

Lunes	Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de Aguacate1 rebanada de Jamón de pavo1 taza de Espinacas crudas2 rebanadas de Pan integral2 piezas de Clara de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar las claras de huevo con jamón.Colocar sobre el pan.Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

Lunes	Galletas y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">5 pieza de Galletas María10 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Acompañar las galletas con almendras.

Lunes	Salsa de queso con calabaza
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Frijol Cocido1/2 pieza de Papa1/2 cucharada cafetera de Comino1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo1 pieza de Calabaza1 pieza de Manzana2 piezas de Tomate11/2 cucharada cafetera de Aceite100 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">cocer los tomates en agua, una vez que esta hirviendo ponerlo a licuar y agregar comino, sal y ajo.cutar el queso y la calabaza en cubos ponerlos en sartén y agregar el tomate previamente licuadaacompañar con los frijoles y papa.postre: Manzana.

Lunes

Snack 2



Pan con crema de almendras y cacao

Ingredientes

- 1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto
- 1 rebanada de Pan integral de 50 calorías por pieza
- 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)

Procedimiento

1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.
2. Untar sobre el pan tostado.

Lunes

Cena



Claras de huevo con pimiento

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 taza de Pimiento verde
- 1 pieza de Tomate
- 3 pieza de Claras de huevo
- 1 1/2 pieza de Pan Tostado

Procedimiento

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.

Martes

Desayuno



Claras de huevo con salchicha

Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Salchicha de pavo
- 2 pieza de Durazno
- 2 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal)

Procedimiento

1. Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.
2. Acompañar con tortillas.
3. Postre: Duranzno.

Martes

Pan con mermelada y queso cottage

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- 2 cucharadas soperas Queso cottage
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

- Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
- Acompañar con almendras.

Martes

Enchiladas suizas

Comida



Ingredientes

- salsa verde casera al gusto
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 cucharada sopera de crema light
- 3 piezas de tortilla de maíz
- 30 gramos de queso oaxaca light
- 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

- Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.
- Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).
- Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.

Martes

Uvas congeladas

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Uvas congeladas
- 12 piezas de Almendras

Procedimiento

- Acompañar la fruta con almendras.

Martes

Egg-In-A-Hole

Cena



Ingredientes

- | Salsa casera al gusto
- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 taza de Pico de gallo
- | 1 pieza de Huevo
- | 2 rebanada de Pan integral

Procedimiento

1. Guisar el pico de gallo y reservar.
2. Con un vaso, cortar el centro de la rebanada de pan y poner en el comal.
3. Agregar el huevo batido con el pico de gallo al centro del pan y cocinar por ambos lados.
4. Tostar el resto del pan.
5. Acompañar con aguacate y salsa.

Miércoles

Sándwich de atún

Desayuno



Ingredientes

- | 2/3 de lata de Atún en agua drenado
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa
- | 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.

Procedimiento

1. Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes.

Miércoles

Uvas congeladas

Snack 1



Ingredientes

- | 1 taza de Uvas congeladas
- | 12 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Miércoles

Pechuga de pollo con arroz y verduras

Comida



Ingredientes

- | 1 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
- | 1 cucharada cafetera de Aceite de canola

Procedimiento

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

Miércoles

Fruta con requesón

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Miércoles

Sándwich de ensalada de pollo

Cena



Ingredientes

- | 1/2 taza de mezcla de verduras
- | 1/2 taza de melón picado
- | 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa
- | 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías
- | 45 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo.
2. En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa.
3. Formar un sándwich con las rebanadas de pan.
4. Postre: melón picado.

Jueves

Pudin de chía con fresas

Snack 1



Ingredientes

- 1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- 1 1/4 de taza de Leche de soya
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía

Procedimiento

1. Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar* (opcional).
2. Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver.
3. Dejar reposar en el refrigerador.

Jueves

Milanesa de pollo con puré y ensalada

Comida



Ingredientes

- 1 105 gramos de Milanesa de pollo
- 1 1 pieza de Papa cocida
- 1 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 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.

Jueves

Snack 2

Pan tostado con mantequilla de cacahuete



Ingredientes

- 1 1 pieza de Pan tostado integral
- 1 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Jueves

Cena

Tacos de barbacoa light



Ingredientes

- 1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 120 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.

Viernes

Desayuno

Sándwich de panela



Ingredientes

- 1 Lechuga, pepino, tomate al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- 1 70 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con los ingredientes.

Viernes

Galletas de manzana con avena

Snack 1



Ingredientes

- 1/3 taza de Avena
- 1 pieza de Manzana hecha puré
- 2 pieza de Almendras

Procedimiento

- Licuar los ingredientes.
- Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Viernes

Caldo de verduras con pollo

Comida



Ingredientes

- 1/4 de taza de Arroz cocido
- 77.5 gramos de Aguacate mediano
- 1/2 pieza de Chayote
- 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 pieza de Tortilla de maíz

Procedimiento

- Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.
- Agregar el pollo desmenuzado y arroz.
- Acompañar con aguacate y tortilla.

Viernes

Pudín de chía con fruta

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Fruta picada
- 1 cucharada sopera de Chía

Procedimiento

- Hidratar las semillas de chía con agua.
- Servir con fruta picada.
- * Recuerda tomar suficiente agua durante el día.

Viernes

Cereal con leche

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sábado

Huevo con chorizo de champiñón

Desayuno



Ingredientes

- 1 Chile ancho y especias al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3/4 taza de Champiñón crudo
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 pieza de Claras de huevo
- 1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Picar finamente los champiñones y guisar con chile ancho y especias.
2. Dejar que seque bien.
3. Agregar el huevo y revolver.
4. Acompañar con tortillas y aguacate.

Sábado

Pudín de chía con fruta

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 1 cucharada sopera de Chía

Procedimiento

1. Hidratar las semillas de chía con agua.
2. Servir con fruta picada.
3. * Recuerda tomar suficiente agua durante el día.

Sábado	Tostadas de picadillo
Comida	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate mediano1 pieza de Jitomate guaje1/3 de taza de Frijol molido4 piezas de Tostada de nopal horneada1 taza de Lechuga1/2 de cucharada sopera de Crema75 gramos de Molida de res
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.Servir con aguacate y crema.

Sábado	Snack botanero
Snack 2	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Salchicha de pavo1 pieza de Jitomate1 taza de Pepino4 pieza de Aceitunas
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes.Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.

Sábado	Omelette con acelgas y jitomate
Cena	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de pieza de Jitomate1/2 de taza de Acelga cruda2 piezas de Naranja1 pieza de Tortilla de maíz2 piezas de Clara de huevo2 disparos de un segundo Aceite en spray1 pieza de Huevo entero fresco
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén calentar el aceite.Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

Domingo	Cereal con leche			
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 430 711 451">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 457 846 506">1 3/4 taza de Cereal Multibrán Flakes</td><td data-bbox="959 457 1094 506">1 1 taza de Leche light</td><td data-bbox="1182 457 1451 506">1 2 cucharada cafetera de almendra fileteada</td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 558">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 1187 583">1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.	1 3/4 taza de Cereal Multibrán Flakes	1 1 taza de Leche light	1 2 cucharada cafetera de almendra fileteada
1 3/4 taza de Cereal Multibrán Flakes	1 1 taza de Leche light	1 2 cucharada cafetera de almendra fileteada		

Domingo	Manzana con zanahoria y almendras			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 972 711 993">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 999 878 1047">1 1/2 pieza de manzana roja</td><td data-bbox="922 999 1203 1047">1 6 piezas de zanahoria mini (baby carrot)</td><td data-bbox="1305 999 1451 1047">1 8 piezas de almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1079 727 1100">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1104 1479 1152">1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.	1 1/2 pieza de manzana roja	1 6 piezas de zanahoria mini (baby carrot)	1 8 piezas de almendras
1 1/2 pieza de manzana roja	1 6 piezas de zanahoria mini (baby carrot)	1 8 piezas de almendras		

Domingo	Rajas con atún, panela y crema									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1404 711 1425">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1432 841 1480">1 1/2 pieza de Chile poblano</td><td data-bbox="883 1432 1159 1480">1 1/2 taza de elote amarillo desgranado</td><td data-bbox="1203 1432 1474 1480">1 1 lata de lata de atún en agua</td></tr><tr><td data-bbox="634 1512 764 1560">1 1 pieza de manzana</td><td data-bbox="883 1512 1166 1560">1 3 cucharadas soperas de crema ligera</td><td data-bbox="1203 1512 1516 1560">1 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas</td></tr><tr><td data-bbox="634 1591 797 1640">1 20 gramos de queso panela</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1671 727 1692">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1696 1187 1717">1. Cortar el chile poblano previamente desvenado, en rajas.<li data-bbox="597 1722 1024 1743">2. En un sartén cocinar el chile con el atún.<li data-bbox="597 1747 1019 1768">3. Agregar el queso panela, elote y crema.<li data-bbox="597 1772 808 1793">4. Servir en tostadas.<li data-bbox="597 1797 867 1818">5. Postre: manzana picada.	1 1/2 pieza de Chile poblano	1 1/2 taza de elote amarillo desgranado	1 1 lata de lata de atún en agua	1 1 pieza de manzana	1 3 cucharadas soperas de crema ligera	1 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas	1 20 gramos de queso panela		
1 1/2 pieza de Chile poblano	1 1/2 taza de elote amarillo desgranado	1 1 lata de lata de atún en agua								
1 1 pieza de manzana	1 3 cucharadas soperas de crema ligera	1 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas								
1 20 gramos de queso panela										

Domingo

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

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1 taza de Melón picado
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)
- 5 piezas de Almendra

Procedimiento

- Tostar el pan.
- Untar los frijoles.
- Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.
- Cortar el melón en cuadros y acompañar con almendras.

Pan tostado con frijoles y aguacate