

Lunes	huevo con salchicha y pan	
Desayuno		
	Ingredientes 1/2 de pieza de salchicha de pavo 1 pieza de huevo 1 rebanada pan integral 1 pieza de manzana 1 taza de mezcla de verduras Procedimiento - En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada. - Posteriormente agregar el huevo con las verduras y condimentar al gusto. - Servir acompañado de pan tostado. - Postre: manzana.	

Lunes	Plátano con yogurt griego	
Snack 1		
	Ingredientes 1/4 de pieza de Plátano 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete 3 cucharadas soperas de Yogurt griego Procedimiento - Rebanar el plátano. - Servir con el yogurt griego. - Agregar mantequilla de cacahuete.	

Lunes	Caldo de verduras con pollo	
Comida		
	Ingredientes 1/4 de taza de Arroz cocido 77.5 gramos de Aguacate madiano 1/2 pieza de Chayote 1 pieza de Calabacita alargada cruda 1 taza de Zanahoria picada cruda 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1 pieza de Tortilla de maíz 3/4 de taza de Melón picado 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado sin azúcar 1/2 de pieza de Papa cocida Procedimiento - Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras. - Agregar el pollo desmenuzado y arroz. - Acompañar con aguacate y tortilla. Postre: melón picado con coco rallado.	

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 Cocoa sin azúcar al gusto
- 1 6 piezas de Almendras
- 1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 1 60 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 pieza de Calabaza alargada
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 2 piezas de Tortillas delgaditas
- 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. Acompañar con rodajas de papa y tortillas.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 2 pieza de Tostadas de nopal
- 1 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

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

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Fruta picada
- 36 gramos de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Fruta con requesón

Martes

Comida



Ingredientes

- Salsa casera (Jitomate, ajo y orégano) al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Zanahoria
- 1 taza de Espagueti
- 1 cucharada sopera de Crema ácida
- 1 taza de Pepino
- 1 pieza de Jitomate
- 3 taza de Lechuga
- 165 gramos de Carne molida de res

Procedimiento

1. Preparar la carne molida con salsa casera de jitomate y servir sobre el espagueti.
2. Agregar crema.
3. Acompañar con ensalada de lechuga con vegetales.

Espagueti a la boloñesa

Martes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Yogurt con granola y almendras

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1/2 de pieza de Pan tostado
- 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 46.5 gramos de Aguacate mediano
- 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cocer el pollo y desmenuzarlo.
 2. Untar los frijoles en el pan tostado y colocar encima el pollo desmenuzado con rebanadas de aguacate.
- Postre: Fruta picada.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 2 pieza de Jamon de pavo
- 3 piezas de Claras de huevo
- 6 piezas de Espárragos
- 11/2 cucharada cafetera de Aceite
- 21/2 piezas de Pan tostado

Procedimiento

1. Desinfectar los espárragos, y cortarlos.
2. En un sartén vaciar el aceite y acitronar el jamón, después agregar las claras y los espárragos.
3. Acompañar con pan tostado.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

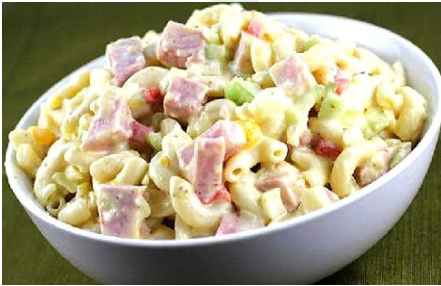
- 1/3 de taza de Mango picado
- 1 pieza de Pan integral
- 1 cucharada sopera de Queso crema
- 3 cucharadas soperas de Queso cottage

Procedimiento

1. Untar el queso crema en el pan tostado, agregar encima la fruta y el queso cottage.

Miércoles	Pechuga de pollo rellena		
Comida			
			
	Ingredientes		
	1/4 taza de Cebolla y ajo	1/2 taza de Ejotes	1 pieza de Jitomate
	1 taza de Elote	1 cucharada cafetera de Mantequilla	1 taza de Uvas congeladas
	14 pieza de Almendras	40 gramos de Queso panela light	210 gramos de Milanesa de pollo
	Procedimiento		
	1. Preparar el relleno guisando el ajo con cebolla, jitomate y queso panela. 2. Agregar el relleno a la milanesa de pollo, enrollar y asegurar con un palillo. 3. Acompañar con ejotes y elote con mantequilla. 4. Comer la fruta y almendras como postre.		

Miércoles	Parfait de piña		
Snack 2			
			
	Ingredientes		
	42 gramos de Piña picada	1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado	3 cucharadas sopera de Queso cottage
	1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado		
	Procedimiento		
	1. Picar la piña. 2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).		

Miércoles	Ensalada de coditos con pepino		
Cena			
			
	Ingredientes		
	1/2 taza de pepino en cuadritos	1 de taza de pasta de coditos integral	1 cucharada cafetera de mayonesa light
	4 rebanadas de jamón de pechuga de pavo		
	Procedimiento		
	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

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Chicharos
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 rebanada de jamón de pavo
- 2 pieza de Tostada de maíz o nopal horneada
- 2 piezas de Huevo

Procedimiento

1. Cocinar el huevo estilo estrellado en una sartén antiadherente y posteriormente dorar el jamón.
2. Untar las tostadas con frijoles y poner encima el huevo y jamón.
3. Agregar los chicharos.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1 1/2 taza de fresa picada
- 1 cucharada sopera de nuez picada
- 3 cucharadas soperas de yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Arroz
- 1 1/2 taza de Salsa de jitomate con cebolla, ajo y orégano
- 2 pieza de Calabacita
- 5 cucharada sopera de Crema light
- 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 180 gramos de Molida de res

Procedimiento

1. Cocinar la carne molida con la salsa de tomate.
2. Cortar la calabacita en láminas y hacer una cama en un refractario.
3. Alternar las capas con la carne molida.
4. Colocar la crema y queso por encima y hornear hasta que la calabacita este suave.
5. Acompañar con arroz.

Jueves

Snack 2



Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Ingredientes

- 1 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.

Jueves

Cena



Tostadas de aguacate con pollo

Ingredientes

- 1/2 pieza de Aguacate
- 1 taza de Espinacas
- 1 pieza de Tomate
- 4 piezas de Tostadas Horneadas
- 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el pollo.
2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.
3. Desmenuzar el pollo previamente cocido.
4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate, tomate y encima el pollo desmenuzado.

Viernes

Desayuno



Wrap de Quinoa

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Calabaza
- 3 piezas de Espárragos
- 3 piezas de Lechuga Romana
- 30 gramos de Quinoa
- 60 gramos de Queso Panela

Procedimiento

1. Poner a cocer la Quinoa (aprox 10 min).
2. Cortar la calabaza y los espárragos (Al gusto).
3. Poner a cocer los vegetales , y agregar la cucharadita cafetera de aceite.
4. Una una vez listo, en un bowl mezclar los vegetales, el queso y el aguacate.
5. Separar las hojas de lechuga romana, y servir el preparado.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 13 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la barrita con almendras.

Barrita de cereal y almendras

Viernes

Comida



Ingredientes

- 2 1/2 cucharada sopera de Crema
- 3 cucharada de servir de Lentejas
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 70 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.
2. Una ves lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

Tacos de lenteja

Viernes

Snack 2



Ingredientes

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

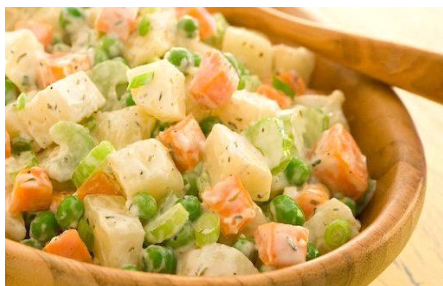
Procedimiento

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

Quesadilla con aguacate

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1/2 taza de Apio
- 1 1/2 taza de Chicharos
- 7 pieza de Papas cambray
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa
- 45 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cocine las papas y las zanahorias en agua hirviendo con sal en una cacerola grande a fuego medio alto durante 10 minutos.
2. Agregue los chícharos cuando falten 5 minutos para que estén listos.
3. Mezcle la mayonesa con sal, tomillo y la pimienta en un recipiente mediano hasta incorporarlos completamente.
4. Agregue el apio y los vegetales previamente cocinados.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1/2 de taza de Mezcla de verduras

Procedimiento

1. Picar la papa en cubitos.
2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.
3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.
4. Acompañamos con frijoles.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 3/4 de taza de Fruta picada
- 40 gramos de Queso fresco
- 2 1/2 de cucharada cafetera de Semilla de chía
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado

Procedimiento

1. Picar la fruta, acompañar con queso fresco, chía y amaranto.

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Salsa verde casera
- 1 1 taza de Arroz
- 1 1 taza de Fruta
- 1 1 1/2 taza de Verduras
- 1 180 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Cocinar el pollo a la plancha y mezclar con la salsa verde.
2. Acompañar con arroz, verduras y aguacate.
3. Servir fruta como postre.

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- 1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto
- 1 1/3 taza de Zanahoria
- 1 1/2 taza de Pepino
- 1 1/2 taza de Jícama
- 1 1/2 taza de Mango
- 1 7 pieza de Cacahuates sin sal
- 1 15 pieza de Totopos Susalia

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Tornillito cocido
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 60 gramos de Atún drenado

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes, aderezar con limón.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Papa
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 4 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)
- 4 piezas de Claras de huevo
- 1 1/2 taza de Acelgas

Procedimiento

1. lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una ves listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas.
2. Una ves listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer.
3. Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 3 cucharadas soperas de Queso cottage
- 10 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Melón con queso cottage y almendras

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Arroz
- 1 taza de Fruta picada
- 2 taza de Verduras al vapor
- 225 gramos de Chuleta de cerdo

Procedimiento

1. Cocinar las chuletas en un sartén antiadherente.
2. Acompañar con arroz, verduras y aguacate.
3. Comer fruta como postre.

Chuletas de cerdo

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Leche light
- 7 piezas de Fresas Medianas
- 7 Piezas de Almendras

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

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/4 de taza de Elote amarillo cocido
- 1/2 pieza de Manzana
- 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 80 gramos de Queso panela
- 1 cucharada de servir de Frijol molido

Procedimiento

1. Colocar en un sartén el elote y queso panela.
 2. Poner en el comal las tortillas.
 3. Rellenarlas con frijoles y el guiso.
- Postre: manzana.

Quesadilla de queso panela con elote