

Lunes	Espinacas con queso
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Verduras (Cebolla, chile)2 taza de Espinacas3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas90 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar las verduras en un sartén, agregar las espinacas y el queso.2. Dejar que se gratine.3. Acompañar con tortillas y aguacate.

Lunes	Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de pieza de plátano machacado2 piezas de rice cake (galleta de arroz)2 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.2. Untar sobre el rice cake.

Lunes	Tacos de bistec con papa
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de pieza de Jitomate bola136 gramos de Papa cocida3 piezas de Tortilla de maíz150 gramos de Bistec3 cucharadas cafetera de Aceite2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar la carne y montar taquitos.2. Acompañar con verdura, papa y guacamole.

Lunes

Snack 2



Nopal asado relleno de queso panela

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 2 pieza de Nopal
- 3 cucharada cafetera de Crema ligh
- 3 pieza de Tortillas delgaditas
- 90 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenas con queso panela y tomate.
2. Agregar crema y acompañar con tortillas.

Lunes

Cena



Taquitos de huevo con jamón

Ingredientes

- 1/4 de taza de verduras
- 1/4 de taza de salsa casera sin aceite
- 2 pieza de huevo
- 2 rebanadas de Jamón
- 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una
- 3 piezas de guayaba

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.
2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.
3. Postre: Guayaba.

Martes

Desayuno



Chilaquiles

Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 pieza de Tomate
- 1 pieza de huevo entero
- 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Romper las tostadas en trozos.
2. Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner el huevo estrellado y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.
3. Acompañar con aguacate.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1 1/2 taza de fresa picada
- 1 1 cucharada sopera de nuez picada
- 3 cucharadas soperas de yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Fresas con yogurt griego y nuez

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Cebolla picada
- 1 1 taza de Lechuga picada
- 1 1 pieza de Aguacate hass
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos
- 1 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas
- 1 20 gramos de Queso panela
- 1 105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada

Procedimiento

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

Tostadas con pollo y frijoles

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 pieza de Galletas de arroz
- 1 1/2 de taza de Fresa rebanada
- 1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Rice cake con fresa y cacahuete

Martes	huevo con salchicha y pan
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de huevo1 de pieza de salchicha de pavo1 rebanada pan integral1 pieza de manzana1 taza de mezcla de verduras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.Posteriormente agregar el huevo con las verduras y condimentar al gusto.Servir acompañado de pan tostado.Postre: manzana.

Miércoles	Sincronizadas
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de fruta picada1 taza de Espinacas1 pieza de Jitomate guaje2 piezas de tortillas de maíz2 rebanadas de Jamón de pavo2 cucharadas soperas de guacamole45 gramos de queso oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas.Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas).Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.Postre: fruta picada.

Miércoles	Totopos con frijoles
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Salsa casera al gusto1/4 pieza de Aguacate1/2 pieza de Jitomate1 cucharada de servir de Frijoles molidos30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Acompañar los totopos con salsa, jitomate, aguacate y frijoles.

Miércoles	Pescado a la plancha con puré
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/4 de pieza de Papa cocida1 1 taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal2 cucharadas cafetera de Mantequilla1 160 gramos de Filete de pescado1 4 piezas de Tostada de maíz horneada1 cucharada sopera de Crema Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar el filete de pescado a la plancha.2. Acompañar el pescado con puré de papa con crema y mantequilla, verduras y aguacate.

Miércoles	Yogurt con manzana y crema de cacahuete
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Manzana verde golden1 50 mililitros de Yogurt griego1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete1 1 cucharada cafetera de granola baja en grasa Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt, manzana y granola.

Miércoles	Molletes con huevo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 pieza de jitomate1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 1 pieza de Clara de huevo1 2 pieza de Pan integral1 40 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar las claras como huevo revuelto.2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).3. Por último, poner encima el aguacate.4. Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.

Jueves	Quesadillas con aguacate
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2/3 pieza de Aguacate1 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas1 90 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Jueves	Tostada de nopales con queso
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Nopal cocido1 40 gramos de Queso panela1 1 cucharada sopera de Guacamole1 2 pieza de Tostadas Horneadas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso.2. Una ves listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.

Jueves	Salsa de queso con calabaza
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Papa1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo1 1/2 pieza de Aguacate1 1 pieza de Calabaza1 1 taza de Frijol Cocido1 1 cucharada cafetera de Comino1 1 pieza de Mandarina1 1 pieza de Tostada deshidratada1 2 piezas de Tomate1 2 cucharada cafetera de Aceite1 120 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. cocer los tomates en agua, una ves que esta hirviendo ponerlo a licuar y agregar comino, sal y ajo.2. cortar el queso y la calabaza en cubos ponerlos en sartén y agregar el tomate previamente licuadaacompañar con los frijoles, papa, tostada deshidratada y aguacate.3. postre:Mandarina.

Jueves

Snack 2



Plátano con crema de cacahuete

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Plátano
- 2 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Jueves

Cena



Sándwich de jamón de pavo

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1/2 taza de Espinacas
- 1 pieza de manzana
- 2 rebanada de Pan integral 45 kcal
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.
2. Postre: manzana.

Viernes

Desayuno



Calabacitas con queso y elote

Ingredientes

- cilantro, sal y pimienta al gusto
- 1/4 taza de Cebolla
- 1/4 taza de Elote desgranado
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Fruta picada
- 1 pieza de Tomate huaje
- 3 piezas de Calabaza mediana
- 60 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.
3. Postre: Fruta picada.

Viernes

Pudín de chía con fruta

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Yogurt light
- 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 y yogurt.
3. * Recuerda tomar suficiente agua durante el día.

Viernes

Fajitas de pollo con frijoles

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto
- 1 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 1 taza de fruta picada
- 1 3 piezas de tortillas de maíz
- 1 120 gramos de milanesa de pollo en tiras

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.
2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.
3. Postre: Fruta picada.

Viernes

Helado de chocolate

Snack 2



Ingredientes

- 1 Cacao sin azúcar al gusto
- 1 1/2 pieza de Plátano congelado
- 1 4 pieza de Almendras
- 1 50 gramos de Yogur griego sin azúcar

Procedimiento

1. Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.
2. Decorar con almendras.

Viernes

Champiñones a la mexicana

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado
- 1 40 gramos de Queso panela
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 2 piezas de Galletas de maíz horneadas sin grasa (salmas)
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

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

Sábado

Yogurt con fresa, plátano y nuez

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 1/2 taza de Fresa
- 1 1 taza de Yogurt light
- 1 4 cucharadas cafeteras de nuez picada

Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

Sábado

Plátano con yogurt griego

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Plátano
- 1 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Sábado	Enchiladas suizas	
Comida		
		
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> salsa verde casera al gusto 1 cucharada de servir de frijol molido 30 gramos de queso oaxaca light 	<ul style="list-style-type: none"> 1/3 de pieza de aguacate 2 cucharada sopera de crema light 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada 1 taza de Ensalada mixta (lechuga, pepino, tomate) 4 piezas de tortilla de maíz
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida. 2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite). 3. Agregar la salsa casera, queso, crema y aguacate. 4. Acompañar con ensalada y frijoles. 	

Sábado	Uvas congeladas	
Snack 2		
		
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Uvas congeladas 	<ul style="list-style-type: none"> 17 pieza de Almendras
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. Acompañar la fruta con almendras. 	

Sábado	Licuado de fresa con almendras	
Cena		
		
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 cucharada cafetera de Miel de abeja 7 mitades Nuez 	<ul style="list-style-type: none"> 2 tazas de leche vegetal o leche light 9 piezas medianas Fresas 6 pieza de Almendras
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja. 2. Acompañar con las almendras y las nueces. 	

Domingo	Claras de huevo con espinacas									
<p data-bbox="276 283 414 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 300 711 321">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 321 812 373">1 1/3 de pieza de aguacate</td><td data-bbox="911 331 1206 363">1 1/2 taza de cóctel de frutas</td><td data-bbox="1292 321 1510 373">1 1 rebanada de pan integral</td></tr><tr><td data-bbox="634 415 870 447">1 2 tazas de espinacas</td><td data-bbox="911 405 1227 457">1 2 cucharada sopera de leche light o vegetal</td><td data-bbox="1292 405 1520 457">1 4 pieza de claras de huevo</td></tr><tr><td data-bbox="634 489 870 541">1 75 gramos de Yogurt griego</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 573 727 594">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 594 1430 615">1. En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche.<li data-bbox="597 615 1284 636">2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas.<li data-bbox="597 636 967 657">3. Servir con aguacate y pan integral.<li data-bbox="597 657 1507 709">4. Postre: cóctel de frutas con yogurt griego (utilizar endulzante artificial sin calorías en caso necesario).	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de cóctel de frutas	1 1 rebanada de pan integral	1 2 tazas de espinacas	1 2 cucharada sopera de leche light o vegetal	1 4 pieza de claras de huevo	1 75 gramos de Yogurt griego		
1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de cóctel de frutas	1 1 rebanada de pan integral								
1 2 tazas de espinacas	1 2 cucharada sopera de leche light o vegetal	1 4 pieza de claras de huevo								
1 75 gramos de Yogurt griego										

Domingo	Cubitos de Fruta			
<p data-bbox="284 833 397 865">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 955 711 976">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 976 870 1008">1 1 taza de Leche light</td><td data-bbox="911 976 1219 1008">1 7 piezas de Fresas Medianas</td><td data-bbox="1260 976 1523 1008">1 10 Piezas de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1039 727 1060">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1060 919 1081">1. Lavar y desinfectar las fresas.<li data-bbox="597 1081 967 1102">2. Poner a licuar las fresas y la leche.<li data-bbox="597 1102 1105 1123">3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.<li data-bbox="597 1123 889 1144">4. Acompañar con almendras.	1 1 taza de Leche light	1 7 piezas de Fresas Medianas	1 10 Piezas de Almendras
1 1 taza de Leche light	1 7 piezas de Fresas Medianas	1 10 Piezas de Almendras		

Domingo	Milanesa de pollo con puré y ensalada						
<p data-bbox="289 1383 397 1415">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1455 711 1476">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1476 902 1528">1 150 gramos de Milanesa de pollo</td><td data-bbox="943 1486 1198 1518">1 1 pieza de Papa cocida</td><td data-bbox="1276 1476 1503 1528">1 1 taza de Mezcla de verduras</td></tr><tr><td data-bbox="634 1570 894 1602">1 2 tazas de Fruta picada</td><td data-bbox="943 1560 1235 1612">1 1 1/3 de cucharada sopera de Aceite</td><td data-bbox="1276 1560 1507 1612">1 1/4 de taza de Arroz cocido</td></tr></table> <p data-bbox="597 1644 727 1665">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1665 1503 1686">1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.<li data-bbox="597 1686 1073 1707">2) Hervir la papa en agua para preparar el puré.<li data-bbox="597 1707 1032 1728">3) Preparar una ensalada con los vegetales. <p data-bbox="597 1728 805 1749">Postre: Fruta picada.</p>	1 150 gramos de Milanesa de pollo	1 1 pieza de Papa cocida	1 1 taza de Mezcla de verduras	1 2 tazas de Fruta picada	1 1 1/3 de cucharada sopera de Aceite	1 1/4 de taza de Arroz cocido
1 150 gramos de Milanesa de pollo	1 1 pieza de Papa cocida	1 1 taza de Mezcla de verduras					
1 2 tazas de Fruta picada	1 1 1/3 de cucharada sopera de Aceite	1 1/4 de taza de Arroz cocido					

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Leche de soya
- 2/3 de taza de Brócoli cocido
- 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto.
- Añadir sal, pimienta y ajo en polvo* (opcional).

Crema de brócoli

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/4 taza de cebolla picada
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 taza de melón picado
- 1 taza de espinacas
- 1 rebanada de pan integral
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 piezas de claras de huevo
- 30 gramos de queso oaxaca light

Procedimiento

- En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.
- Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso oaxaca light.
- Servir con aguacate y pan integral Postre: melón picado.

Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca