

Lunes	Tacos de barbacoa light
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto1 1/3 pieza de Aguacate1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas1 180 gramos de Milanesa de res <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Poner la milanesa en una vaporera.2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.

Lunes	Mug-Cake
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto1 1/2 pieza de Plátano maduro1 1 pieza de Clara de huevo1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete1 18 gramos de Avena <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">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.5. Untar crema de cacahuete por encima.

Lunes	Pollo en salsa con elote
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Elote desgranado1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet1 4 piezas de Tostada de maíz horneada1 6 cucharadas sopera de Guacamole1 180 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1 1/2 de pieza de Chile poblano1 1 pieza de Manzana1 1/2 de cucharada sopera de Crema natural <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1) En una olla cocer el pollo y desmenuzarlo.2) En un sartén preparar salsa de jitomate condimentada al gusto, agregar el pollo y el elote hasta integrar los ingredientes completamente.3) Acompañar con tostadas, guacamole y crema.

Lunes	Totopos con frijoles
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Salsa casera al gusto1 1/4 pieza de Aguacate1 1/2 pieza de Jitomate1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar los totopos con salsa, jitomate, aguacate y frijoles.

Lunes	huevo con salchicha y pan
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de huevo1 1 de pieza de salchicha de pavo1 1 rebanada pan integral1 1 pieza de manzana1 1 taza de mezcla de verduras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Martes	Migas con huevo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1 pieza de Huevo1 1 pieza de Clara de huevo1 1 pieza de Jitomate1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 2 pieza de Tostadas de nopal1 40 gramos de Queso panela light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Quebrar las tostadas y cocinar junto con el huevo.2. Acompañar con aguacate, frijoles, panela y jitomate.

Martes

Quesadilla con aguacate

Snack 1



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.

Martes

Picadillo fácil

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 136 gramos de Papa cocida
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz
- 1 150 gramos de Molida de res
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.
2. Cocinar en un sartén con aceite la carne con la papa previamente cocida y el jitomate.
3. Acompañar con tortillas.

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

Cena



Entomatadas de queso

Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
- 80 gramos de queso panela o queso fresco

Procedimiento

- Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.
- Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.
- Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.
- Acompañar con aguacate.

Miércoles

Desayuno



Huevo con papas

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

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

Miércoles

Snack 1



Snack botanero

Ingredientes

- 1 pieza de Salchicha de pavo
- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Pepino
- 8 piezas de Aceitunas

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.
- Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.

Miércoles	Taqitos de pollo	
Comida		
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Salsa casera al gusto1 1/2 taza de Cebolla rebanada1 2/3 pieza de Aguacate1 1 pieza de Jitomate1 2 cucharada sopera de Crema ácida1 3 pieza de Tortilla de maíz1 3 taza de Lechuga1 195 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada	
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas y formar los taquitos con el resto de los ingredientes.	

Miércoles	Galletas con jamón y queso panela	
Snack 2		
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 rebanada de Jamón de pavo1 2 cucharada cafetera de Queso crema1 5 piezas de Galletas habaneras integrales1 20 gramos de Queso panela	
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.	

Miércoles	Papas en salsa	
Cena		
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de aguacate1 1/2 pieza de Papa1 1/2 pieza de tomate bola1 1 taza de espinacas1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 2 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)1 80 gramos de queso panela rallado	
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer el tomate y licuar para hacer una salsa.2. Condimentar al gusto.3. Picar la papa en cubitos y cocinar en un sartén antiadherente.4. Una vez bien cocida agregar la salsa de tomate y las espinacas.5. Servir acompañado de queso panela rallado, aguacate, frijoles y tortilla.	

Jueves	Sincronizadas
Desayuno 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de fruta picada1 2 piezas de tortillas de maíz1 45 gramos de queso oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.4. Postre: fruta picada.
	<ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Espinacas1 2 rebanadas de Jamón de pavo1 1 pieza de Jitomate guaje1 2 cucharadas soperas de guacamole

Jueves	Naranjas y almendras
Snack 1 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Naranja1 17 piezas de Almendra Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar la fruta con almendras.

Jueves	Espaguetis con berenjena y pollo
Comida 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo1 1 taza de Zanahoria rayada1 80 gramos de Espaguete integral1 1 taza de Berenjenas1 2 cucharada soperas de Guacamole1 140 gramos de pechuga de pollo1 1 pieza de Tomate1 3 cucharada cafetera de Aceite de oliva Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar la berenjena, y cortarla en cuadritos.2. Calentar en un sartén el aceite y rehogue la berenjena, agregue el ajo en polvo y siga rehogando.3. Lavar los tomates y cortar en cubos, añadir a la berenjena y rehogue 5 min mas, checar si estos ya están listos si no dejarlos 10 min mas.4. Poner a cocer los espaguetis, escurrirlo y servirlos, agregar el preparado de berenjena y la zanahoria rayada encima.5. Acompañar con Guacamole.

Jueves

Snack 2



Helado de chocolate

Ingredientes

- 1 Cacao sin azúcar al gusto
- 1 1/2 pieza de Plátano congelado
- 1 4 pieza de Almendras
- 1 50 gramos de Yogur griego sin azúcar

Procedimiento

1. Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.
2. Decorar con almendras.

Jueves

Cena



Taquitos de deshebrada

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1 1/4 de taza de salsa casera
- 1 2 piezas de tortillas de maíz
- 1 60 gramos de Carne para deshebrar

Procedimiento

1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.
2. Preparar los taquitos con las tortillas.
3. Acompañar con salsa casera sin aceite.

Viernes

Desayuno



Claras de huevo con salchicha

Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Salchicha de pavo
- 1 2 pieza de Durazno
- 1 3 pieza de Claras de huevo
- 1 4 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal)

Procedimiento

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

Viernes

Snack botanero

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Salchicha de pavo
- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Pepino
- 8 pieza de Aceitunas

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.
- Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.

Viernes

Tacos de carne

Comida



Ingredientes

- 4 cucharadas soperas de Guacamole
- 1 taza de Col cruda picada
- 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 4 piezas de Tortilla de maíz
- 120 gramos de Milanesa de res
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1/2 de cucharada soperas 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.

Viernes

Naranjas y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 2 piezas de Naranja
- 17 piezas de Almendra

Procedimiento

- Acompañar la fruta con almendras.

Viernes

Taquitos de huevo con jamón

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras
- 1 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.

Sábado

Pan tostado con jamón

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinacas
- 1 taza de Papaya picada
- 2 rebanada de Pan integral
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 50 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.
3. Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.
4. Poner por encima el aguacate, jitomate y sazonar con pimienta al gusto.
5. Acompañar con fruta como postre.

Sábado

Snack botanero

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Salchicha de pavo
- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Pepino
- 8 pieza de Aceitunas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Condimentar con jugo de limón, salsa de soja, Tajín Bajo en sodio, etc.

Sábado	Carne de cerdo en salsa
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Arroz cocido1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda1 pieza de Calabacita alargada cruda2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 pieza de Jitomate bola160 gramos de Carne de cerdo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar la carne de cerdo en cuadros, cocinar con salsa roja casera, la zanahoria y la calabacita.2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Sábado	Frappé de piña colada
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 taza de Piña congelada1 1/2 cucharada sopera de Coco rallado1 pieza de Almendras1 taza de Leche light o de coco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Sábado	Cereal con leche
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Cereal Multibrán Flakes1 1/2 taza de Leche light3 cucharada cafetera de almendra fileteada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Domingo	Machacado con huevo y Agua de melón
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de pieza de Jitomate bola4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 pieza de Huevo fresco1 pieza de Chile jalapeño1 cucharada sopera de Machacado de res1 pieza de Clara de huevo3/4 de taza de Melón picado5 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Rociar un sartén con aceite en spray.Añadir el machacado y "dorar".Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo.Acompañar con tortilla y agua de melón.

Domingo	Pasta con champiñón y queso panela
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto1/2 taza de Pasta cocida1/4 de taza de Champiñón crudo entero1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva1/2 pieza de Jitomate guaje40 gramos de Queso panela desmoronado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer la pasta.Saltear en un sartén el jitomate y el champiñón rebanados.En un bowl mezclar la pasta con las verduras, agregar el queso panela y aceite de oliva.Aderezar con vinagre balsámico, ajo picado y pimienta.

Domingo	Espagueti a la boloñesa
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Salsa casera (Jitomate, ajo y orégano) al gusto1 taza de Espagueti1 pieza de Jitomate1/3 pieza de Aguacate1 cucharada sopera de Crema ácida3 taza de Lechuga1/2 taza de Zanahoria1 taza de Pepino165 gramos de Carne molida de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar la carne molida con salsa casera de jitomate y servir sobre el espagueti.Agregar crema.Acompañar con ensalada de lechuga con vegetales.

Domingo

Zanahoria con limón y chile

Snack 2



Ingredientes

- 1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto
- 1 1 taza de Zanahoria rallada
- 1 28 pieza de Cacahuete natural

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Domingo

Hotcakes de avena

Cena



Ingredientes

- 1 1 taza de Avena en hojuelas
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 1 22.5 gramos de Carne molida de pavo

Procedimiento

- 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 hotcake por ambos lados.
- 5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.