

Lunes	Tostada de picadillo con verduras
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Cebolla cruda1 1/2 pieza de Zanahoria1 1/2 pieza de Tomate1 2 piezas de Papa Cabray1 2 piezas de Tostadas deshidratadas1 11/2 cucharada sopera de Guacamole1 40 gramos de Molida de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar en cubos finos los vegetales.2. En un sartén a fuego bajo poner a cocer la carne molida, después agregar los vegetales.3. Servir el preparado a las tostadas y acompañar con guacamole.4. Acompañar con papa cambray.

Lunes	Zanahoria con aderezo de pepino
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto1 1/2 taza de Pepino picado1 3/4 de taza de Zanahoria1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva1 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.

Lunes	Tacos de bistec con papa
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 1/4 de pieza de Papa cocida1 3 piezas de Tortilla de maíz1 90 gramos de Bistec1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 2 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

Pan con queso crema, pera y canela

Snack 2



Ingredientes

- | canela en polvo al gusto
- | 1/2 cucharada sopera de queso crema
- | 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías
- | 1 cucharada cafetera de almendra fileteada
- | 20 gramos de pera finamente picada

Procedimiento

1. Untar el queso crema sobre el pan.
2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

Lunes

Sándwich de pollo y calabaza

Cena



Ingredientes

- | Calabacita al gusto
- | Tomate al gusto
- | 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- | 1 pieza de Manzana
- | 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías
- | 60 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Cortar la milanese de pollo en tiras y cocinar a la plancha.
2. Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la plancha.
3. Formar un sándwich con el resto de los ingredientes.
4. Postre: Una manzana .

Martes

Fresas con queso cottage

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Queso cottage light
- 1 1 taza de Fresas picadas
- 1 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.

Martes

Pechuga de pollo con arroz y verduras

Comida



Ingredientes

- 1 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 3/4 taza de Arroz cocido
- 1 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de canola

Procedimiento

1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha.
2. Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

Martes

Barrita de cereal y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 1 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la barrita con almendras.

Martes

Entomatadas de queso

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
- 60 gramos de queso panela o queso fresco

Procedimiento

1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.
2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.
3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.
4. Acompañar con aguacate.

Miércoles

Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 de taza de Fruta picada
- 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 3 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Miércoles

Yoghur con avena y nueces

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Miércoles

Milanesa de pollo con puré y ensalada

Comida



Ingredientes

- 1 105 gramos de Milanesa de pollo
- 1 1 pieza de Papa cocida
- 1 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

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

Jícama, zanahoria y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 taza de zanahoria
- 1 1 taza de jícama
- 1 8 piezas almendras

Procedimiento

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

Miércoles

Claras de huevo con salchicha

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Salchicha de pavo
- 1 2 pieza de Durazno
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 3 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal)

Procedimiento

1. Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.
2. Acompañar con tortillas.
3. Postre: Durazno.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 1 1/3 de taza de frijol molido
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 rebanada de pan integral de 50 calorías
- 1 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.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 cucharada soper de Guacamole
- 1 4 piezas de Galletas Habaneras
- 1 30 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

1. Cortar el queso.
2. Untar las galletas con el guacamole.

Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 Cocoa sin azúcar al gusto
- 1 4 piezas de Almendras
- 1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 1 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Yogurt con chocolate y fresas

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1 pieza de Chile poblano
- 1 21 gramos de Requesón promedio
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 30 gramos de Pechuga sin piel deshebrada

Procedimiento

1. Asar el chile poblano y cortar en rajas.
2. En un sartén calentar el aceite y añadir el chile y el pollo previamente cocido.
3. Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).
4. Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.

Tostadas de rajas

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 taza de Espinacas crudas
- 1 2 rebanadas de Pan integral
- 1 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. Cocinar las claras de huevo con jamón.
2. Colocar sobre el pan.
3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate

Viernes

Snack botanero

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Salchicha de pavo
- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Pepino
- 4 pieza de Aceitunas

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.
- Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.

Viernes

Tacos de pescado

Comida



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pepino
- 1/2 taza de Fruta
- 1 taza de Repollo
- 1 pieza de Jitomate
- 6 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 320 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

- Cocinar el filete a la plancha y cortar en tiras delgadas.
- Hacer taquitos con las tiras de pescado y ponerle vegetales y limón.
- Acompañar con fruta de postre.

Viernes

Chocolate, galletas marías con queso crema

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 taza de leche light
- 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
- 2 piezas de Galletas marías

Procedimiento

- Mezclar la leche con el cacao.
- Acompañar con galletas marías y queso crema.

Viernes

Taco arabe con pollo y aguacate

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Lechuga
- 1 1/2 pieza de Pan pita Taquero
- 3 cucharada sopera de Guacamole
- 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Poner a cocer el pollo, calentar la pieza de pan pita.
2. Agregar al pan pita el guacamole, lechuga y el pollo anteriormente preparado.

Sábado

Claras de huevo con cebolla y tomate

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de Cebolla
- 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.

Sábado

Fresas con yogurt griego y nuez

Snack 1



Ingredientes

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

Sábado	Pollo con pimientos									
Comida										
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1/2 taza de Ejotes</td><td>1 1/2 taza de Arroz</td><td>1 1/2 pieza de Aguacate</td></tr><tr><td>1 1 pieza de Pimiento amarillo chico</td><td>1 1 pieza de Pimiento rojo chico</td><td>1 1 cucharada cafetera de Aceite</td></tr><tr><td>1 1 pieza de Tortilla</td><td>1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cortar y lavar los pimientos y el pollo.2. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.3. En un sartén aparte poner a cocer el arroz.4. Servir y acompañar con arroz, ejotes, aguacate y tortilla.	1 1/2 taza de Ejotes	1 1/2 taza de Arroz	1 1/2 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Pimiento amarillo chico	1 1 pieza de Pimiento rojo chico	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 1 pieza de Tortilla	1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
1 1/2 taza de Ejotes	1 1/2 taza de Arroz	1 1/2 pieza de Aguacate								
1 1 pieza de Pimiento amarillo chico	1 1 pieza de Pimiento rojo chico	1 1 cucharada cafetera de Aceite								
1 1 pieza de Tortilla	1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel									

Sábado	Botanita light						
Snack 2							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto</td><td>1 1/3 taza de Zanahoria</td><td>1 1/2 taza de Pepino</td></tr><tr><td>1 1/2 taza de Jícama</td><td>1 1/2 taza de Mango</td><td>1 15 pieza de Totopos Susalia</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los 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
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					

Sábado	Tostadas de res						
Cena							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 3/4 de taza de Lechuga</td><td>1 1/4 de pieza de Jitomate bola</td><td>1 4 piezas de Tostada de maíz horneada</td></tr><tr><td>1 53 gramos de Milanesa de res</td><td>1 1 cucharada cafetera de Aceite</td><td>1 2 cucharadas cafetera de Crema ácida</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar la carne en un sartén con aceite.2. Picar la carne y montar tostadas junto con la verdura picada.	1 3/4 de taza de Lechuga	1 1/4 de pieza de Jitomate bola	1 4 piezas de Tostada de maíz horneada	1 53 gramos de Milanesa de res	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 2 cucharadas cafetera de Crema ácida
1 3/4 de taza de Lechuga	1 1/4 de pieza de Jitomate bola	1 4 piezas de Tostada de maíz horneada					
1 53 gramos de Milanesa de res	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 2 cucharadas cafetera de Crema ácida					

Domingo	Sándwich de panela						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 388 711 409">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 411 852 464">1 Lechuga, pepino, tomate al gusto</td><td data-bbox="943 422 1190 449">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="1243 411 1511 464">1 1 cucharada cafetera de Mayonesa</td></tr><tr><td data-bbox="634 495 852 548">1 2 rebanada de Pan integral 40kcal</td><td data-bbox="943 495 1179 548">1 70 gramos de Queso panela light</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 579 727 600">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 602 1045 623">1. Preparar un sándwich con los ingredientes.	1 Lechuga, pepino, tomate al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 cucharada cafetera de Mayonesa	1 2 rebanada de Pan integral 40kcal	1 70 gramos de Queso panela light	
1 Lechuga, pepino, tomate al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 cucharada cafetera de Mayonesa					
1 2 rebanada de Pan integral 40kcal	1 70 gramos de Queso panela light						

Domingo	Mangonadas			
<p data-bbox="285 829 399 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 982 711 1003">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1005 935 1033">1 Tajín bajo en sodio al gusto</td><td data-bbox="1003 1005 1190 1033">1 1 taza de Mango</td><td data-bbox="1243 1005 1503 1033">1 12 pieza de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1064 727 1085">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1087 1122 1108">1. Licuar el mango con agua y congelar en un molde.<li data-bbox="597 1110 1068 1131">2. Servir con Tajín y acompañar con almendras.	1 Tajín bajo en sodio al gusto	1 1 taza de Mango	1 12 pieza de Almendras
1 Tajín bajo en sodio al gusto	1 1 taza de Mango	1 12 pieza de Almendras		

Domingo	Papa Rellena						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1442 711 1463">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1465 797 1518">1 1 taza de Champiñones</td><td data-bbox="911 1476 1114 1503">1 1 taza de Cebolla</td><td data-bbox="1243 1476 1458 1503">1 1 1/2 pieza de Papa</td></tr><tr><td data-bbox="634 1549 870 1602">1 20 gramos de Queso panela</td><td data-bbox="911 1549 1182 1602">1 3 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla</td><td data-bbox="1243 1549 1511 1602">1 100 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td></tr></table> <p data-bbox="597 1633 727 1654">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1656 1110 1677">1. En un sartén poner el agua para cocer las papas.<li data-bbox="597 1680 1256 1701">2. En un sartén aparte poner a cocer los champiñones y la cebolla.<li data-bbox="597 1703 1487 1755">3. Quitar un poco de relleno a las papas, agregar mantequilla y rellenar con champiñones, cebolla y el pollo previamente desmenuzado.<li data-bbox="597 1757 935 1778">4. Rallar el queso y espolvorearlo.	1 1 taza de Champiñones	1 1 taza de Cebolla	1 1 1/2 pieza de Papa	1 20 gramos de Queso panela	1 3 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla	1 100 gramos de Pechuga de pollo sin piel
1 1 taza de Champiñones	1 1 taza de Cebolla	1 1 1/2 pieza de Papa					
1 20 gramos de Queso panela	1 3 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla	1 100 gramos de Pechuga de pollo sin piel					

Domingo

Snack 2



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).

Domingo

Cena



Quesadillas con espinacas

Ingredientes

- 1 1 taza de Espinaca
- 1 55 gramos de Queso oaxaca lighth
- 1 5 pieza de Tortillas delgaditas
- 1 11/2 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Poner a calentar las tortillas y agregar el queso junto con la espinaca.
2. Acompañar con guacamole.