

Lunes	Enfrijoladas
Desayuno	
	Ingredientes 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite 1 1/2 cucharadas soperas de aguacate 3 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza) 40 gramos de Queso panela rallado Procedimiento - Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas - Bañar los taquitos con la salsa de frijoles. - Acompañar con aguacate.

Lunes	Naranjas y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 2 piezas de Naranja 7 piezas de Almendra Procedimiento - Acompañar la fruta con almendras.

Lunes	Macarrones en salsa de tomate con atun
Comida	
	Ingredientes 1 pieza de Pimiento fresco 1 pieza de Tomate 1 pieza de Cebolla 2 cucharada sopera de Crema entera 2 cucharada cafetera de Aceite 2 hojas Laurel 50 gramos de Macarron crudo 75 gramos de Atun fresco Procedimiento - Cocer la pasta en agua, con 1 hoja de laurel. - Cortar los vegetales (al gusto) En un sartén aparte poner el aceite, la cebolla, pimiento y el tomate agregando las especias al gusto, una vez listo ponerlo a licuar. - la salsa previamente preparada se le agregara el atún. - Servir los Macarrones y bañar con las salsa agregando la cucharada sopera de crema.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 5 pieza de Galletas María
- 1 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar las galletas con almendras.

Galletas y almendras

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 pieza de Calabaza alargada
- 1 11/2 taza de Lechuga
- 1 11/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 40 gramos de Carne molida de res

Procedimiento

1. Lavar y cortar lo vegetales.
2. Calentar el sartén previamente e ir agregando aceite la carne molida, zanahoria y tomate.
3. En una olla con agua hirviendo cocer las mitades de calabaza por 10 min.
4. Poner a enfriar las calabazas y retirar la pulpa.
5. Rellenar las calabazas con el picadillo anteriormente preparado.
6. En el plato poner como cama la lechuga, y encima las calabazas rellenas.
7. Acompañar con rodajas de papa.

Calabacita rellena de picadillo

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Uva
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 45 gramos de Molida de res
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de pieza de Jitomate

Procedimiento

1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.
 2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz.
- Postre: uvas.

Tacos mexicanos

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Toronja
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Toronja con almendras

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Chayote crudo
- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 1/2 de taza de Arroz cocido
- 8 piezas de Aceituna verde sin hueso
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 100 gramos de Filete de pescado
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 pieza de Tostada de maíz horneada

Procedimiento

1. Hervir el filete de pescado y desmenuzarlo.
2. Licuar el tomate, creando una salsa y sazonar al gusto
3. Cocinar el chayote picado en salsa de tomate y agregar las aceitunas y el pescado.
4. Acompañar con arroz.

Salpicón de pescado

Martes

Snack 2



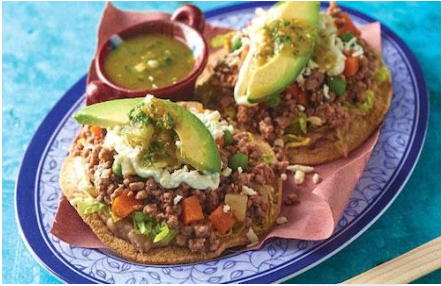
Ingredientes

- 1/2 taza de Leche light
- 6 Piezas de Almendras
- 8 piezas de Fresas Medianas

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner a licuar las fresas y la leche.
3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
4. Acompañar con almendras.

Cubitos de Fruta

Martes	Tostada de picadillo con verduras		
Cena			
			
Ingredientes			
1 1/4 taza de Cebolla cruda	1 1/2 pieza de Zanahoria	1 1/2 pieza de Tomate	
2 piezas de Papa Cabray	2 piezas de Tostadas deshidratadas	1 1/2 cucharada sopera de Guacamole	
40 gramos de Molida de res			
Procedimiento			
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.			

Miércoles	Sándwich de espinacas y queso de cabra		
Desayuno			
			
Ingredientes			
1 Espinaca cruda al gusto	1 cucharada sopera de Guacamole	2 rebanada de pan integral (50 calorías)	
2 cucharada sopera de queso de cabra suave			
Procedimiento			
1. Mezclar las espinacas con el queso de cabra (cocinar en un sartén si se prefiere caliente).			
2. Agregar el guacamole a la mezcla.			
3. Formar un sándwich con el pan integral.			

Miércoles	Cubitos de Fruta		
Snack 1			
			
Ingredientes			
1 1/2 taza de Leche light	6 Piezas de Almendras	8 piezas de Fresas Medianas	
Procedimiento			
1. Lavar y desinfectar las fresas.			
2. Poner a licuar las fresas y la leche.			
3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.			
4. Acompañar con almendras.			

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Pasta integral
- 1 pieza de Tomate
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 2 tazas de Espinaca cruda
- 120 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Desmenuzar la pechuga de pollo.
2. Picar la espinaca y cortar tomate en cuadritos.
3. Cocer la pasta.
4. Ya que este lista agregar a un sartén las verduras y el pollo junto con la pasta.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

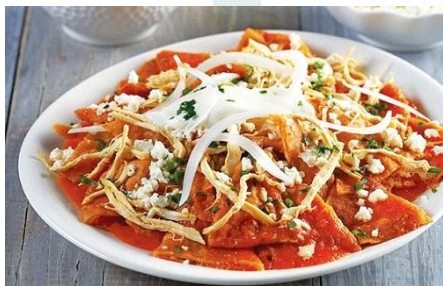
- 1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 22.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.
2. Agregar aguacate.

Miércoles

Cena



Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 3 tazas de Totopos horneados Susalia
- 1 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 30 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Colocar en un sartén los totopos.
2. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.
3. Integrar el pollo desmenuzado.
4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Salsa de chile
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 3 piezas de Clara de huevo
- 5 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 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.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Salchicha de pavo
- 1/2 pieza de manzana
- 4 piezas de Tomate cherry
- 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry.
2. Acompañar con manzana.

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Lenteja cocida
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Champiñón cocido
- 2/3 taza de Arroz integral
- 2 tazas de Espinaca cruda
- 160 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Cocinar los champiñones y la espinaca en un sartén.
2. Poner en papel encerado el filete de pescado junto con los champiñones y espinacas. Dejar de 10 a 15 minutos, y después servir en el plato.
3. Acompañar el platillo con arroz integral, aguacate y plato de lentejas.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Jamon de pavo
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 2 hojas de Lechuga romana
- 2 piezas de Galletas habaneras
- 3 rebanadas de Tomate

Procedimiento

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.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 36 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. En un sartén, cocinar las rebanadas de cebolla y espinacas. Agregar el queso y dejar que se derrita.
2. Acompañar con tortillas y guacamole.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de manzana
- 1 1 cucharada cafetera de coco rallado
- 1 3 cucharadas soperas queso cottage

Procedimiento

1. Lavar la manzana y cortar en laminas.
2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.
3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

Viernes

Comida



Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha

Ingredientes

- 1 sazónador de pollo al gusto
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 taza de leche light
- 1 1 cucharada de servir de arroz integral
- 1 120 gramos de pechuga de pollo
- 1 1/2 taza de brócoli
- 1 1 taza de uvas

Procedimiento

1. Entrada: Crema de brócoli Cocer el brócoli y licuar con la leche light.
2. Dejar hervir y agregar sazónador de pollo al gusto.
3. Plato fuerte: Pechuga de pollo a la plancha Cocer la pechuga de pollo.
4. Acompañar con arroz y aguacate.
5. Postre: 1 taza de uvas.

Viernes

Snack 2



Galletas de platano y avena

Ingredientes

- 1 1/4 taza de Avena en Hojuelas
- 1 1/4 pieza de Platano
- 1 5 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Machacar el plátano con un tenedor.
2. Picar las almendras.
3. Mezclar la avena y las almendras junto con el plátano.
4. Colocar en forma de galletas la mezcla sobre un molde con papel de cera.
5. Meter al horno por 15 minutos a 200°C.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Jitomate bola
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 cucharada sopera de guacamole
- 1 2 rebanadas de Pan integral (45 calorías por pieza)
- 1 1 pieza de Huevo

Procedimiento

1. Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.
2. Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 2 piezas de Tostada de nopal horneada
- 1 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción.
2. Acompañar con frijoles y aguacate.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 2 1/2 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.

Sábado

Comida



Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 taza de ensalada mixta de verduras
- 1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido
- 1 1 cucharada de servir de frijoles
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 1 taza de melón picado
- 1 90 gramos de milanesa de pollo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.
2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada y aguacate.
3. Postre: melón picado.

Sábado

Snack 2



Durazno y almendras

Ingredientes

- 1 2 piezas de Durazno prisco
- 1 7 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Sábado

Cena



Claras de huevo con salchicha

Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Durazno
- 1 1 pieza de Salchicha de pavo
- 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.

Domingo	Machacado con huevo y Agua de melón
Desayuno	
	Ingredientes 1/4 de pieza de Jitomate bola 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1 pieza de Clara de huevo 1 pieza de Chile jalapeño 1 cucharada sopera de Machacado de res 1/2 de taza de Melón picado 5 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento - Rociar un sartén con aceite en spray. - Añadir el machacado y "dorar". - Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo. - Acompañar con tortilla y agua de melón.

Domingo	Berenjenas con tomate y mozzarella
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva 25 gramos de Papa 1 pieza de Jitomate bola 100 gramos de Berenjena 7.5 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa Procedimiento - Cortar la berenjena, el tomate y la papa en rodajas. - Colocar en capas y espolvorear el queso por encima. - Untar la mezcla con aceite y sazonar con algunas hojitas de albahaca y ajo. - Hornear a 180 °C por 15 minutos.

Domingo	Sopa de fideo y fajitas
Comida	
	Ingredientes - Salsa casera de jitomate al gusto 2/3 pieza de Aguacate 60 gramos de Milanesa de res 1/3 taza de Cebolla 1 taza de Fideo cocido 1/2 taza de Zanahoria 60 gramos de Milanesa de pollo Procedimiento - Preparar un caldo condimentado al gusto con jitomate y cebolla. - Agregar la zanahoria y fideos. - Acompañar con fajitas de res y pollo a la plancha y aguacate.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 taza de Fruta congelada
- 1 7 pieza de Almendras

Procedimiento

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

Helado de fruta natural

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 2 piezas de Papa de cambray
- 1 45 gramos de Bistec de res
- 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico

Procedimiento

1. Picar la milanesa en cuadritos.
2. Cocinar la carne y rellenar las tortillas, acompañar con aguacate y papa

Bistec ranchero