

Lunes	Claras de huevo en salsa
Desayuno	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de pieza de Jitomate bola1 1/3 de pieza de Aguacate mediano1 1 cucharada de servir de Frijol molido2 piezas de Tostada de nopal horneada2 piezas de Clara de huevo
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción.2. Acompañar con frijoles y aguacate.

Lunes	Chocolate, galletas marías con queso crema
Snack 1	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de leche light1 1/2 cucharada sopera de Queso crema light1 1 cucharada sopera de cocoa sin azúcar Hershey2 piezas de Galletas marías
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la leche con el cacao.2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

Lunes	Pescado con ensalada y arroz
Comida	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2/3 de taza de Arroz salvaje cocido1 1 pieza de Jitomate1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado1 1 pieza de Tostada de maíz horneada3 taza de Lechuga1 1/2 de cucharada sopera de Aderezo tipo cesar1 100 gramos de Filete de pescado1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. cocinar el filete de pescado a la plancha.2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Lunes

Coctel de frutas y almendras

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Lunes

Entomatadas de queso

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 1 3 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
- 1 40 gramos de queso panela o queso fresco

Procedimiento

1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.
2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.
3. Rellenar con el queso panela o queso desmoronado.
4. Acompañar con aguacate.

Martes

Tostada de picadillo con verduras

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Cebolla cruda
- 1 1/2 pieza de Zanahoria
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 2 piezas de Papa Cabray
- 1 2 piezas de Tostadas deshidratadas
- 1 11/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 40 gramos de Molida de res

Procedimiento

1. Lavar y cortar en cubos finos los vegetales.
2. En un sartén a fuego bajo poner a cocer la carne molida, después agregar los vegetales.
3. Servir el preparado a las tostadas y acompañar con guacamole.
4. Acompañar con papa cambray.

Martes

Helado de fruta natural

Snack 1



Ingredientes

- | 1 taza de Fruta congelada
- | 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Martes

Melón con queso cottage y almendras

Snack 2



Ingredientes

- | 3/4 de taza de Melón
- | 2 cucharada sopera de Queso cottage
- | 5 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Martes

Calabacitas con queso y elote

Cena



Ingredientes

- 1 cilantro, sal y pimienta al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla
- 1 1/4 taza de Elote desgranado
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Tomate huaje
- 1 3 piezas de Calabaza mediana
- 1 15 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. En un sartén de teflón cocer los vegetales.
2. Mezclar en un bowl con aguacate rebanado y salpimentar al gusto.

Miércoles

Omelette con acelgas y jitomate

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate
- 1 1/2 de taza de Acelga cruda
- 1 1 pieza de Naranja
- 1 1 pieza de Tortilla de maíz
- 1 3 piezas de Clara de huevo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Batir las claras 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.

Miércoles

Pan con alfalfa

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1 taza de Germen de alfalfa
- 1 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal
- 1 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Untar el guacamole al pan, integral el queso, el germen de alfalfa y disfruta.

Miércoles	Picadillo fácil
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 136 gramos de Papa cocida1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 90 gramos de Molida de res1 1 cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.2. Cocinar en un sartén con aceite la carne con la papa previamente cocida y el jitomate.3. Acompañar con tortillas.

Miércoles	Verduras con cacahuete
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Limón al gusto1 1/2 taza de Pepino1 1/2 taza de Zanahoria1 9 piezas de Cacahuete tostado sin sal1 1/2 taza de Jícama Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles	Huevo con papas
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite1 1/2 pieza de Papa cocida1 2 piezas de Clara de huevo1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar la papa en cubitos.2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.4. Acompañamos con frijoles .

Jueves

Ricecake ensalada de huevo duro

Desayuno



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galletas de arroz
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 18 gramos de Requesón promedio
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1/4 de pieza de Papa cocida

Procedimiento

- 1) Cocer los huevos en agua, picarlos y mezclar en un bowl con la papa, la mayonesa y requesón. Condimentar al gusto.
- 2) Colocar sobre las galletas de arroz.

Jueves

Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Manzana verde golden
- 1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 2 1/2 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Jueves

Tostadas de ceviche de pescado

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 1 2/3 pieza de Aguacate hass
- 1 3/4 taza de Jugo de limón
- 1 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas
- 1 120 gramos de Filete de pescado cortado en cubos

Procedimiento

1. Cortar el pescado en cubos y dejar reposar como mínimo dos horas en el jugo de limón en el refrigerador.
2. Servir en tostadas con aguacate y acompañar con pico de gallo al gusto.
3. Servir en tostadas con aguacate.

Jueves

Verduras con aderezo

Snack 2



Ingredientes

- | 1 1/4 taza de Verduras
- | 3 cucharada sopera de Aderezo

Procedimiento

1. Acompañar las verduras con aderezo.

Jueves

Ensalada de pollo con papa

Cena



Ingredientes

- | apio al gusto
- | 1/2 pieza de papa picada
- | 1/2 pieza de manzana
- | 1 cucharada cafetera de mayonesa
- | 60 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Cocer la pechuga de pollo y la papa.
2. Una vez que estén bien cocidos, mezclar en un bowl con el apio y la mayonesa.
3. Acompañar con manzana picada.

Viernes

Pizza Vegetariana

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Tomate
- | 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- | 1 cucharada sopera de Guacamole
- | 45 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Coloca sobre cada pan pita una base de Queso Oaxaca y calentar en el sartén.
2. Sobre la base del queso colocar el guacamole tratando de cubrir toda el área y encima el tomate.

Viernes

Sweet rice cake

Snack 1



Ingredientes

- | 1/4 de taza de Fresa rebanada
- | 1 pieza de Rice cake
- | 18 gramos de Requesón promedio
- | 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, mantequilla de maní y fresas al rice cake.

Viernes

Tostadas con pollo y frijoles

Comida



Ingredientes

- | 1/4 taza de Cebolla picada
- | 1 taza de Lechuga picada
- | 20 gramos de Queso panela
- | 2/3 de pieza de Aguacate hass
- | 1 pieza de Manzana
- | 90 gramos de Pechuga de pollo deshebrada
- | 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- | 2 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas

Procedimiento

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

Viernes

Galletas, manzana y almendras

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Manzana
- | 1 1/2 piezas de Galletas María
- | 8 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Viernes

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.

Sábado

Desayuno



Tacos de requeson

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 2 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 3 piezas de Tortilla de nopal

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón.
2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.
3. Acompañar con frijol molido.

Sábado

Snack 1



Galletas marías con yogurt

Ingredientes

- 1 2 piezas de Galletas marías
- 1 4 piezas de Almendras
- 1 50 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

Sábado

Pechuga de pollo con arroz y verduras

Comida



Ingredientes

- | 1/2 taza de Mezcla de verduras
- | 3/4 taza de Arroz cocido
- | 2/3 de pieza de Aguacate hass
- | 112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda

Procedimiento

1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha, de preferencia sin aceite.
2. Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

Sábado

Manzana con zanahoria y almendras

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 pieza de manzana roja
- | 4 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- | 7 piezas de almendras

Procedimiento

1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Sábado

Miguitas con huevo en salsa

Cena



Ingredientes

- | 1/4 de taza de Salsa de chile
- | 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 3 piezas de Clara de huevo
- | 5 disparos de un segundo Aceite en spray
- | 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.
3. Añadir el huevo y mezclar.
4. Acompañar con salsa y naranja.

Domingo	Enfrijoladas
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 388 1518 546" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 388 909 462">1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite<li data-bbox="950 399 1185 451">1 1/2 cucharadas soperas de aguacate<li data-bbox="1226 388 1518 462">3 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)<li data-bbox="634 493 868 546">40 gramos de Queso panela rallado <p data-bbox="597 577 727 598">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 598 1510 651" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 598 1510 630">1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas<li data-bbox="597 630 1510 651">2. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles. Acompañar con aguacate.

Domingo	Manzana con requesón y nuez de la india
<p data-bbox="289 829 397 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 976 711 997">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 1001 1477 1054" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1001 812 1054">3/4 de pieza de Manzana verde<li data-bbox="909 1001 1185 1054">2 cucharadas soperas de Requesón<li data-bbox="1226 1001 1477 1054">5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal <p data-bbox="597 1085 727 1106">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1106 1144 1138" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1106 1144 1138">1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Domingo	Tostadas de picadillo
<p data-bbox="289 1379 397 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1434 711 1455">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 1459 1518 1652" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1459 885 1512">1/3 pieza de Aguacate mediano<li data-bbox="982 1459 1161 1512">1 pieza de Jitomate guaje<li data-bbox="1242 1459 1469 1512">1/3 de taza de Frijol molido<li data-bbox="634 1543 893 1596">3 pieza de Tostadas de nopal horneadas<li data-bbox="982 1543 1193 1585">1 taza de Lechuga<li data-bbox="1242 1543 1518 1596">1/2 de cucharada sopera de Crema<li data-bbox="634 1627 933 1652">60 gramos de Molida de res <p data-bbox="597 1684 727 1705">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1705 1453 1780" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1705 1161 1736">1) Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.<li data-bbox="597 1736 1453 1768">2) Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.<li data-bbox="597 1768 909 1780">3) Servir con aguacate y crema.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Durazno prisco
- 1 7 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Durazno y almendras

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 pieza de Pan tostado
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3 piezas de Papa Cambay
- 1 15 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén cocinar el huevo y tomate.
2. En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.
3. Acompañar con papas cambay.

Pan tostado con huevo y tomate