

Lunes	Huevo montado
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 cucharadas de servir de Frijol molido2 piezas de Huevo entero fresco1/4 de cucharada cafetera de Aceite2 pieza de Tostadas de nopal1/2 de pieza de Jitomate1/2 de pieza de Manzana Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.Acompañar con salsa casera. Postre: manzana.

Lunes	Pay de limón
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto5 pieza de Galletas María5 gramos de Nuez picada6 cucharada sopera de Requesón Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar el requesón con jugo de limón al gusto.Stevia y un chorrito de vainilla.En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas.Congelar mínimo por 30 minutos.Decorar con nuez picada.

Lunes	Chuletas de cerdo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate3/4 taza de Arroz1 taza de Fruta picada2 taza de Verduras al vapor225 gramos de Chuleta de cerdo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar las chuletas en un sartén antiadherente.Acompañar con arroz, verduras y aguacate.Comer fruta como postre.

Lunes

Salty rice cake

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.
2. Acompañar con fresas.

Lunes

Espagueti cremoso con pollo

Cena



Ingredientes

- 1 2/3 taza de Espagueti cocido
- 1 1 taza de Espinacas picadas
- 1 4 cucharada cafetera de Crema ácida
- 1 90 gramos de Pollo desmenuzado

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes y condimentar al gusto.

Martes

huevo con salchicha y pan

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 pieza de huevo
- 1 1 de pieza de salchicha de pavo
- 1 1 rebanada pan integral
- 1 1 pieza de manzana
- 1 1 taza de mezcla de verduras

Procedimiento

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

Martes

Galletas marías con yogurt

Snack 1



Ingredientes

- 1 3 piezas de Galletas marías
- 1 5 piezas de Almendras
- 1 90 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

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

Martes

Pollo con pimientos

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Ejotes
- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Pimiento amarillo chico
- 1 1 pieza de Pimiento rojo chico
- 1 1 taza de Arroz
- 1 2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 135 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

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, y aguacate.

Martes

Galletas de manzana con avena

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 pieza de Manzana hecha puré
- 1 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes.
2. Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Martes

Avena de chocolate con fresas

Cena



Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Leche light o vegetal
- 1 1/2 taza de Yogurt griego sin azúcar
- 1 1 taza de Fresas picadas
- 1 7 pieza de Almendras picadas

Procedimiento

1. Cocinar la avena con leche y agua, agregar el cacao.
2. Servir con fresas, yogurt y almendras.

Miércoles

Huevo estrellado en pan pita

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Espinaca
- 1 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 2 pieza de Mandarina
- 1 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca.
2. Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso.
3. Postre: Mandarina.

Miércoles

Salty rice cake

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.
2. Acompañar con fresas.

Miércoles	Enchiladas suizas
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 salsa verde casera al gusto1 1/3 de pieza de aguacate1 1 taza de Ensalada mixta (lechuga, pepino, tomate)1 1 cucharada de servir de frijol molido1 2 cucharada sopera de crema light1 4 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">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, queso, crema y aguacate.Acompañar con ensalada y frijoles.

Miércoles	Quesadilla Mozzarella
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Tortilla de maíz1 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa1 2 cucharadas sopera de Guacamole1 1/4 de taza de Pimiento cocido Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas y añadir el queso.Añadir pimiento cocido y guacamole.

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

Jueves	Granola-Yogurt Bowl
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 94 gramos de Yogurt sin lácteos1 2 cucharadas sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas1 5 cucharadas cafetera de Nueces mixtas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Jueves	Yoghur con avena y nueces
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena1 12 gramos de Nueces mixtas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Jueves	Picadillo fácil
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 136 gramos de Papa cocida1 3 piezas de Tortilla de maíz1 150 gramos de Molida de res1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.2. Cocinar en un sartén con aceite la carne con la papa previamente cocida y el jitomate.3. Acompañar con tortillas.

Jueves

Melón y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 15 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Jueves

Omelet con champiñones, cebolla y tocino

Cena



Ingredientes

- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 pieza de Clara de huevo
- 15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1/2 de taza de Champiñon crudo entero
- 3/4 de rebanada de Tocino
- 2 rebanadas de Pan integral
- 1 pieza de Huevo entero fresco

Procedimiento

- 1) En un sartén colocar el tocino, la cebolla hasta que esté traslúcida, los champiñones al final y reservar.
- 2) En un bowl colocar el huevo, batir y condimentar al gusto.
- 3) Colocar la mezcla de huevo en un sartén antiadherente y una vez que esté casi listo el omelet, colocar de relleno los champiñones, cebolla, tocino y queso en un lado del omelet y doblar por la mitad.
- 4) Adornar con cebollín picado al gusto.

Viernes

Huevo a la mexicana

Desayuno



Ingredientes

- Pico de gallo al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 cucharada de servir de Frijoles
- 2 pieza de Huevo
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar el huevo con pico de gallo.
2. Acompañar con tortillas, frijoles y aguacate.

Viernes

Snack 1



Plátano con crema de cacahuete

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Plátano
- 2 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Viernes

Comida



Pollo con champiñones y arroz

Ingredientes

- 3/4 de taza de Arroz salvaje cocido
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 3 tazas de Champiñon crudo rebanado
- 6 cucharadas sopera de Crema ácida
- 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1/4 de taza de Chícharo cocido sin vaina

Procedimiento

1. Cortar el pollo en cubos y cocinarlo.
2. Agregar la crema y champiñones.
3. Acompañar con arroz salvaje.

Viernes

Snack 2



Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pan tostado integral
- 2 1/2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

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

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 1 pieza de huevo entero
- 1 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- 1 80 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Romper las tostadas en trozos.
2. Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner el huevo estrellado y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.
3. Acompañar con aguacate.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 50 gramos de Totopos de maíz horneados
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 60 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada
- 1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco
- 1 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.
2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.
3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 35 gramos de Salmón ahumado
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado

Procedimiento

1. Montar un rice cake con aguacate, pepino, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

Sábado

Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada

Comida



Ingredientes

- 1 2/3 de pieza de aguacate
- 1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido
- 1 1 taza de ensalada mixta de verduras
- 1 1 cucharada de servir de frijoles
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 1 taza de melón picado
- 1 2 piezas de tortilla de maíz
- 1 150 gramos de milanesa de pollo

Procedimiento

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

Sábado

Quesadillas con jamón y espinacas

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 25 gramos de Queso Oaxaca rallado

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.
2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.
3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Sábado

Fresas con yogurt griego y almendras

Cena



Ingredientes

- 1 3/4 taza de Yogur griego sin azúcar
- 1 1 taza de Fresas
- 1 10 pieza de Almendras
- 1 50 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Servir la fruta con yogurt, queso cottage y almendras.

Domingo	Empalmes de frijol con queso						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 388 813 436">1 1/3 taza de Frijoles molidos</td><td data-bbox="883 396 1130 426">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="1284 396 1520 426">1 1/2 pieza de Jitomate</td></tr><tr><td data-bbox="634 468 789 516">1 1 1/2 taza de Lechuga</td><td data-bbox="883 468 1206 516">1 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas</td><td data-bbox="1284 468 1520 516">1 50 gramos de Queso panela light</td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 575 1008 596">1. Calentar las tortillas y untar con frijoles.<li data-bbox="597 598 1024 619">2. Poner el queso espolvoreado por dentro.<li data-bbox="597 621 1016 642">3. Servir con lechuga, jitomate y aguacate.	1 1/3 taza de Frijoles molidos	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 pieza de Jitomate	1 1 1/2 taza de Lechuga	1 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas	1 50 gramos de Queso panela light
1 1/3 taza de Frijoles molidos	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 pieza de Jitomate					
1 1 1/2 taza de Lechuga	1 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas	1 50 gramos de Queso panela light					

Domingo	Piña con yogurt			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 993 711 1014">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1018 894 1039">1 3/4 taza de Piña picada</td><td data-bbox="951 1018 1206 1039">1 3/4 taza de Yogurt light</td><td data-bbox="1268 1018 1507 1039">1 3 pieza de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1077 727 1098">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1100 1260 1121">1. Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.	1 3/4 taza de Piña picada	1 3/4 taza de Yogurt light	1 3 pieza de Almendras
1 3/4 taza de Piña picada	1 3/4 taza de Yogurt light	1 3 pieza de Almendras		

Domingo	Tostadas con pollo y frijoles									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1423 711 1444">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1449 808 1497">1 1/2 taza de Cebolla picada</td><td data-bbox="883 1457 1162 1486">1 1 taza de Lechuga picada</td><td data-bbox="1224 1457 1507 1486">1 1 pieza de Aguacate hass</td></tr><tr><td data-bbox="634 1528 764 1577">1 1 pieza de Manzana</td><td data-bbox="883 1528 1162 1577">1 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos</td><td data-bbox="1224 1528 1511 1577">1 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas</td></tr><tr><td data-bbox="634 1608 800 1656">1 40 gramos de Queso panela</td><td data-bbox="883 1608 1179 1656">1 120 gramos de Pechuga de pollo deshebrada</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1696 727 1717">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1719 1008 1740">1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.<li data-bbox="597 1743 1154 1764">2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.<li data-bbox="597 1766 792 1787">3. Postre: manzana.	1 1/2 taza de Cebolla picada	1 1 taza de Lechuga picada	1 1 pieza de Aguacate hass	1 1 pieza de Manzana	1 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos	1 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas	1 40 gramos de Queso panela	1 120 gramos de Pechuga de pollo deshebrada	
1 1/2 taza de Cebolla picada	1 1 taza de Lechuga picada	1 1 pieza de Aguacate hass								
1 1 pieza de Manzana	1 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos	1 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas								
1 40 gramos de Queso panela	1 120 gramos de Pechuga de pollo deshebrada									

Domingo

Snack 2



Yogurt con granola y almendras

Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 5 piezas de Almendras
- 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Domingo

Cena



Omelette y avena

Ingredientes

- 65 gramos de Fresa rebanada
- 65 gramos de Hojuelas de avena
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1/2 de rebanada de Pechuga de pavo
- 5 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

1. Rociar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el huevo, dejar cocinar; cuando esté cocido añadir pechuga de pavo y espinaca y formar un omelette.
3. Acompañar con avena con fresas.