

Lunes	Taquitos de huevo con jamón
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de verduras1 1/4 de taza de salsa casera sin aceite1 1 pieza de huevo2 rebanadas de Jamón de pavo3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una3 piezas de guayaba Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.3. Postre: Guayaba.

Lunes	Tuna rice cake
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Galleta de arroz33 gramos de Atún en agua drenado1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.

Lunes	Taquitos de pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Salsa casera al gusto1/3 pieza de Aguacate1/2 taza de Cebolla rebanada1 pieza de Jitomate2 piezas de Tortilla de maíz2 cucharada sopera de Crema ácida3 taza de Lechuga180 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas y formar los taquitos con el resto de los ingredientes.

Lunes	Quesadilla con aguacate
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light1 1/3 de pieza de Aguacate mediano Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.2. Agregar aguacate.

Lunes	Revueltos de huevo y tomate
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 2 piezas de Tortilla de maíz1 1 pieza de Clara de huevo1 2 disparos de un segundo Aceite en spray1 1 pieza de Huevo fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén calentar el aceite.2. Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.3. Acompañar con tortillas.

Martes	Quesadillas con aguacate
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas1 90 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Martes	Quesadilla con aguacate
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light1 1/3 de pieza de Aguacate mediano Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.2. Agregar aguacate.

Martes	Milanesa de res con espagueti
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Mezcla de verduras1 105 gramos de Milanesa de res1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema1 1 1/2 de pieza de Chile poblano1 161 gramos de Espagueti integral cocido1 1/4 de taza de Leche Lala Light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Martes	Jitomate relleno de atún
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 perejil finamente picado al gusto1 1/2 pieza de lata de atún drenado1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa1 1 pieza de jitomate guaje1 2 piezas de naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.2. Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.3. Postre: naranja.

Martes

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.

Miércoles

Sándwich de atún

Desayuno



Ingredientes

- 1 2/3 de lata de Atún en agua drenado
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.

Procedimiento

1. Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes.

Miércoles

Quesadilla Mozzarella

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 pieza de Tortilla de maíz
- 1 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y añadir el queso.
2. Acompañar con guacamole.

Miércoles	Tacos de carne
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 4 cucharadas sopera de Guacamole1 3 piezas de Tortilla de maíz1 1 cucharada sopera de Crema ligera1 1 taza de Col cruda picada1 105 gramos de Milanesa de res1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet1 1 cucharada de servir de Frijol molido Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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	Rollitos de lechuga con Jamon
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 cucharada sopera de Guacamole1 3 rebanadas de Tomate1 1 1/2 pieza de Jamon de pavo1 3 piezas de Galletas habaneras1 2 hojas de Lechuga romana Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.2. Acompañar con galletas habaneras.

Miércoles	Miguitas con huevo en salsa
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Salsa de chile1 1 pieza de Huevo fresco1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 4 disparos de un segundo Aceite en spray1 2 piezas de Clara de huevo1 1 1/2 de pieza de Naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén calentar el aceite.2. Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.3. Añadir el huevo y mezclar.4. Acompañar con salsa y naranja.

Jueves	Huevo con machacado
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de mezcla de verduras1/3 pieza de Aguacate1 cucharada de servir de frijol molido2 piezas de Clara de huevo3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza11 gramos de Carne de res seca Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.Servir en tacos con aguacate y frijoles.

Jueves	Jitomate relleno de atún
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">perejil finamente picado al gusto1/2 pieza de lata de atún drenado1/2 cucharada cafetera de mayonesa1 pieza de jitomate guaje2 piezas de naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.Postre: naranja.

Jueves	Milanesa de res encebollada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de cebolla en julianas2/3 de pieza de aguacate1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite1 cucharada cafetera de aceite de canola1 pieza de manzana2 piezas tortilla de maíz90 gramos de milanesa de res a la plancha Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.Postre: manzana picada.

Jueves

Palomitas con dip

Snack 2



Ingredientes

- 1 18 gramos de Palomitas fat free
- 1 3 cucharadas soperas de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada soperas de Guacamole

Procedimiento

1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.
2. Servir con palomitas.

Jueves

Miguitas con huevo en salsa

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Salsa de chile
- 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 4 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1/2 de pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.
3. Añadir el huevo y mezclar.
4. Acompañar con salsa y naranja.

Viernes

Quesadillas con aguacate

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 piezas de Aguacate
- 1 3 piezas de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas
- 1 90 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Viernes	Manzana y jamón de pechuga de pavo
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de manzana3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Consumir frescos.

Viernes	Taquitos de pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Salsa casera al gusto1/3 pieza de Aguacate1/2 taza de Cebolla rebanada1 pieza de Jitomate2 pieza de Tortilla de maíz2 cucharada sopera de Crema ácida3 taza de Lechuga180 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas y formar los taquitos con el resto de los ingredientes.

Viernes	Rollitos de lechuga con Jamon
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada sopera de Guacamole1 1/2 pieza de Jamon de pavo2 hojas de Lechuga romana3 rebanadas de Tomate3 piezas de Galletas habaneras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.Acompañar con galletas habaneras.

Viernes	Molletes con huevo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1 pieza de Pan integral1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 1 pieza de Jitomate1 2 pieza de Clara de huevo1 20 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar las claras como huevo revuelto.2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).3. Por último, poner encima el aguacate.4. Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.

Sábado	Huevo a la mexicana
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Pico de gallo al gusto1 1/3 pieza de Aguacate1 1 pieza de Claras de huevo1 1 pieza de Huevo1 1 cucharada de servir de Frijoles1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar el huevo con pico de gallo.2. Acompañar con tortillas, frijoles y aguacate.

Sábado	Tuna rice cake
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Galleta de arroz1 33 gramos de Atún en agua drenado1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.

Sábado	Tostadas de picadillo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate mediano1 pieza de Jitomate guaje1/3 de taza de Frijol molido6 piezas de Tostada de nopal horneada1 taza de Lechuga1 cucharada sopera de Crema90 gramos de Molida de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.Servir con aguacate y crema.

Sábado	Yoghur con avena y nueces
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">37 gramos de Yogurt sin lácteos1 cucharada sopera de Hojuelas de avena2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Sábado	Huevo revuelto y licuado de fruta
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Leche Deslactosada light3/4 de taza de Fruta picada3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 rebanada de Pechuga de pavo1 pieza de Huevo fresco3 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar fruta permitida con leche y servir frío.Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray.Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.

Domingo	Claras de huevo con cebolla y tomate						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 384 852 409">1 1/2 taza de Cebolla</td><td data-bbox="922 384 1153 409">1 1/2 pieza de Tomate</td><td data-bbox="1274 373 1490 422">1 1/2 pieza de Pan tostado</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 863 506">1 3 pieza de Claras de huevo</td><td data-bbox="922 457 1224 506">1 11/2 cucharada cafetera de Aceite</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 976 588">1. Cortar y lavar la cebolla y el tomate.<li data-bbox="597 588 1101 613">2. Poner a acitronar la cebolla y después el tomate.<li data-bbox="597 613 906 638">3. Agregar las claras de huevo.<li data-bbox="597 638 906 663">4. Acompañar con pan tostado.	1 1/2 taza de Cebolla	1 1/2 pieza de Tomate	1 1/2 pieza de Pan tostado	1 3 pieza de Claras de huevo	1 11/2 cucharada cafetera de Aceite	
1 1/2 taza de Cebolla	1 1/2 pieza de Tomate	1 1/2 pieza de Pan tostado					
1 3 pieza de Claras de huevo	1 11/2 cucharada cafetera de Aceite						

Domingo	Rollitos de lechuga con Jamon						
<p data-bbox="285 829 399 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 913 711 938">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 938 889 987">1 1 cucharada sopera de Guacamole</td><td data-bbox="971 938 1240 987">1 1 1/2 pieza de Jamon de pavo</td><td data-bbox="1279 938 1507 987">1 2 hojas de Lechuga romana</td></tr><tr><td data-bbox="634 1035 899 1060">1 3 rebanadas de Tomate</td><td data-bbox="971 1024 1198 1073">1 3 piezas de Galletas habaneras</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1104 727 1129">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1129 1446 1178">1. Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.<li data-bbox="597 1178 976 1203">2. Acompañar con galletas habaneras.	1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 1 1/2 pieza de Jamon de pavo	1 2 hojas de Lechuga romana	1 3 rebanadas de Tomate	1 3 piezas de Galletas habaneras	
1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 1 1/2 pieza de Jamon de pavo	1 2 hojas de Lechuga romana					
1 3 rebanadas de Tomate	1 3 piezas de Galletas habaneras						

Domingo	Pollo con pimientos									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1425 711 1451">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1451 841 1476">1 1/2 taza de Ejotes</td><td data-bbox="930 1451 1130 1476">1 1/2 taza de Arroz</td><td data-bbox="1268 1451 1520 1476">1 1/2 pieza de Aguacate</td></tr><tr><td data-bbox="634 1507 857 1556">1 1 pieza de Pimiento amarillo chico</td><td data-bbox="930 1507 1198 1556">1 1 pieza de Pimiento rojo chico</td><td data-bbox="1268 1507 1507 1556">1 1 cucharada cafetera de Aceite</td></tr><tr><td data-bbox="634 1602 837 1627">1 1 pieza de Tortilla</td><td data-bbox="930 1591 1224 1640">1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1671 727 1696">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1696 992 1722">1. Cortar y lavar los pimientos y el pollo.<li data-bbox="597 1722 1338 1747">2. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.<li data-bbox="597 1747 1045 1772">3. En un sartén aparte poner a cocer el arroz.<li data-bbox="597 1772 1175 1797">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									

Domingo

Snack 2



Palomitas con dip

Ingredientes

- 1 18 gramos de Palomitas fat free
- 1 3 cucharadas soperas de Queso crema
- 1 1/2 de cucharada soperas de Guacamole

Procedimiento

1. Mezclar el guacamole y queso crema formando un dip.
2. Servir con palomitas.

Domingo

Cena



huevo con salchicha y pan

Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de salchicha de pavo
- 1 1 pieza de huevo
- 1 1 rebanada pan integral
- 1 1 pieza de manzana

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.
2. Posteriormente agregar el huevo y condimentar al gusto.
3. Servir acompañado de pan tostado.
4. Postre: manzana.