

Lunes

Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

Desayuno



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 6 cucharadas cafetera de Granola baja en grasa
- 1 4 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

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

Lunes

Pan tostado con claras de huevo y aguacate

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 1 1/2 piezas de Pan tostado
- 1 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Lunes

Enchiladas suizas

Comida



Ingredientes

- 1 salsa verde casera al gusto
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 taza de Ensalada mixta (lechuga, pepino, tomate)
- 1 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1 2 cucharada sopera de crema light
- 1 4 piezas de tortilla de maíz
- 1 30 gramos de queso oaxaca light
- 1 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, queso, crema y aguacate.
4. Acompañar con ensalada y frijoles.

Lunes

Fresas con queso cottage

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 taza de Queso cottage light
- | 1 taza de Fresas picadas
- | 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.

Lunes

Taquitos de huevo con jamón

Cena



Ingredientes

- | 1/4 de taza de verduras
- | 1/4 de taza de salsa casera sin aceite
- | 2 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

1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.
2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.
3. Postre: Guayaba.

Martes

Cupcakes salados

Desayuno



Ingredientes

- | 1/3 taza Hojuelas de avena
- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 taza Pico de gallo
- | 1 rebanada de Jamón de pavo
- | 1 pieza de Huevo
- | 1 1/2 taza Espinacas
- | 2 pieza de Claras de huevo
- | 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Picar el jamón, queso y espinacas, mezclar con el huevo como si fuera omelette y condimentar al gusto.
2. Pasar a un molde de muffins engrasado con aceite en aerosol y hornear por 15 minutos a 180°.
3. Acompañar con aguacate.

Martes

Quinoa dulce

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 6 pieza de Almendras
- 1 20 gramos de Quinoa

Procedimiento

1. Cocinar la quinoa con agua, endulzante y canela.
2. Agregar la fruta y almendras picadas.

Martes

Pescado con ensalada y arroz

Comida



Ingredientes

- 1 1 taza de Arroz salvaje cocido
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 3 taza de Lechuga
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Aderezo tipo cesar
- 1 200 gramos de Filete de pescado
- 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 1 taza de Fruta picada

Procedimiento

1. cocinar el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Martes

Uvas congeladas

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 taza de Uvas congeladas
- 1 17 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Martes	Chili-Fit						
Cena							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> Salsa de tomate con ajo al gusto</td> <td> Comino al gusto</td> <td> 1/2 taza de Cebolla</td> </tr> <tr> <td> 1 taza de Lentejas cocidas</td> <td> 2 rebanada de Jamón de pavo</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acitronar la cebolla, agregar el jamón y lentejas. 2. Agregar la salsa de tomate y comino al gusto. 	Salsa de tomate con ajo al gusto	Comino al gusto	1/2 taza de Cebolla	1 taza de Lentejas cocidas	2 rebanada de Jamón de pavo	
Salsa de tomate con ajo al gusto	Comino al gusto	1/2 taza de Cebolla					
1 taza de Lentejas cocidas	2 rebanada de Jamón de pavo						

Miércoles	Omelet con champiñones, cebolla y tocino									
Desayuno										
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada</td> <td> 2 piezas de Clara de huevo</td> <td> 15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</td> </tr> <tr> <td> 1/2 de taza de Champiñon crudo entero</td> <td> 1 rebanada de Tocino</td> <td> 2 rebanadas de Pan integral</td> </tr> <tr> <td> 1 pieza de Huevo entero fresco</td> <td> 1/2 de taza de Fruta picada</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <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. <p>Postre: fruta picada.</p>	1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada	2 piezas de Clara de huevo	15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light	1/2 de taza de Champiñon crudo entero	1 rebanada de Tocino	2 rebanadas de Pan integral	1 pieza de Huevo entero fresco	1/2 de taza de Fruta picada	
1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada	2 piezas de Clara de huevo	15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light								
1/2 de taza de Champiñon crudo entero	1 rebanada de Tocino	2 rebanadas de Pan integral								
1 pieza de Huevo entero fresco	1/2 de taza de Fruta picada									

Miércoles	Quesadilla con aguacate			
Snack 1				
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td> <td> 33 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</td> <td> 1/3 de pieza de Aguacate mediano</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita. 2. Agregar aguacate. 	3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	33 gramos de Queso Oaxaca Lala Light	1/3 de pieza de Aguacate mediano
3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	33 gramos de Queso Oaxaca Lala Light	1/3 de pieza de Aguacate mediano		

Miércoles	Pollo en salsa verde con arroz
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1 taza de Salsa verde casera1 taza de Arroz1 taza de Fruta1 1/2 taza de Verduras180 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar el pollo a la plancha y mezclar con la salsa verde.Acompañar con arroz, verduras y aguacate.Servir fruta como postre.

Miércoles	Galletas marías con yogurt
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3 piezas de Galletas marías5 piezas de Almendras90 gramos de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

Miércoles	Huevo con jamón
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1/2 pieza de Jitomate2 rebanadas de Jamón de pavo3 piezas de Clara de huevo2 piezas de Pan integral3/4 de taza de Fruta picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

Jueves	Omelet a la mexicana	
<p>Desayuno</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate) 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros 4 piezas de claras de huevo 1 1/2 rebanadas de pan integral

Jueves	Fresas con queso cottage	
<p>Snack 1</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de Queso cottage light <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Fresas picadas 6 pieza de Almendras

Jueves	Salsa de queso con calabaza	
<p>Comida</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 pieza de Papa 1 pieza de Calabaza 1 pieza de Mandarina 2 cucharada cafetera de Aceite <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. cocer los tomates en agua, una ves que esta hirviendo ponerlo a licuar y agregar comino, sal y ajo. 2. cortar el queso y la calabaza en cubos ponerlos en sartén y agregar el tomate previamente licuadaacompañar con los frijoles, papa, tostada deshidratada y aguacate. 3. postre:Mandarina. 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo 1 taza de Frijol Cocido 1 pieza de Tostada deshidratada 120 gramos de Queso panela 1/2 pieza de Aguacate 1 cucharada cafetera de Comino 2 piezas de Tomate

Jueves	Elote preparado
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Elote entero1 2 cucharada cafetera de Crema ligera1 40 gramos de Queso panela rallado <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

Jueves	Quesadillas con claras
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Espinacas1 1 pieza de Jitomate1 2 pieza de Claras de huevo1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas1 90 gramos de Queso Oaxaca light <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Preparar las claras al gusto.2. Rellenar las quesadillas con espinacas, aguacate, jitomate y huevo.

Viernes	Sándwich de huevo
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de aguacate1 1/2 pieza de Jitomate bola1 1/2 pieza de manzana1 2 piezas de pan integral1 2 piezas de Huevo entero <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.2. Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.3. Postre: manzana picada.

Viernes

Snack 1



Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo

Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Uva
- 2 1/2 de taza de Palomitas sin grasa
- 60 gramos de Pierna de cerdo
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.
- 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.
- 3) Servir acompañado de uvas.

Viernes

Comida



Pollo en salsa verde con arroz

Ingredientes

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

Viernes

Snack 2



Pan con mermelada y queso cottage

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Claras de huevo con salchicha

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Durazno
- 2 pieza de Pan tostado
- 3 pieza de Claras de huevo
- 1 1/2 pieza de Salchicha de pavo

Procedimiento

1. Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.
2. Acompañar con pan tostado.
3. Postre: Durazno.

Sábado

Claras de huevo con cebolla y tomate

Desayuno



Ingredientes

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

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.
5. Postre: Naranja.

Sábado

Pay de limón

Snack 1



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto
- 5 pieza de Galletas María
- 5 gramos de Nuez picada
- 6 cucharada sopera de Requesón

Procedimiento

1. Licuar el requesón con jugo de limón al gusto.
2. Stevia y un chorrito de vainilla.
3. En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas.
4. Congelar mínimo por 30 minutos.
5. Decorar con nuez picada.

Sábado	Filete de res en salsa de tomate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 150 gramos de Filete de res1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 1/2 de taza de Arroz cocido1 1 taza de Uva verde1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda1 1 pieza de Papa cocida1 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua.2) En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate.3) Preparar arroz cocido con zanahoria.

Sábado	Edamames con ajonjolí
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí1 2 tazas de edamames Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos.2. Escurrir.3. Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.

Sábado	Nopalitos con huevo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Nopal cocido1 3 piezas de Clara de huevo1 1 pieza de Huevo fresco1 2 piezas de Tortilla de maíz1 1 cucharada cafetera de Aceite1 2 piezas de Naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén calentar el aceite.2. Añadir el nopal, el huevo y dejar cocinar a fuego medio.3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.4. Acompañar con aguacate y naranja.

Domingo	Granola-Yogurt Bowl			
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 415 711 441">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 443 797 512">1 94 gramos de Yogurt sin lácteos</td><td data-bbox="873 457 1224 506">1 2 cucharadas sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas</td><td data-bbox="1268 457 1516 506">1 5 cucharadas cafetera de Nueces mixtas</td></tr></table> <p data-bbox="597 548 727 573">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 573 1036 598">1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.	1 94 gramos de Yogurt sin lácteos	1 2 cucharadas sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas	1 5 cucharadas cafetera de Nueces mixtas
1 94 gramos de Yogurt sin lácteos	1 2 cucharadas sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas	1 5 cucharadas cafetera de Nueces mixtas		

Domingo	Quesadilla con aguacate			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 968 711 993">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 995 878 1043">1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td><td data-bbox="954 995 1192 1043">1 33 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</td><td data-bbox="1268 995 1484 1043">1 1/3 de pieza de Aguacate mediano</td></tr></table> <p data-bbox="597 1073 727 1098">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1098 1192 1123">1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.<li data-bbox="597 1123 802 1148">2. Agregar aguacate.	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
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		

Domingo	Filete de pescado en salsa de tomate									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1400 711 1425">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1428 911 1476">1 2/3 de pieza de aguacate hass</td><td data-bbox="987 1428 1208 1476">1 1 taza de mezcla de verduras</td><td data-bbox="1284 1428 1505 1476">1 1 pieza de jitomate bola (para salsa)</td></tr><tr><td data-bbox="634 1505 920 1554">1 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite)</td><td data-bbox="987 1505 1224 1554">1 1 cucharada cafetera de mantequilla</td><td data-bbox="1284 1505 1489 1554">1 1 taza de jugo de frutas natural</td></tr><tr><td data-bbox="634 1583 911 1631">1 2 cucharada de servir de arroz integral</td><td data-bbox="987 1583 1247 1631">1 2 piezas de tostadas de maíz horneadas</td><td data-bbox="1284 1583 1521 1631">1 160 gramos de filete de pescado</td></tr></table> <p data-bbox="597 1673 727 1698">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1698 997 1724">1. Licuar el tomate para la salsa y hervir.<li data-bbox="597 1724 1505 1772">2. Una vez que la salsa este un poco espesa, agregar el filete de pescado con las verduras, la mantequilla y cocinar por 20 minutos a fuego medio.<li data-bbox="597 1772 1029 1797">3. Servir en tostadas de maíz con aguacate.<li data-bbox="597 1797 927 1822">4. Acompañar con frijoles y arroz.	1 2/3 de pieza de aguacate hass	1 1 taza de mezcla de verduras	1 1 pieza de jitomate bola (para salsa)	1 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite)	1 1 cucharada cafetera de mantequilla	1 1 taza de jugo de frutas natural	1 2 cucharada de servir de arroz integral	1 2 piezas de tostadas de maíz horneadas	1 160 gramos de filete de pescado
1 2/3 de pieza de aguacate hass	1 1 taza de mezcla de verduras	1 1 pieza de jitomate bola (para salsa)								
1 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite)	1 1 cucharada cafetera de mantequilla	1 1 taza de jugo de frutas natural								
1 2 cucharada de servir de arroz integral	1 2 piezas de tostadas de maíz horneadas	1 160 gramos de filete de pescado								

Domingo

Snack 2



Jitomate relleno de atún

Ingredientes

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

Domingo

Cena



Ensalada de pollo con papa

Ingredientes

- 1 apio al gusto
- 1 1/2 de pieza de papa picada
- 1 1 pieza de manzana
- 1 2 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 4 cuadritos de galletas saladas
- 1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Cocer la pechuga de pollo y la papa.
2. Una vez que estén bien cocidos, mezclar en un bowl con el apio y la mayonesa.
3. Acompañar con galletas saladas y manzana picada.