

Lunes	Taquitos de deshebrada
<p>Desayuno</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/4 de taza de verduras al gusto 1/4 de taza de salsa casera 4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías 60 gramos de Carne para deshebrar <p>Procedimiento</p> <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.

Lunes	Paleta de yogurth con granola
<p>Snack 1</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> Canela molida y vainilla al gusto 1/2 taza de Leche de almendra 1 cucharada cafetera de Granola 1 pieza de Almendra triturada 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Integrar todos los ingredientes en un bowl. 2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Lunes	Crema de zanahoria y pollo
<p>Comida</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> sazónador de pollo al gusto 1/4 de taza de cebolla 1/2 taza de leche light o vegetal 1/2 taza de caldo de pollo 3/4 de taza de papa 1 taza de zanahoria 1 cucharada cafetera de mantequilla 1 cucharada sopera de crema light 1 taza de pimiento morrón y cebolla 1 pieza de tortilla 100 gramos de milanesa de pollo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Crema de zanahoria: Picar todas las verduras y poner a hervir en una olla. 2. Una vez que estén cocidas, licuar con el caldo de pollo y la leche. 3. Hervir nuevamente, agregar la mantequilla y sazónador de pollo al gusto. 4. Servir con crema ligera. 5. Fajitas de pollo: Picar el pimiento y la cebolla en tiras y colocar en un sartén antiadherente. 6. Agregar la milanesa de pollo en tiras. 7. Sazonar con pimienta. 8. Acompañar con tortilla.

Lunes

Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Lunes

Champiñones a la mexicana

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 3/4 de taza de Champiñón crudo rebanado
- 20 gramos de Queso panela
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass

Procedimiento

1. Dorar los vegetales (jitomate, cebolla, etc.), agregar los champiñones. Opcional: Agregar chile serrano.
2. Acompañar con frijoles, queso y aguacate.

Martes

Miguitas con huevo en salsa

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Salsa de chile
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 3 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.

Martes

Cubitos de Fruta

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Leche light
- 6 Piezas de Almendras
- 9 piezas de Fresas Medianas

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.

Martes

Milanesa de pollo con puré y ensalada

Comida



Ingredientes

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

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.

Martes

Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Snack 2



Ingredientes

- 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.

Martes

Bowl de Verduras asadas con pollo

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Pimientos
- 1 1/2 taza de Calabaza
- 1 1/2 taza de Brocoli
- 3 cucharada sopera de Guacamole
- 55 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 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

Huevo montado

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.
2. Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.
3. Acompañar con salsa casera.

Miércoles

Frappé de piña colada

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Piña congelada
- 1 1/2 taza de Leche light o de coco
- 1 1 pieza de Almendras
- 1 1 cucharada sopera de Coco rallado

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Miércoles	Chile relleno de Quinoa y requeson										
<p data-bbox="289 279 397 310">Comida</p> 	<p data-bbox="597 283 706 310">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 317 860 344">1 1/2 taza de Broncoli</td> <td data-bbox="906 310 1193 359">1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo</td> <td data-bbox="1260 317 1469 344">1 1 pieza de Tomate</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 390 836 438">1 1 taza de Germen de alfalfa</td> <td data-bbox="906 401 1187 428">1 1 pieza de Chile poblano</td> <td data-bbox="1260 390 1500 438">1 2 cucharada cafetera de Aceite</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 474 846 522">1 3 pieza de Cebolla cambray</td> <td data-bbox="906 474 1162 522">1 6 cucharada sopera de Requeson</td> <td data-bbox="1260 485 1500 512">1 40 gramos de Quinoa</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 556 727 583">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 577 959 604">1. Poner a cocer la Quinoa en agua. <li data-bbox="597 600 1469 653">2. En un sartén acitronar la cebolla con el aceite y el ajo, después agregas los vegetales restantes junto con la quinoa. <li data-bbox="597 648 857 676">3. tatamar el chile, y pelar. <li data-bbox="597 672 1455 724">4. rellenar el chile con el preparado de vegetales y quinoa, al final poner como cama el germen de alfalfa y agregar las cucharadas de requesón. 		1 1/2 taza de Broncoli	1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 1 pieza de Tomate	1 1 taza de Germen de alfalfa	1 1 pieza de Chile poblano	1 2 cucharada cafetera de Aceite	1 3 pieza de Cebolla cambray	1 6 cucharada sopera de Requeson	1 40 gramos de Quinoa
1 1/2 taza de Broncoli	1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 1 pieza de Tomate									
1 1 taza de Germen de alfalfa	1 1 pieza de Chile poblano	1 2 cucharada cafetera de Aceite									
1 3 pieza de Cebolla cambray	1 6 cucharada sopera de Requeson	1 40 gramos de Quinoa									

Miércoles	Berenjenas con tomate y mozzarella							
<p data-bbox="289 829 397 861">Snack 2</p> 	<p data-bbox="597 896 706 924">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 930 868 957">1 1/4 de pieza de Papa</td> <td data-bbox="1008 924 1295 972">1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td> <td data-bbox="1338 930 1495 978">1 1 pieza de Jitomate bola</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1005 950 1054">1 7.5 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa</td> <td data-bbox="1008 1016 1292 1043">1 100 gramos de Berenjena</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1087 727 1115">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1108 1130 1136">1. Cortar la berenjena, el tomate y la papa en rodajas. <li data-bbox="597 1131 1146 1159">2. Colocar en capas y espolvorear el queso por encima. <li data-bbox="597 1155 1365 1182">3. Untar la mezcla con aceite y sazonar con algunas hojitas de albahaca y ajo. <li data-bbox="597 1178 954 1205">4. Hornear a 180 °C por 15 minutos. 		1 1/4 de pieza de Papa	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 1 pieza de Jitomate bola	1 7.5 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa	1 100 gramos de Berenjena	
1 1/4 de pieza de Papa	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 1 pieza de Jitomate bola						
1 7.5 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa	1 100 gramos de Berenjena							

Miércoles	Miguitas con huevo en salsa							
<p data-bbox="305 1379 381 1411">Cena</p> 	<p data-bbox="597 1451 706 1478">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1476 862 1524">1 1/4 de taza de Salsa de chile</td> <td data-bbox="911 1476 1243 1524">1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td> <td data-bbox="1292 1476 1515 1524">1 1 pieza de Clara de huevo</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1560 829 1608">1 1 pieza de Huevo fresco</td> <td data-bbox="911 1560 1198 1608">1 3 disparos de un segundo Aceite en spray</td> <td data-bbox="1292 1570 1507 1598">1 1 pieza de Naranja</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1640 727 1667">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1661 927 1688">1. En un sartén calentar el aceite. <li data-bbox="597 1684 1170 1711">2. Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite. <li data-bbox="597 1707 878 1734">3. Añadir el huevo y mezclar. <li data-bbox="597 1730 938 1757">4. Acompañar con salsa y naranja. 		1 1/4 de taza de Salsa de chile	1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1 pieza de Huevo fresco	1 3 disparos de un segundo Aceite en spray	1 1 pieza de Naranja
1 1/4 de taza de Salsa de chile	1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 1 pieza de Clara de huevo						
1 1 pieza de Huevo fresco	1 3 disparos de un segundo Aceite en spray	1 1 pieza de Naranja						

Jueves	Claras de huevo con cebolla y tomate
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Cebolla1 1/2 pieza de Tomate1 1 1/2 pieza de Pan tostado3 pieza de Claras de huevo1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar y lavar la cebolla y el tomate.2. Poner a acitronar la cebolla y después el tomate.3. Agregar las claras de huevo.4. Acompañar con pan tostado.

Jueves	Piña colada
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2/3 de taza de Leche de coco sin azúcar Silk1 40 gramos de Piña picada1 1 cucharada cafetera de Crema de coco natural1 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).

Jueves	Salpicón de res
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 1/3 de pieza de Aguacate madiano1 1 pieza de Jitomate bola1 5 piezas de Tostada de maíz horneada1 82.5 gramos de Falda de res1 1 1/2 de taza de Lechuga Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer y deshebrar la falda de res.2. En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al gusto y aceite.3. Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea.4. Acompañar con tostadas y aguacate.

Jueves

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

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

Jueves

Cena



Ricecake ensalada de huevo duro

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Desayuno



Quesadillas con aguacate

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

- Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 22.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

- Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.
- Agregar aguacate.

Quesadilla con aguacate

Viernes

Comida



Ingredientes

- Salsa marinara casera al gusto
- 1 cucharada sopera de Aceite
- 1 taza de Fruta
- 1 1/2 taza de Champiñón crudo
- 2 taza de Espinacas
- 2 rebanada de Pan tostado 40kcal
- 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 135 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

- Guisar las espinacas junto con los champiñones con 1/2 cucharada de aceite.
- Rellenar la milanesa de pollo con las verduras y queso y hacer un rollito sujetado por palillos.
- Poner en un sartén con 1/2 cucharada de aceite.
- Servir con la salsa marinara por encima, acompañar con pan tostado y fruta como postre.

Pollo relleno de champiñones y espinacas

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 pieza de Pan integral 45 Kcal
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 Piezas de Claras de huevo

Procedimiento

- 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 vez 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.

Omellete en Pan

Viernes

Quesadilla de queso panela con elote

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Elote amarillo cocido
- 1 1/2 pieza de Manzana
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar en un sartén el elote y queso panela.
 2. Poner en el comal las tortillas.
 3. Rellenarlas con el guiso.
- Postre: manzana.

Sábado

Waffles light

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 pieza de Plátano maduro
- 1 2 pieza de Clara de huevo
- 1 8 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes, condimentar al gusto con vainilla y canela.
2. Dejar reposar la mezcla mientras la wafflera se calienta.
3. Verter la mezcla en la wafflera y esperar a que se cocine.
4. Opcional, acompañar con miel de maple sin azúcar.

Sábado

Pan con queso

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 pieza de Jitomate
- 1 1 pieza de Pan integral 40kcal
- 1 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar los ingredientes sobre el pan.

Sábado	Pescado empapelado con champiñones y espinacas.
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Lentaja cocida1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Champiñon cocido1 2/3 taza de Arroz integral1 2 tazas de Espinaca cruda1 160 gramos de Filete de pescado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar los champiñones y la espinaca en un sartén.2. Poner en papel encerado el filete de pescado junto con los champiñones y espinacas Dejar de 10 a 15 minutos, y después servir en el plato.3. Acompañar el platillo con arroz integral, aguacate y plato de lentejas.

Sábado	Quesadilla con aguacate
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías1 22.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light1 1/3 de pieza de Aguacate mediano Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.2. Agregar aguacate.

Sábado	Rajas con crema light
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Cebolla rebanada1 1 pieza de tortilla1 2 pieza de Chile poblano1 2 cucharada sopera de Crema ácida1 30 gramos de queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén con teflón, cocinar los vegetales cortados en julianas.2. Agregar la crema ácida y el queso panela.3. Cocinar por 8 minutos más.4. Servir con tortilla.

Domingo	Revueltos de huevo y tomate
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 388 1502 520" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 388 812 436">1 1/2 de pieza de Jitomate bola<li data-bbox="938 388 1234 436">3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías<li data-bbox="1300 388 1502 436">3 piezas de Clara de huevo<li data-bbox="634 468 873 516">1 cucharada cafetera de Aceite<li data-bbox="938 468 1149 516">1 pieza de Naranja <p data-bbox="597 552 727 573">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 577 1071 651" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 577 925 598">1. En un sartén calentar el aceite.<li data-bbox="597 602 1071 623">2. Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.<li data-bbox="597 627 958 651">3. Acompañar con tortillas y naranja.

Domingo	Helado de fruta natural
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 993 711 1014">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 1018 1377 1045" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1018 922 1045">1 taza de Fruta congelada<li data-bbox="1133 1018 1377 1045">7 pieza de Almendras <p data-bbox="597 1077 727 1098">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1102 1198 1123" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1102 1198 1123">1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Domingo	Carne de cerdo en salsa
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1476 711 1497">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 1501 1502 1633" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1501 860 1549">1 1/2 de taza de Arroz cocido<li data-bbox="971 1501 1201 1549">1 pieza de Calabacita alargada cruda<li data-bbox="1300 1501 1502 1549">1 pieza de Jitomate bola<li data-bbox="634 1581 893 1629">2 piezas de Tostada de nopal horneada<li data-bbox="971 1581 1185 1629">1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite<li data-bbox="1300 1581 1469 1629">120 gramos de Carne de cerdo <p data-bbox="597 1665 727 1686">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1690 1421 1743" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1690 1421 1711">1. Picar la carne de cerdo en cuadros, cocinar con salsa roja casera y la calabacita.<li data-bbox="597 1715 1047 1743">2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Domingo

Snack 2



Mangonadas

Ingredientes

- | Tajín bajo en sodio al gusto
- | 1 taza de Mango
- | 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar el mango con agua y congelar en un molde.
2. Servir con Tajín y acompañar con almendras.

Domingo

Cena



Pan tostado con salmón y queso crema

Ingredientes

- | 1 cucharada sopera de Queso crema light
- | 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- | 60 gramos de Salmón en rebanadas

Procedimiento

1. Tostar el pan y untar con queso crema.
2. Servir por encima rebanadas de salmón.