

Lunes	Huevo con jamón
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 1/2 pieza de Jitomate 2 rebanadas de Jamón de pavo 3 piezas de Clara de huevo 2 piezas de Pan integral 3/4 de taza de Fruta picada Procedimiento - Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente. - Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo. - Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

Lunes	Plátano con crema de cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 pieza de Plátano 2 cucharada cafetera de Crema de cacahuete 6 pieza de Almendras Procedimiento - Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Lunes	Ensalada de coditos
Comida	
	Ingredientes 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado 2 tazas de Pasta de codito 5 rebanadas de Jamón de pavo 4 cucharadas sopera de Crema ácida 80 gramos de Queso panela 1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes.

Lunes

Snack 2

Yogurt con granola y almendras



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 5 piezas de Almendras
- 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

Lunes

Cena

Sincronizadas



Ingredientes

- 1/2 taza de fruta picada
- 1 taza de Espinacas
- 1 pieza de Jitomate guaje
- 2 piezas de tortillas de maíz
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 2 cucharadas soperas de guacamole
- 45 gramos de queso oaxaca light

Procedimiento

- 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.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 5 piezas de Almendras
- 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Yogurt con granola y almendras

Martes

Comida



Ingredientes

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

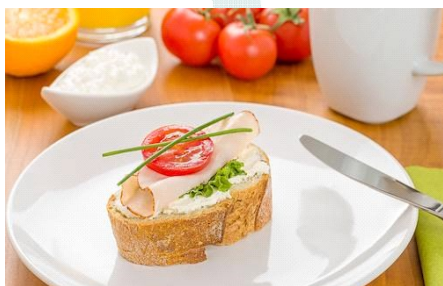
Procedimiento

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

- 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- 2 piezas de Pan 45 Kcal
- 3 piezas de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Poner a tostar los panes.
2. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Pan Tostado con queso crema y jamón

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 taza de Leche light o vegetal
- 6 piezas de Nuez

Procedimiento

1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.
2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.
3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Avena con plátano y canela

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 pieza de Chile jalapeño
- 3/4 de taza de Melón picado
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 cucharada sopera de Machacado de res
- 5 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 pieza de Clara de huevo

Procedimiento

1. Rociar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el machacado y "dorar".
3. Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo.
4. Acompañar con tortilla y agua de melón.

Machacado con huevo y Agua de melón

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Leche de soya
- 38 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 1 cucharada sopera de Semilla de chía
- 1/4 de taza de Café negro
- 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un jar una noche antes de su consumo (agregar sustituto de azúcar y vainilla*opcional).
2. Dejar reposar en refrigeración.
3. A la mañana siguiente cubrir con una capa de cacao en polvo.

Tiramisú overnight oats

Miércoles	Milanesa de pollo con puré y ensalada
Comida	
	Ingredientes 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 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.

Miércoles	Piña con yogurt
Snack 2	
	Ingredientes 1 3/4 taza de Piña picada 1 3/4 taza de Yogurt light 1 3 pieza de Almendras Procedimiento 1. Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.

Miércoles	Huevo revuelto y licuado de fruta
Cena	
	Ingredientes 1 1/2 de taza de Leche Deslactosada light 1 1 taza de Fruta picada 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1 1 rebanada de Pechuga de pavo 1 1 pieza de Huevo fresco 1 5 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento 1. Licuar fruta permitida con leche y servir frío. 2. Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray. 3. Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.

Jueves	Sincronizadas
Desayuno 	Ingredientes 1/2 taza de fruta picada 2 piezas de tortillas de maíz 45 gramos de queso oaxaca light 1 taza de Espinacas 2 rebanadas de Jamón de pavo 1 pieza de Jitomate guaje 2 cucharadas soperas de guacamole Procedimiento - 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.

Jueves	Galletas marías con yogurt
Snack 1 	Ingredientes 3 piezas de Galletas marías 5 piezas de Almendras 90 gramos de Yogurt griego Procedimiento - Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

Jueves	Pollo con champiñones y arroz
Comida 	Ingredientes 3/4 de taza de Arroz salvaje cocido 6 cucharadas sopera de Crema ácida 1/4 de taza de Chicharo cocido sin vaina 1 cucharada cafetera de Aceite 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 3 tazas de Champiñón crudo rebanado 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías Procedimiento - Cortar el pollo en cubos y cocinarlo. - Agregar la crema y champiñones. - Acompañar con arroz salvaje.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto
- 1 5 pieza de Galletas María
- 1 5 gramos de Nuez picada
- 1 6 cucharada sopera de Requesón

Procedimiento

1. Licuar el requesón con jugo de limón al gusto.
2. Stevia y un chorrito de vainilla.
3. En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas.
4. Congelar mínimo por 30 minutos.
5. Decorar con nuez picada.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 1 taza de Papaya picada
- 1 2 rebanada de Pan integral
- 1 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 50 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.
3. Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.
4. Poner por encima el aguacate, jitomate y sazonar con pimienta al gusto.
5. Acompañar con fruta como postre.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1/4 de taza de Pimiento cocido

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y añadir el queso.
2. Añadir pimiento cocido y guacamole.

Quesadilla Mozzarella

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 136 gramos de Papa cocida
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 150 gramos de Molida de res
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.
2. Cocinar en un sartén con aceite la carne con la papa previamente cocida y el jitomate.
3. Acompañar con tortillas.

Picadillo fácil

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto
- 1/2 pieza de Plátano maduro
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 18 gramos de Avena

Procedimiento

1. En una taza, machacar el plátano con un tenedor.
2. Agregar la clara, avena y condimentos al gusto.
3. Mezclar bien.
4. Meter al microondas por 2 o 3 minutos.
5. Untar crema de cacahuete por encima.

Mug-Cake

Viernes

Cena



Pan con queso y huevo estrellado

Ingredientes

- 1 1/3 taza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 1 pieza de Pan tostado integral
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Cocinar el huevo estilo estrellado en un sartén antiadherente.
2. Calentar el pan y dejar que el queso se gratine por encima.
3. Servir el resto de los ingredientes sobre el pan.

Sábado

Desayuno



Pan con queso y huevo estrellado

Ingredientes

- 1 1/3 taza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 1 pieza de Pan tostado integral
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Cocinar el huevo estilo estrellado en un sartén antiadherente.
2. Calentar el pan y dejar que el queso se gratine por encima.
3. Servir el resto de los ingredientes sobre el pan.

Sábado

Snack 1



Pan Tostado con queso crema y jamón

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- 1 2 pieza de Pan 45 Kcal
- 1 3 pieza de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Poner a tostar los panes.
2. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Sábado

Comida



Pollo al chipotle con puré de papa

Ingredientes

- 1 2 piezas de Chile chipotle seco
- 1 1 1/2 de pieza de Papa al horno sin cáscara
- 1 1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido
- 1 6 cucharadas sopera de Crema ácida
- 1 150 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 1 taza de Brócoli crudo
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda

Procedimiento

1. Licuar la crema con chile chipotle cocido y servir sobre el pollo ya cocido.
 2. Acompañar con brócoli y puré de papa con mantequilla.
- Postre: Fruta picada.

Sábado

Snack 2



Pan tostado con claras de huevo y aguacate

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 1 1/2 piezas de Pan tostado
- 1 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Sábado

Cena



Ensalada de coditos con pepino

Ingredientes

- 1 1 taza de pepino en cuadritos
- 1 1 1/2 de taza de pasta de coditos integral
- 1 4 rebanadas de jamón de pechuga de pavo
- 1 11/2 cucharada cafetera de mayonesa light

Procedimiento

1. Cocer la pasta de coditos hasta que adquiera una textura al dente.
2. Cortar el pepino y jamón en cuadritos.
3. Mezclar en un bowl y añadir la mayonesa.

Domingo	Hotcakes de avena		
Desayuno			
	Ingredientes 1 taza de Avena en hojuelas 1 pieza de Clara de huevo 1 cucharada cafetera de Aceite 1 taza de Leche de almendras sin azúcar 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple 22.5 gramos de Carne molida de pavo Procedimiento 1) Licuar las hojuelas de avena y reservar. 2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos. 4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcake por ambos lados. 5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.		

Domingo	Nachos ligeros con guacamole		
Snack 1			
	Ingredientes 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate) 2 cucharadas soperas de Guacamole 40 gramos de queso panela desmoronado 60 gramos de totopos de nopal horneados Procedimiento 1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela. 2. Servir con totopos horneados.		

Domingo	Filete de res en salsa de tomate		
Comida			
	Ingredientes 150 gramos de Filete de res 1/2 de pieza de Jitomate bola 1 pieza de Papa cocida 1/2 de taza de Arroz cocido 1 taza de Uva verde 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda Procedimiento 1) Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua. 2) En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate. 3) Preparar arroz cocido con zanahoria.		

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de plátano machacado
- 2 piezas de rice cake (galleta de arroz)
- 2 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

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

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 pieza de Tomate
- 1 pieza de huevo entero
- 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- 80 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.