




| Lunes | Calabacita rellena de picadillo | | |
|---|---|--|--|
| <p>Desayuno</p>  | <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de Zanahoria 1/2 pieza de Papa 1 pieza de Calabaza alargada 1 pieza de Tomate 2 piezas de Tortillas delgadas 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite 40 gramos de Carne molida de res <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y cortar lo vegetales. 2. Calentar el sartén previamente e ir agregando aceite la carne molida, zanahoria y tomate. 3. En una olla con agua hirviendo cocer las mitades de calabaza por 10 min. 4. Poner a enfriar las calabazas y retirar la pulpa. 5. Rellenar las calabazas con el picadillo anteriormente preparado. 6. Acompañar con rodajas de papa y tortillas. | | |

| Lunes | Cubitos de Fruta | | |
|---|--|--|--|
| <p>Snack 1</p>  | <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Leche light 7 piezas de Fresas Medianas 7 Piezas de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y desinfectar las fresas. 2. Poner a licuar las fresas y la leche. 3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min. 4. Acompañar con almendras. | | |

| Lunes | Tiras de pollo buffalo | | |
|---|--|--|--|
| <p>Comida</p>  | <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Manzana 1 pieza de Elote amarillo entero 1 1/2 tazas de Apio en tiras 1 1/2 tazas de Zanahoria en tiras 2 cucharada cafetera de Mayonesa 2 1/2 cucharada sopera de Yogurt griego 120 gramos de milanesa de pollo en tiras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha. 2. Una vez listo el pollo, bañar con la salsa estilo búfalo. 3. Cortar los vegetales. 4. Servir acompañado de una pieza de elote amarillo. 5. Aderezo: Mezclar el yogur griego con la mayonesa, jugo de limón, pimienta y perejil seco. 6. Postre: 1 manzana. | | |

Lunes

Arándanos, almendras y jícama

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- 3/4 de taza de jícama picada
- 10 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

Lunes

Pasta de tornillos con atún

Cena



Ingredientes

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

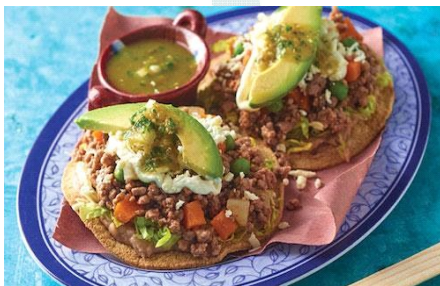
Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes, aderezar con limón.

Martes

Tostada de picadillo con verduras

Desayuno



Ingredientes

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

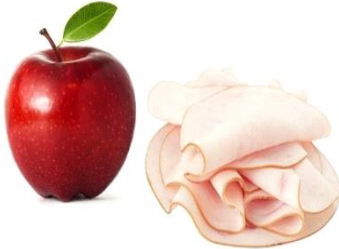
Procedimiento

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

Manzana y jamón de pechuga de pavo

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

- Consumir frescos.

Martes

Pollo con ejotes y camote

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de Zanahoria
- 1 taza de Ejotes
- 1 pieza de Camote
- 3 cucharada cafetera de Aceite
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

- Lavar y cortar el camote en tiras.
- En un sartén asar el pollo, los ejotes y zanahoria.

Martes

Melón y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

- Acompañar la fruta con almendras.

Martes

Sándwich de espinacas y queso de cabra

Cena



Ingredientes

- 1 Espinaca cruda al gusto
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 pieza de Manzana
- 2 rebanada de pan integral (50 calorías)
- 2 cucharada sopera de queso de cabra suave

Procedimiento

1. Mezclar las espinacas con el queso de cabra (cocinar en un sartén si se prefiere caliente).
2. Agregar el guacamole a la mezcla.
3. Formar un sándwich con el pan integral.
4. Postre: Una manzana .

Miércoles

Taquitos de huevo, pavo y espinaca

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. En un sartén añadir el aceite en spray.
2. Añadir la espinaca, el pavo y el huevo y dejar cocinar a fuego medio.
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.

Miércoles

Arándanos, almendras y jícama

Snack 1





Ingredientes


- 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- 3/4 de taza de jícama picada
- 10 piezas de Almendras


Procedimiento


1. Mezclar los ingredientes.


| Miércoles | Tacos de bistec con papa |
|---|---|
| Comida | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Jitomate bola68 gramos de Papa cocida3 piezas de Tortilla de maíz120 gramos de Bistec2 cucharadas 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. |


| Miércoles | Omellete en Pan |
|--|--|
| Snack 2 | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Pimiento rojo1 pieza de Pan integral 45 Kcal1 cucharada cafetera de Aceite2 Piezas de Claras de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.Una ves cocinado el pimiento colocar la corteza , aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado. |


| Miércoles | Huevo con chorizo de champiñón |
|---|---|
| Cena | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Chile ancho y especias al gusto1/3 pieza de Aguacate3/4 taza de Champiñón crudo1 pieza de Huevo1 pieza de Claras de huevo3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas40 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar finamente los champiñones y guisar con chile ancho y especias.Dejar que seque bien.Agregar el huevo y revolver.Acompañar con tortillas y aguacate. |


| Jueves | Omelet con champiñones, cebolla y tocino |
|---|---|
| Desayuno | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada2 piezas de Clara de huevo15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light1/2 de taza de Champiñón crudo entero1 1/4 de rebanada de Tocino1 1/2 de rebanada de Pan integral Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén colocar el tocino, la cebolla hasta que esté traslúcida, los champiñones al final y reservar.En un bowl colocar el huevo, batir y condimentar al gusto.Colocar la mezcla de huevo en un sartén antiadherente y una vez que esté casi listo el omelet, colocar de relleno los champiñones, cebolla, tocino y queso en un lado del omelet y doblar por la mitad.Adornar con cebollín picado al gusto. |

| Jueves | Omellete en Pan |
|--|--|
| Snack 1 | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Pimiento rojo1 pieza de Pan integral 45 Kcal1 cucharada cafetera de Aceite2 Piezas de Claras de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.Una ves cocinado el pimiento colocar la corteza , aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado. |

| Jueves | Pollo con pimientos |
|---|--|
| Comida | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Ejotes1/2 taza de Arroz1/2 pieza de Aguacate1 pieza de Pimiento amarillo chico1 pieza de Pimiento rojo chico1 cucharada cafetera de Aceite1 pieza de Tortilla90 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar y lavar los pimientos y el pollo.En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.En un sartén aparte poner a cocer el arroz.Servir y acompañar con arroz, ejotes, aguacate y tortilla. |

| Jueves | Zanahoria con aderezo de pepino |
|---|---|
| Snack 2 | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto1 1/2 taza de Pepino picado1 3/4 de taza de Zanahoria1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva1 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo. |

| Jueves | Burrito Tex-Mex |
|--|---|
| Cena | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Pico de gallo1 1 pieza de Tortilla de harina integral1 1 rebanada de Jamón de pavo1 2 pieza de Clara de huevo1 25 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar el huevo con jamón y pico de gallo.2. Calentar la tortilla, agregar el huevo, aguacate y queso.3. Enrollar. |

| Viernes | Claras de huevo con pimiento |
|---|--|
| Desayuno | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 cucharada cafetera de Aceite1 1 taza de Pimiento verde1 1 pieza de Tomate1 3 pieza de Claras de huevo1 1 1/2 pieza de Pan Tostado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el pimiento y el tomate (al gusto) En un sartén poner los vegetales previamente cortados, agregando la Cucharadita de aceite Agregar las claras de Huevo, tapar y dejarlo cocer.2. Una ves preparado, acompañar con el pan tostado y aguacate. |

Viernes

Cubitos de Fruta

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Leche light
- 7 piezas de Fresas Medianas
- 7 Piezas de Almendras

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner a licuar las fresas y la leche.
3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
4. Acompañar con almendras.

Viernes

Pescado al chipotle con arroz y vegetales

Comida



Ingredientes

- 2 piezas de Chile chipotle seco
- 3/4 de taza de Arroz cocido
- 1/4 de taza de Chícharo cocido sin vaina
- 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 6 cucharadas sopera de Crema ácida
- 120 gramos de Filete de pescado
- 1/2 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Mezclar la crema con chile chipotle y servir sobre el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar con arroz y verduras.

Viernes

Galletas habaneras con requeson

Snack 2





Ingredientes


- 3 cucharada sopera de Requeson
- 4 pieza de Galletas habaneras
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole


Procedimiento


1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.


| Viernes | Nopales con claras |
|---|--|
| Cena | |
|  | <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 taza de Nopal cocido1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de canola1 cucharada de servir de frijoles molidos3 piezas de claras de huevo1 piezas de tortilla de maíz <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.Servir acompañados de frijoles y tortilla. |


| Sábado | Huevo revuelto y licuado de fruta |
|---|--|
| Desayuno | |
|  | <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Leche Deslactosada light1 rebanada de Pechuga de pavo3/4 de taza de Fruta picada1 pieza de Huevo fresco3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías3 disparos de un segundo Aceite en spray <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Licuar fruta permitida con leche y servir frío.Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray.Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal. |

| Sábado | Zanahoria con limón y chile |
|---|---|
| Snack 1 | |
|  | <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto1 taza de Zanahoria rallada14 pieza de Cacahuete natural <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes. |


| Sábado | Pechuga de pollo con ensalada y puré de papa |
|---|---|
| Comida | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de plátano1 3/4 cucharada sopera de vinagreta1 1 pieza de papa1 1 taza de ensalada mixta1 1 pieza de manzana1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla1 120 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar la pechuga de pollo.2. Preparar el puré de papa con la mantequilla.3. Servir acompañado de ensalada con vinagreta.4. Postre: Manzana y plátano picados. |

| Sábado | Barrita de cereal y almendras |
|--|--|
| Snack 2 | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías1 10 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar la barrita con almendras. |

| Sábado | Huevo con papas |
|---|---|
| Cena | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 1/2 pieza de Papa cocida1 1 pieza de Clara de huevo1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido1 1 pieza de Huevo entero fresco1 1/2 de taza de Mezcla de verduras 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 . |

| Domingo | Tortilla española | | | | | | | | | |
|--|--|---------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|---|-------------------------------|----------------------------------|-----------------------|--|--|
| <p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p>  | <p data-bbox="597 331 711 359">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 359 954 407">1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="1003 359 1203 407">1 2 piezas de Clara de huevo</td><td data-bbox="1263 359 1479 407">1 1 taza de Espinaca cruda picada</td></tr><tr><td data-bbox="634 438 922 487">1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado</td><td data-bbox="1003 438 1182 487">1 1/2 de pieza de Papa cocida</td><td data-bbox="1263 438 1463 487">1 1 pieza de Huevo entero fresco</td></tr><tr><td data-bbox="634 518 870 546">1 3 piezas de Guayaba</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 577 727 604">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 604 1284 632">1. Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén.<li data-bbox="597 632 1094 659">2. Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida. <p data-bbox="597 659 764 686">Postre: guayaba.</p> | 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite | 1 2 piezas 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 3 piezas de Guayaba | | |
| 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite | 1 2 piezas 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 3 piezas de Guayaba | | | | | | | | | | |

| Domingo | Salty rice cake | | | | | | |
|--|--|--|---------------------------------|--|--|--|--|
| <p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p>  | <p data-bbox="597 934 711 961">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 961 878 1010">1 2 piezas de Galleta de arroz</td><td data-bbox="954 961 1149 1010">1 1 rebanada de Pechuga de pavo</td><td data-bbox="1214 961 1511 1010">1 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio</td></tr><tr><td data-bbox="634 1041 878 1089">1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1121 727 1148">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1148 1224 1176">1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake. | 1 2 piezas de Galleta de arroz | 1 1 rebanada de Pechuga de pavo | 1 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio | 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole | | |
| 1 2 piezas de Galleta de arroz | 1 1 rebanada de Pechuga de pavo | 1 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio | | | | | |
| 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole | | | | | | | |

| Domingo | Pollo al achiote | | | | | | |
|--|---|----------------------------------|-----------------------|-------------------------------|---------------------|-------------------------|----------------------------------|
| <p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p>  | <p data-bbox="597 1451 711 1478">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1478 850 1526">1 Pasta de achiote al gusto</td><td data-bbox="927 1478 1149 1526">1 1/4 taza de Cebolla</td><td data-bbox="1198 1478 1495 1526">1 1/2 taza de Jugo de naranja</td></tr><tr><td data-bbox="634 1558 829 1585">1 3/4 taza de Arroz</td><td data-bbox="927 1558 1062 1606">1 1 pieza de Calabacita</td><td data-bbox="1198 1558 1495 1606">1 210 gramos de Pechuga de pollo</td></tr></table> <p data-bbox="597 1638 727 1665">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1665 1203 1692">1. Licuar el jugo de naranja con la pasta de achiote y cebolla.<li data-bbox="597 1692 1279 1719">2. Cortar el pollo en tiras y dejar marinar en la mezcla por 15 minutos.<li data-bbox="597 1719 1133 1747">3. Cocinar el pollo a la plancha con el jugo de marinar.<li data-bbox="597 1747 1166 1774">4. Acompañar con arroz y tiras de calabacita a la plancha. | 1 Pasta de achiote al gusto | 1 1/4 taza de Cebolla | 1 1/2 taza de Jugo de naranja | 1 3/4 taza de Arroz | 1 1 pieza de Calabacita | 1 210 gramos de Pechuga de pollo |
| 1 Pasta de achiote al gusto | 1 1/4 taza de Cebolla | 1 1/2 taza de Jugo de naranja | | | | | |
| 1 3/4 taza de Arroz | 1 1 pieza de Calabacita | 1 210 gramos de Pechuga de pollo | | | | | |

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 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 56 gramos de Pechuga de pavo
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva

Procedimiento

1. Picar la verdura y saltearla en un sartén con aceite.
2. Agregar la pechuga de pavo y cocinar a fuego medio.
3. Acompañar con tortillas.

Salteado de pavo