

Lunes	Sándwich de atún
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 2/3 de lata de Atún en agua drenado1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza. <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes.

Lunes	Galletas habaneras con requeson
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 cucharada sopera de Guacamole3 cucharada sopera de Requeson4 pieza de Galletas habaneras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.

Lunes	Pechuga de pollo con arroz y verduras
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 taza de Mezcla de verduras3/4 taza de Arroz cocido2/3 de pieza de Aguacate hass112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1 cucharada cafetera de Aceite de canola <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha.2. Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

Lunes

Yogurt con granola y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 2 piezas de Almendras
- 50 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Lunes

Omelette con acelgas y jitomate

Cena



Ingredientes

- 1/4 de pieza de Jitomate
- 1/2 de taza de Acelga cruda
- 2 piezas de Naranja
- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 2 piezas de Clara de huevo
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Huevo entero fresco

Procedimiento

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

Martes

Tostadas de aguacate con pollo

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Espinacas
- 2 cucharada cafetera de Ajonjolí
- 3 piezas de Tostadas Horneadas
- 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el pollo.
2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.
3. Desmenuzar el pollo previamente cocido.
4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate y encima el pollo desmenuzado con el ajonjolí.

Martes

Yoghur con avena y nueces

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Martes

Pasta con aguacate y camarón

Comida



Ingredientes

- 1 2/3 taza de Espagueti
- 1 2/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Calabacita
- 1 1 pieza de Pimiento morrón
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 240 gramos de Camarones

Procedimiento

1. Cortar los vegetales en tiras muy delgadas y mezclar con la pasta.
2. Cocinar los camarones y Sazonar al gusto.
3. Crear una salsa con aguacate, jugo de limón y especias al gusto.
4. Mezclar todo.
5. Acompañar con fruta de postre.

Martes

Botanita light

Snack 2



Ingredientes

- 1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto
- 1 1/3 taza de Zanahoria
- 1 1/2 taza de Pepino
- 1 1/2 taza de Jícama
- 1 1/2 taza de Mango
- 1 15 pieza de Totopos Susalia

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Martes

Cena



Quesadillas griegas

Ingredientes

- 1 Especias italianas al gusto
- 1 1/2 pieza de Ajo picado
- 1 1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas
- 1 1 taza de Espinacas crudas
- 1 1 cucharada sopera de Yogurt griego
- 1 1 1/2 piezas de Tortilla de harina integral
- 1 22.5 gramos de Queso mozzarella light

Procedimiento

1. En un sartén de teflón cocinar el ajo con las espinacas y el tomate.
2. Una vez que estén cocidos los vegetales agregar el queso mozzarella.
3. Formar las quesadillas y cortar por la mitad.
4. Servir acompañadas de un dip natural de yogurt griego con especias.

Miércoles

Desayuno



Espinacas con queso

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3/4 taza de Verduras (Cebolla, chile)
- 1 2 taza de Espinacas
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Cocinar las verduras en un sartén, agregar las espinacas y el queso.
2. Dejar que se gratine.
3. Acompañar con tortillas y aguacate.

Miércoles

Snack 1



Smoked salmon rice cake

Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 35 gramos de Salmón ahumado
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

Miércoles

Pollo con ensalada y pasta

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 tazas de Lechuga
- 1 1/2 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 6 piezas de Tomates cherry
- 70 gramos de Pasta penne
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

- Lavar y cortar los vegetales.
- En un sartén cocinar el pollo y cocinar la pasta.
- Aderezar la ensalada.

Miércoles

Helado de fruta natural

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta congelada
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

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

Miércoles

Fetuccini con verduras

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Brocoli crudo
- 1 pieza de Zanahoria
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 26 gramos de Fetuccini crudo
- 52 gramos de Queso panela

Procedimiento

- En un sartén con agua poner a cocer el fetuccini.
- En un sartén aparte agregar el aceite y asar lo vegetales.
- Servir los vegetales anteriormente cocinados sobre la pasta y espolvorear el queso panela.

Jueves	Tacos de panela con verduras
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Jitomate1 taza de Espinaca cruda picada60 gramos de Queso panela4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 3/4 de cucharada soperas de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Jueves	Ensalada de huevo duro
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Lechuga picada3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa2 cucharadas soperas de Apio crudo picado2 piezas de Clara de huevo cocida4 piezas de Galletas habaneras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema.Picar las claras en cuadritos, mezclar con el apio y la mayonesa.Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.

Jueves	Ensalada de atún con verduras y aguacate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">jugo de limón al gusto1/3 de pieza de aguacate1 taza de mezcla de verduras1 pieza de manzana1 1/3 de pieza de lata de atún en agua2 cucharadas cafeteras de mayonesa8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.Acompañar con galletas integrales.Postre: 1 manzana.

Jueves

Arándanos, almendras y jícama

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- 1 3/4 de taza de jícama picada
- 1 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

Jueves

Quesadillas italianas

Cena



Ingredientes

- 1 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1 1/2 de pieza de Tortilla de harina
- 1 1 pieza de Jitomate deshidratado
- 1 1/2 de cucharada sopera de Aguacate mediano

Procedimiento

- 1) Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- 3) Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.

Viernes

Huevo estrellado en pan pita

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Espinaca
- 1 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 25 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca.
2. Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso.

Viernes

Galletas, manzana y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 piezas de Manzana
- 1 1 1/2 piezas de Galletas María
- 1 10 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Viernes

Ensalada de carne picada

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 2 taza de Uvas
- 1 3 tazas de Lechuga
- 1 3 tazas de Totopos
- 1 125 gramos de Carne molida extra magra

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales al gusto En un sartén, cocinar la carne molida, una ves lista integrarla a los demás ingredientes.
2. combinar la ensalada con los totopos.
3. Postre: Uvas.

Viernes

Pan con alfalfa

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal
- 1 11/2 taza de Germen de alfalfa
- 1 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

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

Viernes

Huevo con papas a la mexicana

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1/2 pieza de Papa
- 1 pieza de Huevo
- 1 taza de Fruta picada
- 2 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

- Cocinar la papa picada en un sartén, agregar el pico de gallo y huevo.
- Acompañar con aguacate.
- Servir fruta como postre.

Sábado

Omelet a la mexicana

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)
- 1 rebanada de pan integral
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros
- 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 3 piezas de claras de huevo

Procedimiento

- En un sartén, colocar el aceite.
- Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.
- Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.

Sábado

Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de miel
- 1 rebanada de Pan integral
- 1 1/2 piezas de fresa rebanada
- 2 cucharadas soperas de Queso ricotta

Procedimiento

- Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta.
- Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.

Sábado

Toronja con almendras

Snack 2



Ingredientes

- | 1 pieza de Toronja
- | 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Sábado

Queso flameado con verduras

Cena



Ingredientes

- | 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- | 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- | 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 52.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- | 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. En un sartén, cocinar las rebanadas de cebolla y espinacas. Agregar el queso y dejar que se derrita.
2. Acompañar con tortillas y guacamole.

Domingo	Tacos mexicanos						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 401 797 422">1 taza de Uva</td><td data-bbox="954 390 1252 436">3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td><td data-bbox="1300 390 1468 436">60 gramos de Molida de res</td></tr><tr><td data-bbox="634 470 841 516">1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="954 485 1219 506">1/2 de pieza de Jitomate</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 575 1442 596">1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.<li data-bbox="597 598 1013 619">2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz. <p data-bbox="597 625 727 646">Postre: uvas.</p>	1 taza de Uva	3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	60 gramos de Molida de res	1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1/2 de pieza de Jitomate	
1 taza de Uva	3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	60 gramos de Molida de res					
1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1/2 de pieza de Jitomate						

Domingo	Fruta con requesón			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 982 711 1003">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1010 802 1056">3/4 de taza de Fruta picada</td><td data-bbox="862 1010 1089 1056">27 gramos de Requesón promedio</td><td data-bbox="1149 1010 1490 1056">1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</td></tr></table> <p data-bbox="597 1087 727 1108">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1110 987 1131">1) Mezclar los ingredientes en un tazón.	3/4 de taza de Fruta picada	27 gramos de Requesón promedio	1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
3/4 de taza de Fruta picada	27 gramos de Requesón promedio	1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete		

Domingo	Pescado a la plancha con puré									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1438 711 1459">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1476 878 1497">1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="922 1476 1105 1497">1 pieza de Papa</td><td data-bbox="1182 1465 1500 1512">1 taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal</td></tr><tr><td data-bbox="634 1545 873 1591">1 cucharada cafetera de Mantequilla</td><td data-bbox="922 1545 1122 1591">120 gramos de Filete de pescado</td><td data-bbox="1182 1545 1490 1591">3 piezas de Tostada de maíz horneada</td></tr><tr><td data-bbox="634 1629 857 1675">1 cucharada sopera de Crema</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1707 727 1728">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1730 1040 1751">1. Preparar el filete de pescado a la plancha.<li data-bbox="597 1753 1500 1774">2. Acompañar el pescado con puré de papa con crema y mantequilla, verduras y aguacate.	1/3 pieza de Aguacate	1 pieza de Papa	1 taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal	1 cucharada cafetera de Mantequilla	120 gramos de Filete de pescado	3 piezas de Tostada de maíz horneada	1 cucharada sopera de Crema		
1/3 pieza de Aguacate	1 pieza de Papa	1 taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal								
1 cucharada cafetera de Mantequilla	120 gramos de Filete de pescado	3 piezas de Tostada de maíz horneada								
1 cucharada sopera de Crema										

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 2 piezas de Galletas marías
- | 5 piezas de Almendras
- | 60 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

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

Galletas marías con yogurt

Domingo

Cena



Ingredientes

- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 2 piezas de Clara de huevo
- | 1 1/2 pieza de Jitomate
- | 1 1/2 de pieza de Pan integral
- | 1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo
- | 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.
2. Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.
3. Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

Huevo con jamón