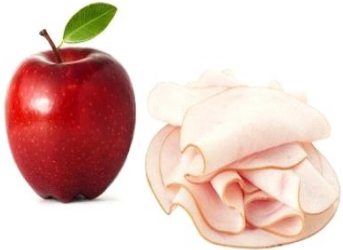


Lunes	Taquitos de huevo con jamón	
Desayuno		
	Ingredientes 1/4 de taza de verduras 1/4 de taza de salsa casera sin aceite 1 pieza de huevo 1 pieza de guayaba 2 rebanadas de Jamón de pavo 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una Procedimiento - En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón. - Servir en taquitos y acompañar con salsa casera. - Postre: Guayaba.	

Lunes	Manzana y jamón de pechuga de pavo	
Snack 1		
	Ingredientes 1 pieza de manzana 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo Procedimiento - Consumir frescos.	

Lunes	Flautas de pollo	
Comida		
	Ingredientes 2 hojas Lechuga 2 cucharada sopera de Frijoles molidos 5 piezas de Tortillas delgaditas 150 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento - Desmenuzar la pechuga de pollo. - Cortar las hojas de lechuga en tiras. - Calentar las tortillas en el comal. - Hacer las flautas con el pollo y lechuga rebanada. - Calentar los frijoles para acompañar con el platillo.	

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 taza de Jicama picada
- 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 pieza de Galletas habaneras
- 1 pieza de Limon
- 3 cucharada cafetera de Semillas de hemp

Procedimiento

1. Lavar y cortar la jicama y la zanahoria.
2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1/4 pieza de Plátano
- 1/4 de taza de Fresa
- 3/4 de taza de Yogurt light
- 2 cucharadas cafeteras de nuez picada

Procedimiento

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

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de Elote amarillo cocido
- 1/2 pieza de Manzana
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 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.

Martes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Comida



Ingredientes

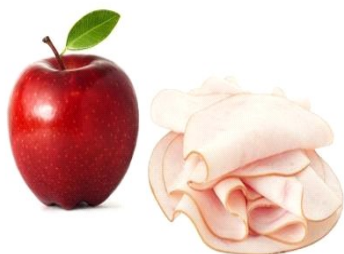
- ▮ endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- ▮ 1/2 taza de verduras mixtas
- ▮ 1/2 pieza de papa mediana
- ▮ 1 pieza de elote amarillo
- ▮ 1 taza de fresa picada
- ▮ 2 cucharadas soperas de crema ligera
- ▮ 120 gramos de medallón de filete de res

Procedimiento

1. Colocar el medallón de filete de res al horno o a la parrilla.
2. Acompañar con elote, papa y verduras.
3. Postre: Fresas con crema En un tazón colocar las fresas picadas.
4. Bañar con la crema ligera.
5. Agregar endulzante artificial en caso necesario.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- ▮ 1 pieza de manzana
- ▮ 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 1/4 taza de Pepino
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 2 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 3 taza de Lechuga
- 1 60 gramos de Molida de res

Procedimiento

1. Preparar la carne molida con salsa casera.
2. Hacer los tacos con el resto de los ingredientes.

Taquitos de picadillo

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de jicama
- 1 1 taza de zanahoria
- 1 5 piezas almendras

Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

Jícama, zanahoria y almendras

Miércoles

Comida



Pechuga de pollo con ensalada y puré de papa

Ingredientes

- 1 1/2 taza de ensalada mixta
- 1 1/2 cucharada sopera de vinagreta
- 1 pieza de papa
- 1 pieza de manzana
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 120 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la pechuga de pollo.
2. Preparar el puré de papa con la mantequilla.
3. Servir acompañado de ensalada con vinagreta.
4. Postre: Manzana.

Miércoles

Snack 2



Yogurt con granola y almendras

Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles

Cena



Claras de huevo con cebolla y tomate

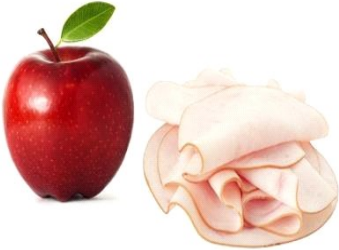
Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 pieza de Pan tostado
- 3 pieza de Claras de huevo
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

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	Granola-Yogurt Bowl
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos 1 cucharada sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Jueves	Manzana y jamón de pechuga de pavo
Snack 1	
	Ingredientes 1 pieza de manzana 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo Procedimiento - Consumir frescos.

Jueves	Tostadas con pollo y frijoles
Comida	
	Ingredientes 1/4 taza de Cebolla picada 2/3 de pieza de Aguacate hass 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 1 taza de Lechuga picada 1 pieza de Manzana 2 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas 20 gramos de Queso panela 90 gramos de Pechuga de pollo deshebrada Procedimiento - Cocer y deshebrar la pechuga de pollo. - Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes. - Postre: manzana.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de Manzana
- 1 1/2 piezas de Galletas María
- 9 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Jueves

Cena



Ingredientes

- Canela al gusto
- 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1/2 pieza de Plátano
- 1 taza de Leche light o vegetal
- 3 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.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Miel de abeja
- 9 piezas medianas Fresas
- 11/2 taza de leche vegetal o leche light
- 12 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.
2. Acompañar con las almendras.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Yogurt con granola y almendras

Viernes

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

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

Pollo con ensalada y pasta

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1/2 taza de fresa picada
- 1/2 cucharada cafetera de nuez picada
- 2 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

Viernes

Cena



Ingredientes

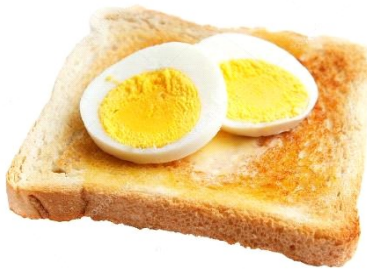
- 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 rebanada de pan integral de 50 calorías
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 40 gramos de queso panela desmoronado

Procedimiento

1. Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 pieza de huevo duro
- 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto
- 1/2 pieza de manzana
- 1 rebanada de pan integral
- 40 gramos de queso panela

Procedimiento

1. Hervir el huevo.
2. Colocar sobre el pan tostado acompañado de queso panela.
3. Servir acompañado de ensalada de verduras.
4. Postre: manzana.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 taza de Jicama picada
- 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 pieza de Galletas habaneras
- 1 pieza de Limon
- 3 cucharada cafetera de Semillas de hemp

Procedimiento

1. Lavar y cortar la jicama y la zanahoria.
2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Sábado

Comida



Ingredientes

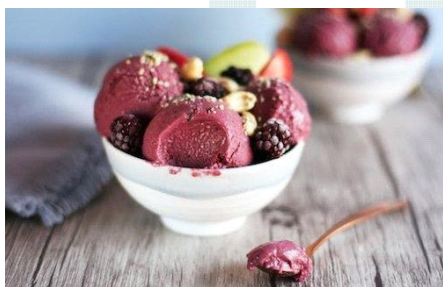
- 1 1/2 tazas de Lechuga
- 1 1/2 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 6 piezas de Tomates cherry
- 70 gramos de Pasta penne
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

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

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Fruta congelada
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

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

Sábado

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Domingo

Desayuno



Ingredientes

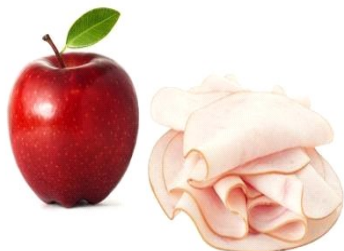
- ▮ Salsa casera al gusto
- ▮ 1/3 pieza de Aguacate
- ▮ 1/2 taza de Pico de gallo
- ▮ 1 rebanada de Pan integral
- ▮ 1 pieza de Huevo

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 también el centro del pan.
5. Acompañar con aguacate y salsa.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- ▮ 1 pieza de manzana
- ▮ 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Manzana y jamón de pechuga de pavo

Domingo

Comida



Ingredientes

- ▮ 1/4 de taza de croutones (bajos en grasa)
- ▮ 1/4 de taza de elote desgranado
- ▮ 1 cucharada sopera de aderezo César
- ▮ 1 pieza de pera
- ▮ 3 tazas de lechuga Italiana
- ▮ 6 piezas de jitomate cherry
- ▮ 120 gramos de Milanesa de pollo en tiras

Procedimiento

1. Cocer la milanesa de pollo en tiras y reservar.
2. Cortar los vegetales.
3. Mezclar en un bowl y agregar los croutones y el aderezo tipo César.
4. Postre: Una pera.

ensalada César

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 3/4 de taza de Fruta picada
- 40 gramos de Queso fresco

Procedimiento

1. Picar la fruta y acompañar con queso fresco.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo
- 2 pieza de Clara de huevo
- 1 1/2 de pieza de Pan integral
- 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.