

Lunes	Omelette con acelgas y jitomate
Desayuno	
	Ingredientes 1/4 de pieza de Jitomate 1/2 de taza de Acelga cruda 1 pieza de Naranja 2 piezas de Tortilla de maíz 2 piezas de Clara de huevo 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva 1 pieza de Huevo entero fresco Procedimiento - En un sartén calentar el aceite. - Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén. - Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar. - Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

Lunes	Pan con crema de almendras y cacao
Snack 1	
	Ingredientes - cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto 1 rebanada de Pan integral 2 1/2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural) Procedimiento - Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar. - Untar sobre el pan tostado.

Lunes	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada
Comida	
	Ingredientes 2/3 de pieza de aguacate 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido 1 taza de ensalada mixta de verduras 1 cucharada de servir de frijoles 1 cucharada cafetera de aceite de canola 1 taza de melón picado 2 piezas de tortilla de maíz 150 gramos de milanesa de pollo Procedimiento - En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo. - Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla. - Postre: melón picado.

Lunes

Snack 2



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.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 taza de cóctel de frutas
- 1 rebanada de pan integral
- 2 tazas de espinacas
- 2 cucharada sopera de leche light o vegetal
- 4 pieza de claras de huevo
- 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche.
2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas.
3. Servir con aguacate y pan integral.
4. Postre: cóctel de frutas con yogurt griego (utilizar endulzante artificial sin calorías en caso necesario).

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 de taza de Leche Deslactosada light
- 1 taza de Fruta picada
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 pieza de Huevo fresco
- 5 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.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de manzana roja
- 10 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- 12 piezas de almendras

Procedimiento

1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Martes

Comida



Ingredientes

- 150 gramos de Filete de res
- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 pieza de Papa cocida
- 1/2 de taza de Arroz cocido
- 1 taza de Uva verde
- 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda

Procedimiento

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.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 2/4 de taza de Yogur light
- 1/2 pieza de Mango de manila
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Rebanar o licuar la fruta.
2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza Jitomate
- 1/2 taza de Pepino
- 3 piezas de Tostada de nopal horneada
- 82.5 gramos de Atún en agua drenado
- 2 piezas de Durazno prisco
- 1 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.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de pieza de Jitomate
- 1/2 de taza de Acelga cruda
- 1 pieza de Naranja
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 pieza de Huevo entero fresco

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.
3. Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.
4. Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

Miércoles

Snack 1



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.

Miércoles	Cortadillo y arroz		
Comida			
	Ingredientes		
	1/2 de pieza de Jitomate bola 150 gramos de Carne de res (promedio)	135 gramos de Papa cocida 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	3/4 de taza de Arroz cocido
Procedimiento 1. Moler el jitomate previamente cocido con agua. 2. Cocinar en un sartén con aceite la carne, agregar el jitomate licuado y dejar reducir. 3. Añadir la papa previamente cocida. 4. Servir con arroz.			

Miércoles	Yogurt con chocolate y fresas		
Snack 2			
	Ingredientes		
	- Cocoa sin azúcar al gusto 60 mililitros de Yogurt griego	6 piezas de Almendras	8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes.			

Miércoles	Claras de huevo en salsa		
Cena			
	Ingredientes		
	1 pieza de Jitomate bola 3 piezas de Tostada de nopal horneada	1/3 de pieza de Aguacate madiano 3 piezas de Clara de huevo	1 cucharada de servir de Frijol molido 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
Procedimiento 1. Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción. 2. Acompañar con frijoles y aguacate.			

Jueves	Omelette con champiñones
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 3/4 de taza de Champiñones rebanados 1 pieza de Clara de huevo 1 pieza de Jitomate guaje 1 pieza de huevo entero 4 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas 20 gramos de queso panela Procedimiento - En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero. - Agregar los champiñones y el queso panela a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal). - Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear. - Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.

Jueves	Jícama, zanahoria y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 1 taza de zanahoria 1 taza de jícama 10 piezas almendras Procedimiento - Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere). - Acompañar con almendras.

Jueves	Pollo en salsa verde con arroz
Comida	
	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 - Cocinar el pollo a la plancha y mezclar con la salsa verde. - Acompañar con arroz, verduras y aguacate. - Servir fruta como postre.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de jícama
- 10 piezas almendras

Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

Jueves

Cena



Ingredientes

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

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Jugo de naranja
- 1 taza de Champiñones
- 2 piezas de Tortillas delgadas
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 6 piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Lavar y cortar los champiñones En un sartén agregar el aceite y dorar los champiñones.
2. Agregar las claras de huevo y revolver.
3. Una ves listo acompañar con tortillas y jugo de naranja.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- ▮ 2/4 de taza de Yogur light
- ▮ 1/2 pieza de Mango de manila
- ▮ 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Rebanar o licuar la fruta.
2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

Yogurt con mango y almendras

Viernes

Comida



Ingredientes

- ▮ 2/3 de pieza de aguacate
- ▮ 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido
- ▮ 1 taza de ensalada mixta de verduras
- ▮ 1 cucharada de servir de frijoles
- ▮ 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- ▮ 1 taza de melón picado
- ▮ 2 piezas de tortilla de maíz
- ▮ 150 gramos de milanesa de pollo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.
2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.
3. Postre: melón picado.

Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada

Viernes

Snack 2



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.

Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 94 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 18 gramos de Granola con fruta seca, baja en grasas
- 1 4 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 1 2 pieza de Clara de huevo
- 1 2 piezas de Pan integral
- 1 1/4 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.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 4 cucharada sopera de Requeson
- 1 1 1/2 pieza de Pan Tostado

Procedimiento

1. Agregar requesón a la pieza de pan tostado.

Sábado	Milanesa de pollo con arroz		
Comida			
	Ingredientes		
	1/3 pieza de Aguacate 3 cucharada sopera de Aderezo light	1 taza de Arroz 195 gramos de Milanesa de pollo	2 taza de Verduras al gusto
	Procedimiento 1. Cocinar la milanesa a la plancha. 2. Acompañar con arroz y verduras.		

Sábado	Pan tostado con mantequilla de cacahuete		
Snack 2			
	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.		

Sábado	Claras de huevo con espinacas		
Cena			
	Ingredientes		
	1/3 de pieza de aguacate 2 tazas de espinacas 75 gramos de Yogurt griego	1/2 taza de cóctel de frutas 2 cucharada sopera de leche light o vegetal	1 rebanada de pan integral 4 pieza de claras de huevo
	Procedimiento 1. En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche. 2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas. 3. Servir con aguacate y pan integral. 4. Postre: cóctel de frutas con yogurt griego (utilizar endulzante artificial sin calorías en caso necesario).		

Domingo	Omelette y avena
Desayuno	
	Ingredientes 1/4 de taza de Fresa rebanada 2/3 de taza de Hojuelas de avena 1/2 de taza de Espinaca cruda picada 1 pieza de Clara de huevo 1 rebanada de Pechuga de pavo 5 disparos de un segundo Aceite en spray 1 pieza de Huevo fresco Procedimiento - Rociar un sartén con aceite en spray. - Añadir el huevo, dejar cocinar; cuando esté cocido añadir pechuga de pavo y espinaca y formar un omelette. - Acompañar con avena con fresas.

Domingo	Fresas con yogurt griego y nuez
Snack 1	
	Ingredientes - endulzante artificial (en caso necesario) al gusto 1/2 taza de fresa picada 1 cucharada sopera de nuez picada 3 cucharadas soperas de yogurt griego Procedimiento - Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez. - Agregar endulzante artificial si es necesario.

Domingo	Pollo en salsa verde con arroz
Comida	
	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 - Cocinar el pollo a la plancha y mezclar con la salsa verde. - Acompañar con arroz, verduras y aguacate. - Servir fruta como postre.

Domingo

Snack 2

Yogurt con granola y almendras



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Domingo

Cena

Sándwich de huevo



Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate bola
- 1/2 pieza de manzana
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo
- 2 rebanadas de Pan integral

Procedimiento

1. Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.
2. Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.
3. Postre: manzana picada.