

Lunes	Chilaquiles
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate1 pieza de Tomate1 pieza de huevo entero4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas80 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Romper las tostadas en trozos.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.Acompañar con aguacate.

Lunes	Uvas congeladas
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Uvas congeladas17 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Acompañar la fruta con almendras.

Lunes	Tostadas de picadillo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate mediano2 piezas de Jitomate guaje o saladet109.5 gramos de Frijol molido6 piezas de Tostada de nopal horneada2 tazas de Lechuga1 cucharada sopera de Crema105 gramos de Molida de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.Servir con aguacate y crema.

Lunes

Yoghur con avena y nueces

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 1 12 gramos de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Lunes

Huevo con jamón

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 1 3 piezas de Clara de huevo
- 1 2 piezas de Pan integral
- 1 3/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos 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

Omelet a la mexicana

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)
- 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros
- 1 1 1/2 rebanadas de pan integral
- 1 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 1 4 piezas de claras de huevo

Procedimiento

1. En un sartén, colocar el aceite.
2. Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.
3. Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.

Martes

Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Manzana verde golden
- 1 50 mililitros de Yogurt griego
- 1 1 cucharada cafetera de granola baja en grasa
- 1 2 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete

Procedimiento

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

Martes

Tacos de pollo y ensalada fresca

Comida



Ingredientes

- 1 1 taza de Lechuga
- 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Naranja
- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 40 gramos de Queso fresco
- 1 120 gramos de Pechuga sin piel deshebrada
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz
- 1 1/2 de taza de Arroz cocido

Procedimiento

1. Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.
2. Acompañar con ensalada, guacamole, queso fresco y arroz.

Martes

Pan con mermelada y queso cottage

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 8 piezas de Almendras
- 1 1 rebanada de Pan integral
- 1 3 cucharadas soperas Queso cottage

Procedimiento

1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
2. Acompañar con almendras.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 2 pieza de Tostadas de nopal
- 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.

Migas con huevo

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de huevo
- 1 de pieza de salchicha de pavo
- 1 rebanada pan integral
- 1 pieza de manzana
- 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.

huevo con salchicha y pan

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Galletas marías con yogurt

Miércoles	Sopa de tortilla											
<p data-bbox="289 279 397 310">Comida</p> 	<p data-bbox="597 310 706 331">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 342 933 373">1 Chipotle sin azúcar al gusto</td> <td data-bbox="1040 331 1193 384">1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td data-bbox="1284 342 1518 373">1 1/2 taza de Chayote</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 415 966 468">1 2 cucharada sopera de Crema ácida</td> <td data-bbox="1040 415 1177 468">1 2 pieza de Jitomate</td> <td data-bbox="1284 415 1518 468">1 8 pieza de Tostadas de nopal</td> </tr> <tr> <td colspan="3" data-bbox="634 499 990 552">1 180 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 583 722 604">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 604 1209 636">1. Licuar los jitomates con suficiente agua y especias al gusto. <li data-bbox="597 636 803 657">2. Hervir en una olla. <li data-bbox="597 657 1112 678">3. Agregar el chayote y pollo desmenuzado al caldo. <li data-bbox="597 678 1469 709">4. Trozar las tostadas y agregar a la sopa junto con crema, aguacate y chipotle al gusto. 			1 Chipotle sin azúcar al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Chayote	1 2 cucharada sopera de Crema ácida	1 2 pieza de Jitomate	1 8 pieza de Tostadas de nopal	1 180 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada		
1 Chipotle sin azúcar al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Chayote										
1 2 cucharada sopera de Crema ácida	1 2 pieza de Jitomate	1 8 pieza de Tostadas de nopal										
1 180 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada												

Miércoles	Yogurt bebible con almendras					
<p data-bbox="289 831 397 863">Snack 2</p> 	<p data-bbox="597 978 706 999">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1010 787 1062">1 1/2 pieza de manzana</td> <td data-bbox="878 1010 1218 1062">1 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)</td> <td data-bbox="1317 1010 1469 1062">1 10 piezas de Almendras</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1083 722 1104">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1104 1364 1136">1. Consumir el yogurt bien refrigerado, acompañar con almendras y manzana. 			1 1/2 pieza de manzana	1 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)	1 10 piezas de Almendras
1 1/2 pieza de manzana	1 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)	1 10 piezas de Almendras				

Miércoles	Huevo con chorizo de champiñón											
<p data-bbox="305 1381 381 1413">Cena</p> 	<p data-bbox="597 1413 706 1434">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1444 917 1497">1 Chile ancho y especias al gusto</td> <td data-bbox="976 1444 1226 1476">1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td data-bbox="1284 1444 1469 1476">1 1 pieza de Huevo</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1539 933 1570">1 1 pieza de Claras de huevo</td> <td data-bbox="976 1528 1226 1581">1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos</td> <td data-bbox="1284 1528 1518 1581">1 1 1/2 taza de Champiñones crudos</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1612 933 1665">1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas</td> <td data-bbox="976 1602 1226 1654">1 40 gramos de Queso panela light</td> <td data-bbox="1284 1602 1518 1654">1 40 gramos de Queso panela light</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1686 722 1707">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1707 1307 1738">1. Picar finamente los champiñones y guisar con chile ancho y especias. <li data-bbox="597 1738 836 1759">2. Dejar que seque bien. <li data-bbox="597 1759 901 1780">3. Agregar el huevo y revolver. <li data-bbox="597 1780 1128 1812">4. Acompañar con tortillas, frijoles, panela y aguacate. 			1 Chile ancho y especias al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Huevo	1 1 pieza de Claras de huevo	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos	1 1 1/2 taza de Champiñones crudos	1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas	1 40 gramos de Queso panela light	1 40 gramos de Queso panela light
1 Chile ancho y especias al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Huevo										
1 1 pieza de Claras de huevo	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos	1 1 1/2 taza de Champiñones crudos										
1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas	1 40 gramos de Queso panela light	1 40 gramos de Queso panela light										

Jueves	Sándwich de panela
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Lechuga, pepino, tomate al gusto1 1/3 pieza de Aguacate1 1 cucharada cafetera de Mayonesa2 rebanada de Pan integral70 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar un sándwich con los ingredientes.

Jueves	Melón con queso cottage y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Melón4 cucharadas soperas de Queso cottage10 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.

Jueves	Papa Rellena
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Champiñones1 taza de Cebolla1 taza de Uvas2 pieza de Papa3 cucharada cafetera de Mantequilla3 cucharada sopera de Guacamole60 gramos de Queso panela140 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén poner el agua para cocer las papas.2. En un sartén aparte poner a cocer los champiñones y la cebolla.3. Quitar un poco de relleno a las papas, agregar mantequilla y rellenar con champiñones, cebolla y el pollo previamente desmenuzado.4. Rallar el queso y espolvorearlo, acompañar con guacamole.5. Postre: Uvas.

Jueves	Mug Cake Frutos Rojos
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 27 gramos de Blueberries1 1/4 de taza de Avena en hojuelas1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete1 1/4 de taza de Frambuesa1 2 piezas de Clara de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Muele la avena para formar harina.2. En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, frutos, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.4. Agregar de topping crema de cacahuete.

Jueves	Omelet con champiñones, cebolla y tocino
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada1 1/2 de taza de Champiñon crudo entero1 1 pieza de Huevo entero fresco1 2 piezas de Clara de huevo1 1 rebanada de Tocino1 1/2 de taza de Fruta picada1 15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light1 2 rebanadas de Pan integral Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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. Postre: fruta picada.

Viernes	Revueltos de huevo y tomate
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 2 piezas de Tortilla de maíz1 1 pieza de Huevo fresco1 3 piezas de Clara de huevo1 2 piezas de Naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén calentar el aceite.2. Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.3. Acompañar con tortillas y naranja.

Viernes

Pan tostado con queso cottage y aguacate

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 rebanada de Pan tostado
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 3 cucharada sopera de Queso cottage

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Servir con queso cottage y aguacate.

Viernes

Tacos de carne

Comida



Ingredientes

- 4 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 1 taza de Col cruda picada
- 1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 5 piezas de Tortilla de maíz
- 1 150 gramos de Milanesa de res
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 2 cucharadas sopera de Crema ligera

Procedimiento

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.

Viernes

Yoghur con avena y nueces

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 1 12 gramos de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Viernes

Cena



Chilaquiles

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



Omelet con champiñones, cebolla y tocino

Ingredientes

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

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.
- Postre: fruta picada.

Sábado

Snack 1



Quesadilla con aguacate

Ingredientes

- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 33 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.

Sábado

Comida



Pollo en salsa verde con arroz

Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Fruta
- 1 taza de Salsa verde casera
- 1 1/2 taza de Verduras
- 1 taza de Arroz
- 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



Tostada de nopales con queso

Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 2 pieza de Tostadas Horneadas
- 1 taza de Nopal cocido
- 55 gramos de Queso panela
- 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Poner a cocer los nopales, gregar el queso y tomate.
2. Una ves listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.

Sábado

Cena



Molletes ligeros

Ingredientes

- 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 2 rebanadas de pan integral de 50 calorías
- 1/3 de taza de frijol molido
- 60 gramos de queso panela desmoronado
- 1/3 de pieza de aguacate

Procedimiento

1. Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.

Domingo	Sándwich de panela
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 388 711 411">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 413 1511 546" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 413 852 464"> Lechuga, pepino, tomate al gusto<li data-bbox="634 495 852 546"> 2 rebanada de Pan integral<li data-bbox="938 422 1187 447"> 1/3 pieza de Aguacate<li data-bbox="938 495 1174 546"> 70 gramos de Queso panela light<li data-bbox="1240 413 1511 464"> 1 cucharada cafetera de Mayonesa <p data-bbox="597 577 727 600">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 602 1047 627" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 602 1047 627">1. Preparar un sándwich con los ingredientes.

Domingo	Pudín de chía con fruta
<p data-bbox="289 831 396 867">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 968 711 991">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 993 1511 1018" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 993 889 1018"> 1/3 taza de Yogurt light<li data-bbox="938 993 1174 1018"> 1 taza de Fruta picada<li data-bbox="1240 993 1511 1018"> 1 cucharada sopera de Chía <p data-bbox="597 1050 727 1073">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1075 1101 1148" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1075 1003 1100">1. Hidratar las semillas de chía con agua.<li data-bbox="597 1102 938 1127">2. Servir con fruta picada y yogurt.<li data-bbox="597 1129 1101 1148">3. * Recuerda tomar suficiente agua durante el día.

Domingo	Enchiladas suizas
<p data-bbox="289 1381 396 1417">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1400 711 1423">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 1425 1511 1640" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1425 852 1476"> salsa verde casera al gusto<li data-bbox="634 1507 865 1558"> 1 cucharada de servir de frijol molido<li data-bbox="634 1589 865 1640"> 30 gramos de queso oaxaca light<li data-bbox="938 1434 1187 1459"> 1/3 de pieza de aguacate<li data-bbox="938 1507 1167 1558"> 2 cucharada sopera de crema light<li data-bbox="938 1589 1195 1640"> 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada<li data-bbox="1240 1425 1511 1476"> 1 taza de Ensalada mixta (lechuga, pepino, tomate)<li data-bbox="1240 1507 1476 1558"> 4 piezas de tortilla de maíz <p data-bbox="597 1671 727 1694">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1696 1511 1818" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1696 1149 1722">1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.<li data-bbox="597 1724 1511 1774">2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).<li data-bbox="597 1776 1122 1801">3. Agregar la salsa casera, queso, crema y aguacate.<li data-bbox="597 1803 967 1818">4. Acompañar con ensalada y frijoles.

Domingo

Snack 2

Melón con queso cottage y almendras



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Melón
- 4 cucharadas soperas de Queso cottage
- 10 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Domingo

Cena

Sándwich de ensalada de pollo



Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de verduras
- 1 taza de melón picado
- 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías
- 2 cucharadas cafeteras de Mayonesa
- 75 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo.
2. En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa.
3. Formar un sándwich con las rebanadas de pan.
4. Postre: melón picado.