

Lunes	Burrito Tex-Mex
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Pico de gallo1 rebanada de Jamón de pavo1 pieza de Tortilla de harina integral25 gramos de Queso panela light1 pieza de Clara de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar el huevo con jamón y pico de gallo.Calentar la tortilla, agregar el huevo y queso.Enrollar.

Lunes	Pan tostado con claras de huevo y aguacate
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Tomate huaje2 piezas de Clara de huevo1 cucharada sopera de Aguacate1 pieza de Pan tostado de 50 calorías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Lunes	Pastel de papa con jamón
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Cebolla2 cucharada sopera de Crema ácida1 pieza de Papa5 rebanada de Jamón de pavo1 taza de Verduras al gusto Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar la papa en rodajas y el jamón en cuadritos.Poner capas de papa, cebolla y jamón en un molde, colocar la crema por encima.Hornear hasta que la papa esté cocida.Acompañar con verduras.

Lunes

Ensalada de frutas y queso

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 40 gramos de Queso fresco

Procedimiento

1. Picar la fruta y acompañar con queso fresco.

Lunes

Tacos de panela con verduras

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Queso panela
- 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.
2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Martes

Avena pay de manzana

Desayuno



Ingredientes

- Canela y vainilla al gusto
- 1/3 taza de Avena
- 1 taza de Manzana verde
- 7 piezas de Mitades de corazón de nuez
- 75 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.
3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.

Martes

Piña con yogurt

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Yogurt light
- 1 1/2 taza de Piña picada
- 2 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.

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

Palomitas con dip

Snack 2



Ingredientes

- 1 13 gramos de Palomitas fat free
- 1 32 gramos de Requesón promedio
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

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

Martes

Cena



Ingredientes

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

Miércoles

Desayuno



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.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galletas marías
- 1 5 piezas de Almendras
- 1 50 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

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

Miércoles	Enchiladas suizas
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 salsa verde casera al gusto1 1/3 de pieza de aguacate1 1 cucharada sopera de crema light1 3 piezas de tortilla de maíz1 30 gramos de queso oaxaca light1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).3. Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.

Miércoles	Postre de melón
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Melón1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage1 7 piezas de Cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar el melón.2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).

Miércoles	Ensalada de coditos con pepino
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de pepino en cuadritos1 1 de taza de pasta de coditos integral1 1 cucharada cafetera de mayonesa light1 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer la pasta de coditos hasta que adquiera una textura al dente.2. Cortar el pepino y jamón en cuadritos.3. Mezclar en un bowl y añadir la mayonesa.

Jueves

Omelette con champiñones

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Champiñones rebanados
- 1 1 pieza de Jitomate guaje
- 1 2 pieza de Claras de huevo
- 1 3 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas

Procedimiento

1. En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero.
2. Agregar los champiñones a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal).
3. Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear.
4. Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.

Jueves

Yogurt con chocolate y fresas

Snack 1



Ingredientes

- 1 Cocoa sin azúcar al gusto
- 1 2 piezas de Almendras
- 1 3 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 1 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Jueves

Carne de cerdo en salsa

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 2 piezas de Tostada de nopal horneada
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 120 gramos de Carne de cerdo

Procedimiento

1. Picar la carne de cerdo en cuadros, cocinar con salsa roja casera y la calabacita.
2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Jueves

Galletas, manzana y almendras

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Jueves

Ricecake ensalada de huevo duro

Cena



Ingredientes

- 2 piezas de Galletas de arroz
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 18 gramos de Requesón promedio
- 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1/2 de pieza de Papa cocida

Procedimiento

- 1) Cocer los huevos en agua, picarlos y mezclar en un bowl con la papa, la mayonesa y requesón. Condimentar al gusto.
- 2) Colocar sobre las galletas de arroz.

Viernes

Migas con huevo

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Clara de huevo
- 2 piezas de Tostadas de nopal

Procedimiento

1. Quebrar las tostadas y cocinar junto con el huevo.
2. Acompañar con aguacate y jitomate.

Viernes

Pay de limón

Snack 1



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto
- 1 4 pieza de Galletas María
- 1 4 1/2 cucharada sopera de Requesón

Procedimiento

1. Licuar el requeson con jugo de limón al gusto.
2. Stevia y un chorrito de vainilla.
3. En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas.
4. Congelar mínimo por 30 minutos.

Viernes

Carne de res con elote y verduras

Comida



Ingredientes

- 1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1 1/2 taza de verduras mixtas
- 1 1/2 pieza de papa mediana
- 1 1 pieza de elote amarillo
- 1 1 taza de fresa picada
- 1 2 cucharadas soperas de crema ligera
- 1 120 gramos de medallón de filete de res

Procedimiento

1. Colocar el medallón de filete de res al horno o a la parrilla.
2. Acompañar con elote, papa y verduras.
3. Postre: Fresas con crema En un tazón colocar las fresas picadas.
4. Bañar con la crema ligera.
5. Agregar endulzante artificial en caso necesario.

Viernes

Durazno y almendras

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Viernes

Champiñones a la mexicana

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1 3/4 de taza de Champiñon crudo rebanado
- 1 20 gramos de Queso panela
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass

Procedimiento

1. Dorar los vegetales (jitomate, cebolla, etc.), agregar los champiñones. Opcional: Agregar chile serrano.
2. Acompañar con frijoles, queso y aguacate.

Sábado

Queso panela guisado

Desayuno



Ingredientes

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

Quesadilla con aguacate

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sábado	Tacos de carne
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 4 cucharadas sopera de Guacamole1 1/2 de taza de Col cruda picada1 1/2 pieza de Jitomate1 3 piezas de Tortilla de maíz1 90 gramos de Milanesa de res1 1 cucharada de servir de Frijol molido1 1/2 de cucharada sopera de Crema ligera 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.

Sábado	Manzana con requesón y nuez de la india
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de pieza de Manzana verde1 2 cucharadas soperas de Requesón1 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Sábado	Taquitos de queso panela y champiñón
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Salsa casera sin aceite al gusto1 1/4 taza de Cebolla rebanada1 1/2 taza de Champiñones picados1 2 pieza de Tortillas de maíz1 40 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Colocar en un sartén antiadherente las verduras picadas.2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

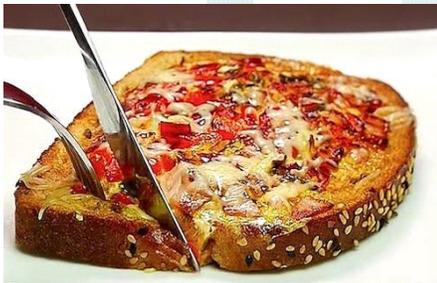
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 pieza de Tostadas de nopal
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 pieza de Jitomate
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.
2. Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.
3. Acompañar con salsa casera.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 2 Piezas de Claras de huevo
- 1 pieza de Pan integral 45 Kcal
- 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.
2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.
3. Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza, aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.
4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 cucharada sopera de Crema ácida
- 3 taza de Lechuga
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Jitomate
- 120 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada
- 1/3 taza de Cebolla rebanada
- 2 pieza de Tortilla de maíz

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y formar los taquitos con el resto de los ingredientes.

Domingo

Snack 2

Chocolate, galletas marías con queso crema



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.

Domingo

Cena

Egg-In-A-Hole



Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 rebanada de Pan integral
- 1 pieza de Huevo

Procedimiento

- Guisar el pico de gallo y reservar.
- Con un vaso, cortar el centro de la rebanada de pan y poner en el comal.
- Agregar el huevo batido con el pico de gallo al centro del pan y cocinar por ambos lados.
- Tostar también el centro del pan.
- Acompañar con aguacate y salsa.