

Lunes	Taquitos de huevo con jamón		
Desayuno			
	Ingredientes 1/4 de taza de verduras 1/4 de taza de salsa casera sin aceite 1 pieza de huevo 2 rebanadas de Jamón de pavo 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una 3 piezas de guayaba Procedimiento - En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón. - Servir en taquitos y acompañar con salsa casera. - Postre: Guayaba.		

Lunes	Rollitos de lechuga con Jamon		
Snack 1			
	Ingredientes 1 cucharada sopera de Guacamole 1 1/2 pieza de Jamon de pavo 2 hojas de Lechuga romana 3 rebanadas de Tomate 3 piezas de Galletas habaneras Procedimiento - 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.		

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

Lunes	Jitomate relleno de atún
Snack 2	
	Ingredientes 1 perejil finamente picado al gusto 1/2 pieza de lata de atún drenado 1/2 cucharada cafetera de mayonesa 1 pieza de jitomate guaje 2 piezas de naranja Procedimiento 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.

Lunes	Claras de huevo con salchicha
Cena	
	Ingredientes 1/2 cucharada cafetera de Aceite 1 pieza de Salchicha de pavo 2 pieza de Claras de huevo 3 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal) 2 pieza de Durazno Procedimiento 1. Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras. 2. Acompañar con tortillas. 3. Postre: Durazno.

Martes	Entomatadas de queso
Desayuno	
	Ingredientes 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.

Martes

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.

Martes

Comida



Ingredientes

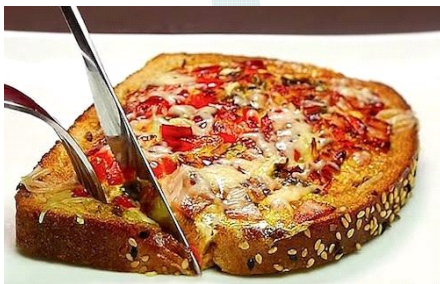
- Salsa casera al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Cebolla rebanada
- 1 pieza de Jitomate
- 2 pieza de Tortilla de maíz
- 2 cucharada sopera de Crema ácida
- 3 taza de Lechuga
- 180 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

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

Martes

Snack 2



Ingredientes

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

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.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 Canela y vainilla al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 taza de Manzana verde
- 1 7 pieza 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

Desayuno



Ingredientes

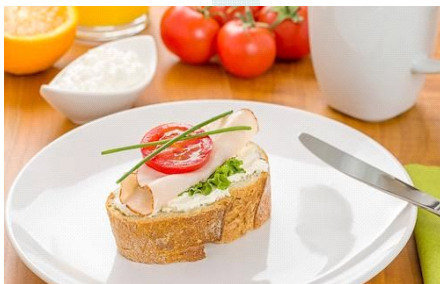
- 1 1/4 de taza de Salsa de chile
- 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 4 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 1/2 de pieza de Naranja

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.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- 1 1 pieza de Pan Tostado Integral
- 1 1 pieza de Jamón de pavo
- 1 2 rebanada de Tomate

Procedimiento

1. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Miércoles	Milanesa de res con espagueti	
Comida		
	Ingredientes 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras 1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema 1 161 gramos de Espagueti integral cocido 1 105 gramos de Milanesa de res 1 1 1/2 de pieza de Chile poblano 1 1/4 de taza de Leche Lala Light 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla Procedimiento 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.	

Miércoles	Galletas con jamón y queso panela	
Snack 2		
	Ingredientes 1 1 rebanada de Jamón de pavo 1 1 cucharada cafetera de Queso crema 1 4 piezas de Galletas habaneras integrales 1 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.	

Miércoles	Huevo a la mexicana	
Cena		
	Ingredientes 1 Pico de gallo al gusto 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1 pieza de Claras de huevo 1 1 pieza de Huevo 1 1 cucharada de servir de Frijoles 1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas Procedimiento 1. Preparar el huevo con pico de gallo. 2. Acompañar con tortillas, frijoles y aguacate.	

Jueves	Machacado con huevo y Agua de melón
Desayuno	
	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.

Jueves	Nachos ligeros con guacamole
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate) 1 1/2 cucharadas soperas de Guacamole 20 gramos de queso panela desmoronado 40 gramos de totopos de nopal horneados Procedimiento - Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela. - Servir con totopos horneados.

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

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1 1/2 taza de Jícama
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1 taza de Pepino
- 1 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Jueves

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 1 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
- 1 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.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 10 piezas de almendras

Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

Coctel de frutas y almendras

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 salsa verde casera al gusto
- 1/3 de pieza de aguacate
- 2 cucharada sopera de crema light
- 4 piezas de tortilla de maíz
- 30 gramos de queso oaxaca light
- 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

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.

Enchiladas suizas

Viernes

Snack 2



Ingredientes

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

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.

Rollitos de lechuga con Jamon

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 1/2 pieza de Pan tostado
- 3 pieza de Claras de huevo
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cortar y lavar la cebolla y el tomate.
2. Poner a acitronar la cebolla y después el tomate.
3. Agregar las claras de huevo.
4. Acompañar con pan tostado.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1 1/4 de taza de salsa casera
- 4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Carne para deshebrar

Procedimiento

1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.
2. Preparar los taquitos con las tortillas.
3. Acompañar con salsa casera sin aceite.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 perejil finamente picado al gusto
- 1 1/2 pieza de lata de atún drenado
- 1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 pieza de jitomate guaje
- 2 piezas de naranja

Procedimiento

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.

Sábado	Milanesa de res con espagueti	
Comida		
	Ingredientes 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras 1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema 1 161 gramos de Espagueti integral cocido 1 105 gramos de Milanesa de res 1 1 1/2 de pieza de Chile poblano 1 1/4 de taza de Leche Lala Light 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla Procedimiento 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.	

Sábado	Rollitos de lechuga con Jamon	
Snack 2		
	Ingredientes 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 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.	

Sábado	Huevo revuelto y licuado de fruta	
Cena		
	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.	

Domingo

Desayuno



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.

Domingo

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.

Domingo

Comida



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

Procedimiento

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

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Manzana verde golden
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt y la manzana.

Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza Jitomate
- 1 1/2 taza de Pepino
- 2 pieza de Tostada de nopal horneada
- 57.7 gramos de Atún en agua drenado
- 1 pieza de Durazno prisco
- 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa

Procedimiento

1. Mezclar el atún con el pepino y jitomate picado en cuadritos. Aderezar con jugo de limón y pimienta.
2. Acompañar con rebanaditas de aguacate y tostadas de nopal.

Ensalada de atún