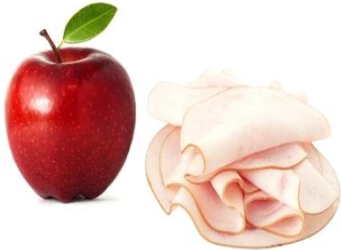


Lunes	Claras de huevo en salsa de tomate
Desayuno	
	Ingredientes 1 pieza de Tomate 1 taza de Verdura mixta 1 pieza de Tortilla 1 cucharada sopera de Requesón 2 pieza de Papa Cambray 2 pieza de Claras de huevo 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite Procedimiento - Lavar el tomate y ponerlo a licuar agregar especias (al gusto). - En un sartén aparte, cocinar las claras de huevo y agregar la salsa de tomate previamente licuada. - Poner a hervir las papas cambray. - Acompañar con verduras mixtas, requesón y papas cambray.

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	Pollo con champiñones y arroz
Comida	
	Ingredientes 1/2 de taza de Arroz salvaje cocido 1 cucharada cafetera de Aceite 3 tazas de Champiñón crudo rebanado 3 cucharadas sopera de Crema ácida 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 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.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de manzana
- 21/2 tazas de Palomitas caseras

Procedimiento

1. Poner el maíz palomero en una olla a fuego bajo y mover constantemente hasta que se hagan las palomitas.
2. Comer las palomitas y acompañarlas con la manzana.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 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.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Uva
- 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa
- 40 gramos de Pierna de cerdo
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.
- 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.
- 3) Servir acompañado de uvas.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 pieza de Chile chipotle seco
- 1 pieza de Papa al horno sin cáscara
- 1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido
- 4 cucharadas sopera de Crema ácida
- 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1/2 de taza de Brócoli crudo
- 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla

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.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 2 piezas de Galletas marías
- 5 piezas de Almendras
- 50 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

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

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Elote amarillo cocido
- 1 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.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Huevo
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 30 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Poner el jamón a la plancha a que dore un poco.
2. Utilizar el jamón como sustituto de tortilla, rellenar con panela y huevo revuelto.
3. Acompañar con aguacate.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 cucharada sopera de Aguacate
- 1 pieza de Pan tostado de 50 calorías
- 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.

Miércoles	Pescado a la plancha con puré		
Comida			
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1 cucharada cafetera de Mantequilla 1 cucharada sopera de Crema 1 pieza de Papa 120 gramos de Filete de pescado 1 taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal 3 piezas de Tostada de maíz horneada Procedimiento - Preparar el filete de pescado a la plancha. - Acompañar el pescado con puré de papa con crema y mantequilla, verduras y aguacate.		

Miércoles	Quesadilla Mozzarella		
Snack 2			
	Ingredientes 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 21 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa 1 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento - Calentar las tortillas y añadir el queso. - Acompañar con guacamole.		

Miércoles	Huevo estrellado en pan pita		
Cena			
	Ingredientes 1/2 taza de Espinaca 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole 1 pieza de Pan pita arabe taquero 25 gramos de Queso panela 1 pieza de Huevo fresco Procedimiento - En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca. - Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso.		

Jueves	Claras de huevo en salsa de tomate
Desayuno 	Ingredientes 1 pieza de Tomate 1 taza de Verdura mixta 1 pieza de Tortilla 1 cucharada sopera de Quesón 2 pieza de Papa Cambray 2 pieza de Claras de huevo 11/2 cucharada cafetera de Aceite Procedimiento 1. Lavar el tomate y ponerlo a licuar agregar especias (al gusto). 2. En un sartén aparte, cocinar las claras de huevo y agregar la salsa de tomate previamente licuada. 3. Poner a hervir las papas cambray. 4. Acompañar con verduras mixtas, quesón y papas cambray.

Jueves	Helado de chocolate
Snack 1 	Ingredientes - Cacao sin azúcar al gusto 1/2 pieza de Plátano congelado 30 gramos de Yogur griego sin azúcar Procedimiento 1. Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.

Jueves	Pastel de carne
Comida 	Ingredientes 1/4 taza de Arroz 1/2 taza de Zanahoria rallada 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile 1 pieza de Calabacita rallada 1 pieza de Clara de huevo 150 gramos de Molida de res Procedimiento 1. Acitronar la cebolla y el ajo. 2. Mezclar en un recipiente las verduras ralladas, cebolla, clara de huevo y carne molida. 3. Sazonar al gusto. 4. Pasar la mezcla a un pedazo de papel aluminio y enrollar. 5. Poner en una charola y hornear por 45 minutos a 180°. 6. Acompañar con arroz.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 3 cucharadas soperas de Queso cottage
- 5 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Melón con queso cottage y almendras

Jueves

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.

Molletes ligeros

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 taza de Espinacas
- 2 pieza de Claras de huevo
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo.
2. Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados.
3. Rellenar con espinacas y queso.
4. Acompañar con aguacate.

Omelette con queso

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto
- 1 1/4 taza de Avena
- 1 1/4 taza de Claras de huevo
- 1 3/4 pieza de Manzana verde

Procedimiento

1. Licuar la avena con las claras de huevo, condimentar al gusto.
2. Cortar la manzana en círculos y quitar el centro.
3. Pasar las rebanadas de manzana por la mezcla de avena.
4. Colocar en un sartén antiadherente y dejar que se cocine por ambos lados.
5. Acompañar con un poco de miel de maple sin azúcar.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 170 gramos de Papa cocida
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 90 gramos de Molida de res
- 1 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.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 taza de Papaya
- 1 cucharada sopera de Avena
- 3 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 2 cucharadas sopera de Quesón promedio
- 3 piezas de Tortilla de nopal

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el quesón.
2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.
3. Acompañar con frijol molido.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 cucharada sopera de plátano machacado
- 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.

Sábado

Snack 2

Verduras con cacahuete



Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1 1/2 taza de Pepino
- 1 1/2 taza de Jícama
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 9 piezas de Cacahuete tostado sin sal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado

Cena

Quesadillas con frijoles



Ingredientes

- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 30 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.
2. Servir con guacamole.

Domingo	McMuffin Fit
Desayuno	
	Ingredientes 1 pieza Thin-Rounds Integral 100kcal 2 cucharada cafetera de Guacamole 1 rebanada de Jamón de pavo 1 pieza de Huevo Procedimiento 1. Preparar el huevo estilo revuelto. 2. Calentar el pan y el jamón. 3. Untar las rebanadas de pan con guacamole, rellenar con el huevo y jamón.

Domingo	Barrita de cereal y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías 8 piezas de Almendras Procedimiento 1. Acompañar la barrita con almendras.

Domingo	Chile relleno de camarón y queso panela
Comida	
	Ingredientes - salsa de tomate casera al gusto 1/3 de pieza de aguacate 1 pieza de chile poblano 1 cucharada de servir de arroz integral 1 cucharada de servir de frijol molido 1 cucharada cafetera de mantequilla 1 pieza de tortilla 20 gramos de queso panela 80 gramos de camarón Procedimiento 1. Poner al fuego el chile poblano y desvenarlo. 2. Rellenar con el camarón y queso panela. 3. Servir con salsa de tomate casera. 4. Acompañar con arroz, frijoles, tortilla y aguacate.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto
- 1 1/4 taza de Avena
- 1 1/4 taza de Claras de huevo
- 1 3/4 pieza de Manzana verde

Procedimiento

1. Licuar la avena con las claras de huevo, condimentar al gusto.
2. Cortar la manzana en círculos y quitar el centro.
3. Pasar las rebanadas de manzana por la mezcla de avena.
4. Colocar en un sartén antiadherente y dejar que se cocine por ambos lados.
5. Acompañar con un poco de miel de maple sin azúcar.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 3/4 de taza de Uva
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

2. Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.
 3. Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.
 4. Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.
 5. Servir acompañado de jitomate.
- Postre: Uvas.