

Lunes

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- 1 pieza de Pan Tostado Integral
- 1 pieza de Jamón de pavo

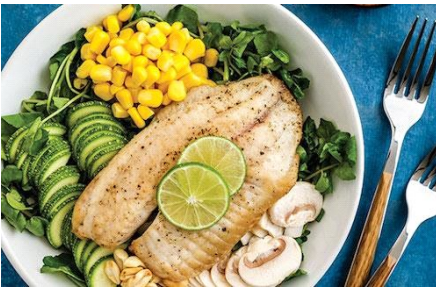
Procedimiento

- Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Pan Tostado con queso crema y jamón

Lunes

Comida



Ingredientes

- 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido
- 1 pieza de Tostada de maíz horneada
- 100 gramos de Filete de pescado
- 1 pieza de Jitomate
- 3 taza de Lechuga
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1/2 de cucharada sopera de Aderezo tipo cesar

Procedimiento

- cocinar el filete de pescado a la plancha.
- Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Pescado con ensalada y arroz

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Piña picada
- 4 cucharada sopera de Queso cottage

Procedimiento

1. Picar la piña y colocarla en un plato.
2. Agregar el queso cottage.

Platon de piña y queso cottage

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Espinacas
- 1 1/2 rebanadas de Pan integral
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1/2 cucharada sopera de Queso cottage light
- 1 1/2 cucharada sopera de Aguacate

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 guacamole y sazonar con pimienta al gusto.

Pan tostado con jamón

Martes

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Licudo de fresa con almendras

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 7 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la barrita con almendras.

Barrita de cereal y almendras

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla blanca
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 taza de Pimiento fresco
- 4 cucharada cafetera de Ajonjoli
- 1 pieza de Papa
- 8 piezas de Jitomate cereza

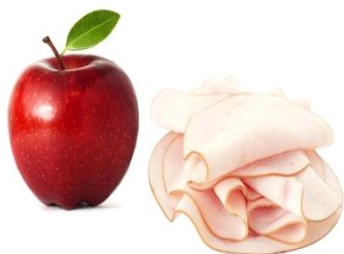
Procedimiento

1. Cortar y lavar lo vegetales (pimiento, cebolla).
2. Cortar el pollo en cubos, después ir agregándolos al palillo junto con los vegetales.
3. En un comal o a la parrilla poner a cocer las brochetas.
4. Cortar la papa en rodajas y ponerlas a cocer.
5. Una vez listo, poner las rodajas de papa y encima las brochetas, espolvorear el ajonjoli.

Brochetas de pollo

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 3/4 de pieza de manzana
- 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Manzana y jamón de pechuga de pavo

Martes

Carne con elote

Cena



Ingredientes

- 1 Salsa casera de jitomate al gusto
- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 taza de Elote
- 1 80 gramos de Milanesa de res

Procedimiento

1. Cocinar la carne picada en un sartén junto con la cebolla.
2. Agregar la salsa y el elote.

Miércoles

Quesadillas italianas

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1 pieza de Tortilla de harina
- 1 1 pieza de Jitomate deshidratado
- 1 1/2 de cucharada sopera de Aguacate mediano

Procedimiento

- 1) Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- 3) Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.

Miércoles

Zanahoria con limón y chile

Snack 1



Ingredientes

- 1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto
- 1 3/4 taza de Zanahoria rallada
- 1 14 pieza de Cacahuete natural

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles	Tacos de carne
Comida	
	Ingredientes 1 4 cucharadas sopera de Guacamole 1 1/2 de taza de Col cruda picada 1 1/2 pieza de Jitomate 1 3 piezas de Tortilla de maíz 1 90 gramos de Milanesa de res Procedimiento 1. Cortar la milanesa en cubos y cocinar. 2. Rellenar las tortillas con la carne picada. 3. Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.

Miércoles	Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo
Snack 2	
	Ingredientes 1 1/4 de taza de Uva 1 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa 1 30 gramos de Pierna de cerdo 1 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.

Miércoles	Sandwich turkey ranch
Cena	
	Ingredientes 1 1/2 taza de Germinado de alfalfa 1 1 Hoja de Lechuga romana 1 1 pieza de Jamon de pavo 1 2 rodajas de Tomate 1 2 piezas de pan de barra 45 Kcal 1 2 cucharada sopera de Aderezo ranch 1 15 gramos de Queso panela Procedimiento 1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal. 2. Integrar los vegetales y aderezo.

Jueves	Sándwich de huevo
Desayuno	
	Ingredientes 1/2 pieza de Jitomate bola 1 cucharada sopera de guacamole 1 pieza de Clara de huevo 2 rebanadas de Pan integral (45 calorías por pieza) 1 pieza de Huevo Procedimiento - Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente. - Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.

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

Jueves	Enchiladas suizas
Comida	
	Ingredientes - salsa verde casera al gusto 1/3 de pieza de aguacate 1 cucharada sopera de crema light 3 piezas de tortilla de maíz 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento - Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida. - Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite). - Agregar la salsa casera, crema y aguacate.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- ▮ canela en polvo al gusto
- ▮ 1/2 cucharada sopera de queso crema
- ▮ 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada
- ▮ 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías
- ▮ 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.

Jueves

Cena



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.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Pan tostado integral de menos de 50 calorías
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 2 cucharadas sopera de Crema
- 1 taza de Espagueti integral cocido
- 78 gramos de Milanesa de res
- 1/4 de pieza de Chile poblano
- 2 cucharadas sopera de Leche Lala Light

Procedimiento

- 1) Preparar la milanesa a la plancha.
- 2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).
- 3) Acompañar con verduras.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- 1/2 taza de jícama picada
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

Viernes

Cena



Huevo con papas a la mexicana

Ingredientes

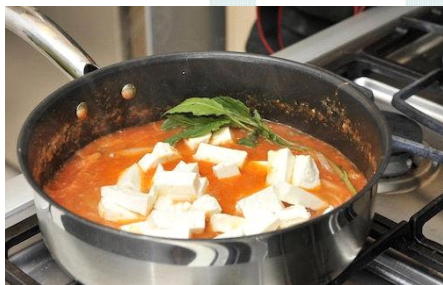
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 pieza de Huevo
- 2 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

1. Cocinar la papa picada en un sartén, agregar el pico de gallo y huevo.
2. Acompañar con aguacate.

Sábado

Desayuno



Queso panela guisado

Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
- 50 gramos de Queso panela
- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.
2. Dejar hervir.
3. Acompañar con tortilla y guacamole.

Sábado

Snack 1



Arándanos, almendras y jícama

Ingredientes

- 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- 1/2 taza de jícama picada
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Arroz
- 1 taza de Verduras al vapor
- 220 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Colocar el filete de pescado en un refractario.
2. Servir las verduras por encima y condimentar al gusto.
3. Hornear por 20 minutos.
4. Acompañar con arroz y aguacate.

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogur light
- 1 1/2 pieza de Mango de manila
- 6 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Rebanar o licuar la fruta.
2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

Sábado

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1 1/2 taza de Melon
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Untar los frijoles.
3. Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.
4. Cortar el melón en cuadros.

Domingo	Sándwich de jamón y queso crema
Desayuno	
	Ingredientes 2 rebanada de Pan integral 40kcal 2 rebanada de Jamón de pavo 2 cucharada cafetera de Queso crema bajo en grasa Procedimiento - Tostar el pan y untar con queso crema. - Preparar el sándwich con jamón.

Domingo	Yogurt con manzana y crema de cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes 1/4 pieza de Manzana verde golden 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete 2 1/2 cucharadas soperas de Yogurt griego Procedimiento - Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Domingo	Caldo de verduras con pollo
Comida	
	Ingredientes 1/4 de taza de Arroz cocido 77.5 gramos de Aguacate madiano 1/2 pieza de Chayote 1 pieza de Calabacita alargada cruda 1 taza de Zanahoria picada cruda 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1 pieza de Tortilla de maíz Procedimiento - Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras. - Agregar el pollo desmenuzado y arroz. - Acompañar con aguacate y tortilla.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 pieza de Jitomate
- 1 1 pieza de Pan integral 40kcal
- 1 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar los ingredientes sobre el pan.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 45 gramos de Milanesa de pollo
- 1 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 2 pieza de Pan integral

Procedimiento

- 1) Armar el sándwich con la mayonesa, verduras, milanesa de pollo y el pan.
- 2) Acompañar con fruta picada.