

Lunes	Omelet a la mexicana
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva1 rebanada de pan integral3 piezas de claras de huevo1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén, colocar el aceite.Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.

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">Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.

Lunes	Milanesa de res con espagueti
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Mezcla de verduras105 gramos de Milanesa de res1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla2 1/2 de cucharada sopera de Crema1 1/2 de pieza de Chile poblano161 gramos de Espagueti integral cocido1/4 de taza de Leche Lala Light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar la milanesa a la plancha.Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).Acompañar con verduras.

Lunes	Quesadilla Mozzarella
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Tortilla de maíz28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas y añadir el queso.Acompañar con guacamole.

Lunes	Pan tostado con huevo y tomate
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Tomate1 cucharada cafetera de Aceite2 pieza de Huevo2 pieza de Pan tostado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén cocinar el huevo y tomate.En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.

Martes	Taquitos de huevo con jamón
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de verduras2 rebanadas de Jamón de pavo1/4 de taza de salsa casera sin aceite3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una1 pieza de huevo3 piezas de guayaba Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.Postre: Guayaba.

Martes	Quesadilla Mozzarella
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Tortilla de maíz28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas y añadir el queso.Acompañar con guacamole.

Martes	Pollo con pimientos
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Ejotes1/2 taza de Arroz1/2 pieza de Aguacate1 pieza de Pimiento amarillo chico1 pieza de Pimiento rojo chico1 cucharada cafetera de Aceite1 pieza de Tortilla90 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar y lavar los pimientos y el pollo.En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.En un sartén aparte poner a cocer el arroz.Servir y acompañar con arroz, ejotes, aguacate y tortilla.

Martes	Yogurt con manzana y crema de cacahuete
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 pieza de Manzana verde golden1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete50 mililitros de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Martes

Avena pay de manzana

Cena



Ingredientes

- 1 Canela y vainilla al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 taza de Manzana verde
- 1 7 piezas de Mitades de corazón de nuez
- 1 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.

Miércoles

Huevo revuelto y licuado de fruta

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Leche Deslactosada light
- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 3 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Licuar fruta permitida con leche y servir frío.
2. Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray.
3. Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.

Miércoles

Tuna rice cake

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 33 gramos de Atún en agua drenado
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.

Miércoles	Milanesa de res encebollada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de cebolla en julianas1 2/3 de pieza de aguacate1 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite1 1 cucharada cafetera de aceite de canola1 1 pieza de manzana1 2 piezas tortilla de maíz1 90 gramos de milanesa de res a la plancha Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.2. Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.3. Postre: manzana picada.

Miércoles	Tuna rice cake
Snack 2	
	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.

Miércoles	Machacado con huevo y Agua de melón
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de pieza de Jitomate bola1 1 pieza de Chile jalapeño1 1/2 de taza de Melón picado1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 1 cucharada sopera de Machacado de res1 3 disparos de un segundo Aceite en spray1 1 pieza de Huevo fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Rociar un sartén con aceite en spray.2. Añadir el machacado y "dorar".3. Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo.4. Acompañar con tortilla y agua de melón.

Jueves	Avena pay de manzana
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Canela y vainilla al gusto1 1/3 taza de Avena1 1 taza de Manzana verde7 pieza de Mitades de corazón de nuez75 gramos de Queso cottage light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Jueves	Galletas con jamón y queso panela
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 rebanada de Jamón de pavo1 20 gramos de Queso panela1 1 cucharada cafetera de Queso crema4 piezas de Galletas habaneras integrales Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Jueves	Tacos de carne
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">4 cucharadas sopera de Guacamole3 piezas de Tortilla de maíz1 1 cucharada sopera de Crema ligera1 1 taza de Col cruda picada105 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.

Jueves

Palomitas con dip

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Jueves

Miguitas con huevo en salsa

Cena



Ingredientes

- | 1/4 de taza de Salsa de chile
- | 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 2 piezas de Clara de huevo
- | 1 pieza de Huevo fresco
- | 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

Cereal con leche

Desayuno



Ingredientes

- | 1 taza de Leche light
- | 1 taza de Cereal Multigran Flakes
- | 3 cucharada cafetera de almendra fileteada

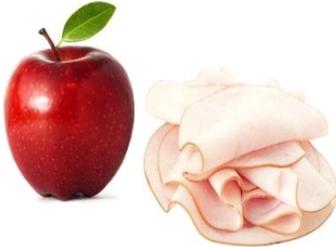
Procedimiento

1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Viernes

Manzana y jamón de pechuga de pavo

Snack 1



Ingredientes

- | 1 pieza de manzana
- | 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Viernes

Milanesa de res encebollada

Comida



Ingredientes

- | 1/2 taza de cebolla en julianas
- | 2/3 de pieza de aguacate
- | 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite
- | 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- | 1 pieza de manzana
- | 2 piezas tortilla de maíz
- | 90 gramos de milanesa de res a la plancha

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.
2. Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.
3. Postre: manzana picada.

Viernes

Manzana y jamón de pechuga de pavo

Snack 2



Ingredientes

- | 1 pieza de manzana
- | 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Viernes

Entomatadas de queso

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
- 60 gramos de queso panela o queso fresco

Procedimiento

1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.
2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.
3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.
4. Acompañar con aguacate.

Sábado

Cereal con fresas y huevo revuelto

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 3/4 de taza de Hojuelas de maíz
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

- 1) Preparar el cereal con la leche y las fresas.
- 2) Acompañar con huevo revuelto y tortilla.

Sábado

Galletas con jamón y queso panela

Snack 1



Ingredientes

- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 cucharada cafetera de Queso crema
- 4 piezas de Galletas habaneras integrales
- 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Sábado	Tacos de carne	
Comida		
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 4 cucharadas sopera de Guacamole 3 piezas de Tortilla de maíz 1 cucharada sopera de Crema ligera 	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Col cruda picada 105 gramos de Milanesa de res 1 pieza de Jitomate guaje o saladet 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. 	

Sábado	Tuna rice cake	
Snack 2		
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 2 piezas de Galleta de arroz 	<ul style="list-style-type: none"> 33 gramos de Atún en agua drenado 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	Claras de huevo con salchicha	
Cena		
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1/2 cucharada cafetera de Aceite 2 pieza de Claras de huevo 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Salchicha de pavo 3 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal) 2 pieza de Durazno
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras. 2. Acompañar con tortillas. 3. Postre: Duranzno. 	

Domingo	Miguitas con huevo en salsa								
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="592 348 711 373">Ingredientes</p> <table border="0" data-bbox="630 373 1523 506"><tr><td data-bbox="630 373 862 422">1 1/4 de taza de Salsa de chile</td><td data-bbox="911 373 1240 422">1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td><td data-bbox="1284 373 1523 422">1 2 piezas de Clara de huevo</td></tr><tr><td data-bbox="630 457 829 506">1 1 pieza de Huevo fresco</td><td data-bbox="911 457 1198 506">1 4 disparos de un segundo Aceite en spray</td><td data-bbox="1284 457 1490 506">1 1 1/2 de pieza de Naranja</td></tr></table> <p data-bbox="592 537 727 562">Procedimiento</p> <ol data-bbox="592 562 1170 663" 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.			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 1/2 de pieza de Naranja
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 1/2 de pieza de Naranja							

Domingo	Yogurt con granola y almendras					
<p data-bbox="285 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="592 978 711 1003">Ingredientes</p> <table border="0" data-bbox="630 1003 1458 1052"><tr><td data-bbox="630 1003 992 1052">1 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa</td><td data-bbox="1040 1003 1182 1052">1 5 piezas de Almendras</td><td data-bbox="1284 1003 1458 1052">1 50 gramos de Yogurt griego</td></tr></table> <p data-bbox="592 1083 727 1108">Procedimiento</p> <ol data-bbox="592 1108 927 1134" style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.			1 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa	1 5 piezas de Almendras	1 50 gramos de Yogurt griego
1 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa	1 5 piezas de Almendras	1 50 gramos de Yogurt griego				

Domingo	Taqitos de pollo											
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="592 1446 711 1472">Ingredientes</p> <table border="0" data-bbox="630 1472 1507 1688"><tr><td data-bbox="630 1472 813 1520">1 Salsa casera al gusto</td><td data-bbox="857 1472 1105 1520">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="1247 1472 1468 1520">1 1/2 taza de Cebolla rebanada</td></tr><tr><td data-bbox="630 1556 764 1604">1 1 pieza de Jitomate</td><td data-bbox="857 1556 1143 1604">1 2 pieza de Tortilla de maíz</td><td data-bbox="1247 1556 1507 1604">1 2 cucharada sopera de Crema ácida</td></tr><tr><td data-bbox="630 1640 753 1688">1 3 taza de Lechuga</td><td data-bbox="857 1640 1159 1688">1 180 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="592 1719 727 1745">Procedimiento</p> <ol data-bbox="592 1745 1344 1770" style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas y formar los taquitos con el resto de los ingredientes.			1 Salsa casera al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Cebolla rebanada	1 1 pieza de Jitomate	1 2 pieza de Tortilla de maíz	1 2 cucharada sopera de Crema ácida	1 3 taza de Lechuga	1 180 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada	
1 Salsa casera al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Cebolla rebanada										
1 1 pieza de Jitomate	1 2 pieza de Tortilla de maíz	1 2 cucharada sopera de Crema ácida										
1 3 taza de Lechuga	1 180 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada											

Domingo

Snack 2



Quesadilla Mozzarella

Ingredientes

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

Procedimiento

- Calentar las tortillas y añadir el queso.
- Acompañar con guacamole.

Domingo

Cena



Machacado con huevo y Agua de melón

Ingredientes

- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 pieza de Chile jalapeño
- 1/2 de taza de Melón picado
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 cucharada sopera de Machacado de res
- 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Huevo fresco

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.