomate
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 35 gramos de Totopos de maíz horneados1 3/4 de pieza de Jitomate bola1 37.5 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco1 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco

Lunes	Mini pizzas de frutas
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Fruta Picada1 3 piezas de Galletas Marías1 3 Piezas de Almendras1 35 gramos de Queso panela <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación).2. Kiwi, Blue Berry) Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.3. Acompañar con almendras.

Lunes	Pierna de pollo con pimiento y arroz
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1 1/3 de pieza de Pierna de pollo con piel cocida1 10 piezas de Papa de cambray1 1/4 de taza de Arroz cocido1 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico1 1 taza de Uva <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1) Precalentar el horno a 200 °C.2) Cortar en piezas grandes los vegetales y las papas.4) Colocar en un molde para hornear junto con la pierna de pollo y un poco de romero. Cocinar con un poco de agua por 30 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido.

Lunes	Jitomate relleno de atún
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 perejil finamente picado al gusto1 1/3 de pieza de lata de atún drenado1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa1 1 pieza de jitomate guaje1 2 piezas de naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Lunes	Tostadas de rajas
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Chile poblano1 21 gramos de Requesón promedio1 1 cucharada cafetera de Aceite1 3 piezas de Tostada de maíz horneada1 30 gramos de Pechuga sin piel deshebrada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Asar el chile poblano y cortar en rajas.2. En un sartén calentar el aceite y añadir el chile y el pollo previamente cocido.3. Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).4. Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.

Martes	Tostadas de rajas
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Chile poblano1 21 gramos de Requesón promedio1 1 cucharada cafetera de Aceite1 3 piezas de Tostada de maíz horneada1 30 gramos de Pechuga sin piel deshebrada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Asar el chile poblano y cortar en rajas.2. En un sartén calentar el aceite y añadir el chile y el pollo previamente cocido.3. Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).4. Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.

Martes

Snack 1



Quesadilla Mozzarella

Ingredientes

- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y añadir el queso.
2. Acompañar con guacamole.

Martes

Comida



Tacos de pescado con piña

Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 130 gramos de Filete de pescado
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 62 gramos de Piña picada
- 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado

Procedimiento

1. Cocinar el pescado a fuego medio con el aceite.
2. Formar tacos con el pescado, aguacate y verdura.
3. Picar y mezclar la piña con el jitomate y pepino.

Martes

Snack 2



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

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

Martes

Omelette de papa

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 3/4 de taza de Uva
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.
 - Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.
 - Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.
 - Servir acompañado de jitomate.
- Postre: Uvas.

Miércoles

Avena con plátano y canela

Desayuno



Ingredientes

- Canela al gusto
- 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1/2 pieza de Plátano
- 1 taza de Leche light o vegetal
- 3 piezas de Nuez

Procedimiento

- Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.
- Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.
- Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Miércoles

Jicama con zanahoria

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 taza de Jicama picada
- 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 pieza de Galletas habaneras
- 1 pieza de Limón
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp

Procedimiento

- Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.
- Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Miércoles	Tacos de pescado con piña
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado3 piezas de Tortilla de maíz2 cucharadas soperas de Guacamole130 gramos de Filete de pescado62 gramos de Piña picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar el pescado a fuego medio con el aceite.Formar tacos con el pescado, aguacate y verdura.Picar y mezclar la piña con el jitomate y pepino.

Miércoles	Palomitas con dip
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">18 gramos de Palomitas fat free3 cucharadas soperas de Requesón promedio1 1/2 de cucharada soperas de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.Servir con palomitas.

Miércoles	Tacos mexicanos
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Uva1/2 de cucharada cafetera de Aceite3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1/2 de pieza de Jitomate60 gramos de Molida de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.Servir en taquitos con la tortilla de maíz. Postre: uvas.

Jueves	Taquitos de deshebrada
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de verduras al gusto1 1/4 de taza de salsa casera1 4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías1 60 gramos de Carne para deshebrar Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Jueves	Ensalada de frutas y queso
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Fruta picada1 40 gramos de Queso fresco1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar la fruta, acompañar con queso fresco y chía.

Jueves	Tacos de pollo y ensalada fresca
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de Lechuga1 1/4 de pieza de Jitomate1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado1 98 gramos de Pechuga sin piel deshebrada1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 2 cucharadas sopera de Guacamole1 3 piezas de Tortilla de maíz1 1 pieza de Naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.2. Acompañar con ensalada, guacamole y naranja.

Jueves

Snack 2



Parfait de piña

Ingredientes

- 1 21 gramos de Piña picada
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 36 gramos de Queso cottage
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Picar la piña.
2. Emplatarse y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).

Jueves

Cena



Avena con plátano y canela

Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 3 piezas de Nuez

Procedimiento

1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.
2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.
3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Viernes

Desayuno



Tortilla española

Ingredientes

- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 2 piezas de Guayaba

Procedimiento

1. Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén.
 2. Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida.
- Postre: guayaba.

Viernes

Avena coco-requesón

Snack 1



Ingredientes

- 1 164 gramos de Avena cocida
- 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Servir la avena y agregar requesón, coco, endulzante permitido y canela (opcional).

Viernes

Filete de pescado con papa y zanahoria

Comida



Ingredientes

- 1 160 gramos de Filete de pescado
- 1 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 1 cucharada sopera de Aceite
- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 1/2 de pieza de Kiwi

Procedimiento

- 1) Preparar el filete de pescado en un sartén con los vegetales, papa y aceite.
Postre: Kiwi rebanado.

Viernes

Fruta con requesón

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 27 gramos de Requesón promedio
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Viernes

Cena



Overnight oats fresa

Ingredientes

- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 1 1/2 de cucharada sopera de Chía
- 1/2 de taza de Avena en hojuelas

Procedimiento

- Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.
- Refrigerar y dejar reposar durante la noche.
- Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.

Sábado

Desayuno



Huevo montado en papa y espinaca

Ingredientes

- 1/4 de taza de Espinaca cocida
- 1 1/2 de pieza de Guayaba
- 1 85 gramos de Papa cocida
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

- En un sartén calentar el aceite.
- Incorporar la espinaca y papa picada previamente cocida.
- Incorporar el huevo y la clara y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto.
- Acompañar con guayaba.

Sábado

Snack 1



Yoghur con avena y nueces

Ingredientes

- 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- 1 cucharada cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Sábado	Tacos de bistec con papa
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de pieza de Jitomate bola1/4 de pieza de Papa cocida3 piezas de Tortilla de maíz90 gramos de Bistec1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar la carne y montar taquitos.Acompañar con verdura, papa y guacamole.

Sábado	Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Uva1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa40 gramos de Pierna de cerdo1/4 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar las palomitas con un poco de aceite.Cortar la pierna de cerdo en cubitos.Servir acompañado de uvas.

Sábado	Avena con plátano y canela
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Canela al gusto1/4 taza de Avena en hojuelas1/2 pieza de Plátano1 taza de Leche light o vegetal3 piezas de Nuez Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Domingo	Revueltos de huevo y tomate
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de pieza de Jitomate bola2 piezas de Tortilla de maíz1 pieza de Clara de huevo2 disparos de un segundo Aceite en spray1 pieza de Huevo fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén calentar el aceite.Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.Acompañar con tortillas.

Domingo	Tostada con dip de requesón
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Tostada de maíz horneada3 cucharadas soperas de Requesón promedio1 1/2 de cucharada soperas de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Servir las tostadas con el requesón, guacamole y sal.

Domingo	Bowl Arroz con pollo y espinaca
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo1 taza de Arroz2 taza de Espinaca3 cucharada cafetera de Aceite140 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 2 cucharadas cafetera de Queso crema

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas y acompañar con tostadas horneadas.

Dip finas hierbas

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado
- 1 2 piezas de Guayaba
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco

Procedimiento

1. Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén.
 2. Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida.
- Postre: guayaba.

Tortilla española