

Lunes	Quesadillas con aguacate
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas90 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Lunes	Zanahoria con limón y chile
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto1 taza de Zanahoria rallada14 pieza de Cacahuete natural Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes.

Lunes	Pechuga de pollo a la plancha con papas y verduras
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Verduras cocidas1 pieza de Papa mediana1 rebanada de Pan tostado1 taza de Melón picado2 cucharada cafetera de Mantequilla120 gramos de Pechuga de pollo a la plancha Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer la pechuga de pollo a la plancha.Servir acompañado de verduras y papa picada con un poco de mantequilla.Acompañar con una rebanada de pan tostado integral con un poco de mantequilla untada.Servir de postre el Melón picado .

Lunes	Zanahoria con limón y chile	
Snack 2		
		
Ingredientes		
Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto	1 taza de Zanahoria rallada	14 pieza de Cacahuete natural
Procedimiento		
1. Mezclar todos los ingredientes.		

Lunes	Huevo con jamón	
Cena		
		
Ingredientes		
1 cucharada cafetera de Aceite	1/2 pieza de Jitomate	1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo
2 pieza de Clara de huevo	1 1/2 de pieza de Pan integral	1/4 de taza de Fruta picada
Procedimiento		
1. Cortar el jamón en cuadrillos y poner en un sartén antiadherente. 2. Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo. 3. Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.		

Martes	Sincronizadas	
Desayuno		
		
Ingredientes		
1 taza de Espinacas	1 pieza de Jitomate guaje	1 cucharada sopera de guacamole
2 rebanadas de Jamón de pavo	4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)	30 gramos de queso oaxaca light
Procedimiento		
1. Calentar las tortillas. 2. Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas). 3. Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.		

Martes

Gotas de yogurt y fresa

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de yogurt griego
- 5 piezas de Fresas medianas
- 6 piezas de Almendras

Procedimiento

- Lavar y desinfectar las fresas.
- Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.
- Acompañar con almendras.

Martes

Tacos de carne

Comida



Ingredientes

- 4 cucharadas sopera de Guacamole
- 1/2 de taza de Col cruda picada
- 1/2 pieza de Jitomate
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 90 gramos de Milanesa de res
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1/2 de cucharada sopera de Crema ligera

Procedimiento

- Cortar la milanesa en cubos y cocinar.
- Rellenar las tortillas con la carne picada.
- Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.

Martes

Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

- Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Martes

Sándwich de jamón y queso crema

Cena



Ingredientes

- 1 Vegetales (Jitomate, espinacas) al gusto
- 1 2 rebanada de Pan integral
- 1 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 2 cucharada cafetera de Queso crema bajo en grasa

Procedimiento

1. Tostar el pan y untar con queso crema.
2. Preparar el sándwich con jamón y vegetales.

Miércoles

Omelette con queso

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 2 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 3 pieza de Claras de huevo
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo.
2. Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados.
3. Rellenar con espinacas y queso.
4. Acompañar con aguacate y tortillas.

Miércoles

Plátano con crema de cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 7 pieza de Almendras

Procedimiento

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

Miércoles	Sopa de fideo y fajitas
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Salsa casera de jitomate al gusto1 1/2 taza de Zanahoria1 1/2 taza de Cebolla1 2/3 pieza de Aguacate1 1 taza de Fideo cocido1 105 gramos de Milanesa de res1 105 gramos de Milanesa de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar un caldo condimentado al gusto con jitomate y cebolla.2. Agregar la zanahoria y fideos.3. Acompañar con fajitas de res y pollo a la plancha y aguacate.

Miércoles	Rice cake con fresa y cacahuete
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Galletas de arroz1 1/4 de taza de Fresa rebanada1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete1 2 cucharadas soperas de Requesón promedio Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Miércoles	Huevo revuelto y licuado de fruta
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Leche Deslactosada light1 3/4 de taza de Fruta picada1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 1 rebanada de Pechuga de pavo1 1 pieza de Huevo fresco1 3 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Jueves

Huevo a la mexicana

Desayuno



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 Delgadas

Procedimiento

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

Jueves

Mug-Cake

Snack 1



Ingredientes

- 1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto
- 1 1/2 pieza de Plátano maduro
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 18 gramos de Avena

Procedimiento

1. En una taza, machacar el plátano con un tenedor.
2. Agregar la clara, avena y condimentos al gusto.
3. Mezclar bien.
4. Meter al microondas por 2 o 3 minutos.

Jueves

Tostadas de picadillo

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate mediano
- 1 1 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/3 de taza de Frijol molido
- 1 4 piezas de Tostada de nopal horneada
- 1 1 taza de Lechuga
- 1 1/2 de cucharada sopera de Crema
- 1 75 gramos de Molida de res

Procedimiento

- 1) Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.
- 2) Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.
- 3) Servir con aguacate y crema.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

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

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 3/4 pieza de Jitomate
- 2 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar las claras al gusto.
2. Rellenar las quesadillas con espinacas, aguacate, jitomate y huevo.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Yogurt griego sin azúcar
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 pieza de Manzana
- 2 pieza de Claras de huevo
- 1 9 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Hacer pancakes con la mezcla.
3. Acompañar con miel de maple sin azúcar y yogurt por encima.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 27 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.

Quesadilla con aguacate

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Cebolla picada
- 1 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1 taza de Lechuga picada
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas
- 1 20 gramos de Queso panela
- 1 105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada

Procedimiento

1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.
2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.
3. Postre: manzana.

Tostadas con pollo y frijoles

Viernes

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.

Verduras con cacahuete

Viernes	Hotcakes de avena
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de Avena en hojuelas1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 taza de Leche de almendras sin azúcar1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple1 pieza de Clara de huevo15 gramos de Carne molida de pavo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Licuar las hojuelas de avena y reservar.2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcacke por ambos lados.5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Sábado	Empalmes de frijol con queso
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Lechuga1 1/2 cucharada de servir de Frijoles molidos1/2 pieza de Jitomate4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas40 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas y untar con frijoles.2. Poner el queso espolvoreado por dentro.3. Servir con lechuga, jitomate y aguacate.

Sábado	Fresas con yogurt griego y nuez
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto1 1/2 taza de fresa picada1 cucharada sopera de nuez picada2 cucharadas soperas de yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Sábado	Enchiladas suizas						
Comida							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 salsa verde casera al gusto</td><td>1 1/3 de pieza de aguacate</td><td>1 1 cucharada sopera de crema light</td></tr><tr><td>1 3 piezas de tortilla de maíz</td><td>1 30 gramos de queso oaxaca light</td><td>1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <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.	1 salsa verde casera al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1 cucharada sopera de crema light	1 3 piezas de tortilla de maíz	1 30 gramos de queso oaxaca light	1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada
1 salsa verde casera al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1 cucharada sopera de crema light					
1 3 piezas de tortilla de maíz	1 30 gramos de queso oaxaca light	1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada					

Sábado	Gotas de yogurt y fresa			
Snack 2				
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1 taza de yogurt griego</td><td>1 5 piezas de Fresas medianas</td><td>1 6 piezas de Almendras</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y desinfectar las fresas.2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.3. Acompañar con almendras.	1 1 taza de yogurt griego	1 5 piezas de Fresas medianas	1 6 piezas de Almendras
1 1 taza de yogurt griego	1 5 piezas de Fresas medianas	1 6 piezas de Almendras		

Sábado	Chilaquiles light						
Cena							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1/3 de pieza de Aguacate mediano</td><td>1 3 tazas de Totopos horneados Susalia</td><td>1 1 pieza de Jitomate</td></tr><tr><td>1 1 cucharada de servir de Frijol molido</td><td>1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td><td>1 1 taza de Espinaca cruda picada</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Colocar en un sartén los totopos.2. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.3. Integrar el pollo desmenuzado y espinacas.4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.	1 1/3 de pieza de Aguacate mediano	1 3 tazas de Totopos horneados Susalia	1 1 pieza de Jitomate	1 1 cucharada de servir de Frijol molido	1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel	1 1 taza de Espinaca cruda picada
1 1/3 de pieza de Aguacate mediano	1 3 tazas de Totopos horneados Susalia	1 1 pieza de Jitomate					
1 1 cucharada de servir de Frijol molido	1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel	1 1 taza de Espinaca cruda picada					

Domingo

Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 de taza de Fruta picada
- | 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- | 3 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Domingo

Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Domingo

Pechuga de pollo con arroz y verduras

Comida



Ingredientes

- | 1 taza de Mezcla de verduras
- | 3/4 taza de Arroz cocido
- | 2/3 de pieza de Aguacate hass
- | 112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- | 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.

Domingo

Snack 2



Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Domingo

Cena



Sándwich de jamón de pavo

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 2 rebanada de Pan integral 45 kcal
- 1 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.
2. Postre: manzana.