




Lunes	Quesadilla de queso panela con elote
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Elote amarillo cocido1 1/2 pieza de Manzana1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 60 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Colocar en un sartén el elote y queso panela.2. Poner en el comal las tortillas.3. Rellenarlas con el guiso. Postre: manzana.

Lunes	Smoked salmon rice cake
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Galleta de arroz1 27 gramos de Salmón ahumado1 1 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

Lunes	Milanesa de pollo con puré y ensalada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 90 gramos de Milanesa de pollo1 1/2 de pieza de Papa cocida1 1 taza de Mezcla de verduras1 1 1/2 de taza de Fruta picada1 2 cucharadas cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.2) Hervir la papa en agua para preparar el puré.3) Preparar una ensalada con los vegetales. Postre: Fruta picada.

Lunes

Pan con mermelada y queso cottage

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- 2 cucharadas soperas Queso cottage
- 4 piezas de Almendras

Procedimiento

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

Lunes

Huevo revuelto y licuado de fruta

Cena



Ingredientes

- 70 mililitros de Leche Deslactosada light
- 3/4 de taza de Fruta picada
- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

- Licuar fruta permitida con leche y servir frío.
- Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray.
- Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.

Martes

Queso panela guisado

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
- 50 gramos de Queso panela
- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

- Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate, guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.
- Dejar hervir.
- Acompañar con tortilla y guacamole.

Martes

Manzana con zanahoria y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 piezas de manzana roja
- 4 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- 7 piezas de almendras

Procedimiento

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

Martes

Pescado con ensalada y arroz

Comida



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Tortitas de papa con pierna de cerdo

Snack 2





Ingredientes


- 1/3 de pieza de Papa cocida
- 20 gramos de Pierna de cerdo
- 1/4 de pieza de Huevo fresco
- 1 disparo de un segundo de Pam


Procedimiento


- 1) Cocer, pelar la papa y machacarla.
- 2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.
- 3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.


Martes	Huevo con papas
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 cucharada cafetera de Aceite1/2 pieza de Papa cocida2 piezas de Clara de huevo1/4 de taza de Frijol promedio cocido <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Picar la papa en cubitos.2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.4. Acompañamos con frijoles .


Miércoles	Pan tostado con frijoles y aguacate
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de Aguacate mediano1/2 taza de Melon1 cucharada de servir de Frijol molido1 pieza de Jitomate guaje o saladet2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías) <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Tostar el pan.2. Untar los frijoles.3. Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.4. Cortar el melón en cuadros.


Miércoles	Mug-Cake
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto1/4 pieza de Plátano maduro1 pieza de Clara de huevo18 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.


Miércoles	Brochetas de pollo
<p>Comida</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Cebolla blanca1 taza de Pimiento fresco1 pieza de Papa2 cucharada cafetera de Aceite8 piezas de Jitomate cereza60 gramos de Pechuga de pollo sin piel <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cortar y lavar lo vegetales (pimiento, cebolla).Cortar el pollo en cubos, después ir agregándolos al palillo junto con los vegetales.En un comal o a la parrilla poner a cocer las brochetas.Cortar la papa en rodajas y ponerlas a cocer.Una ves listo, poner las rodajas de papa y encima las brochetas.

Miércoles	Jícama, zanahoria y almendras
<p>Snack 2</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de jícama1 taza de zanahoria5 piezas almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).Acompañar con almendras.

Miércoles	Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate
<p>Cena</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de Aguacate1 rebanada de Jamón de pavo1 taza de Espinacas crudas2 rebanadas de Pan integral (45 calorías por pieza)2 piezas de Clara de huevo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cocinar las claras de huevo con jamón.Colocar sobre el pan.Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

Jueves	Quesadillas con claras
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Espinacas2 pieza de Claras de huevo3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas60 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar las claras al gusto.2. Rellenar las quesadillas con espinacas y huevo.

Jueves	Quesadilla Mozzarella
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías21 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa1 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas y añadir el queso.2. Acompañar con guacamole.

Jueves	Pollo en salsa verde con arroz
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Arroz3/4 taza de Fruta1 taza de Salsa verde casera150 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el pollo a la plancha y mezclar con la salsa verde.2. Acompañar con arroz y aguacate.3. Servir fruta como postre.

Jueves

Snack 2



Pan tostado con claras de huevo y aguacate

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 cucharada sopera de Aguacate
- 1 1 pieza de Pan tostado de 50 calorías

Procedimiento

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

Jueves

Cena



Taquitos de huevo a la mexicana

Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 pieza de Chile jalapeño
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 3 piezas de Clara de huevo
- 1 5 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Incorporar el jitomate y chile previamente picados.
3. Incorporar el huevo y cocinar.
4. Formar taquitos y acompañar con naranja.

Viernes

Desayuno



Sándwich de jamón y queso crema

Ingredientes

- 1 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- 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.

Viernes

Fresas con queso cottage

Snack 1



Ingredientes

- | 1/4 taza de Queso cottage light
- | 1 taza de Fresas picadas
- | 2 pieza de Almendras

Procedimiento

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

Viernes

Pasta con pollo y tomate

Comida



Ingredientes

- | 1 taza de Pasta integral
- | 1 pieza de Tomate
- | 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- | 2 tazas de Espinaca cruda
- | 120 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Desmenuzar la pechuga de pollo.
2. Picar la espinaca y cortar tomate en cuadritos.
3. Cocer la pasta.
4. Ya que este lista agregar a un sartén las verduras y el pollo junto con la pasta.

Viernes

Huevo duro con jitomate

Snack 2



Ingredientes

- | 1 pieza de Guayaba
- | 1 pieza de Jitomate bola
- | 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- | 1/2 de pieza de Huevo cocido
- | 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Hervir el huevo por 10 minutos.
- 2) Hacer una salsa con el tomate.
- 3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa.
- 4) Partir por la mitad el huevo cocido.
- 5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.

Viernes

Tacos mexicanos

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Uva
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 45 gramos de Molida de res
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de pieza de Jitomate

Procedimiento

1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.
 2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz.
- Postre: uvas.

Sábado

Healthy Hash Browns

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 120 gramos de Papa de agua
- 1 3 piezas de Clara de huevo
- 1 5 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Rallar la papa y exprimir el exceso de agua.
2. Mezclar la papa con el huevo y condimentar al gusto.
3. Formar tortitas de papa con la mezcla.
4. Cocinar hasta que estén doradas en un sartén previamente calentado con aceite o en air fryer.
5. Acompañar con fruta permitida.

Sábado

Manzana con zanahoria y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de manzana roja
- 1 4 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- 1 7 piezas de almendras

Procedimiento

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

Sábado

Pollo en salsa verde con arroz

Comida



Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 taza de Arroz
- | 3/4 taza de Fruta
- | 1 taza de Salsa verde casera
- | 150 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Cocinar el pollo a la plancha y mezclar con la salsa verde.
2. Acompañar con arroz y aguacate.
3. Servir fruta como postre.

Sábado

Plátano con queso cottage y almendra

Snack 2



Ingredientes

- | 1/4 de pieza de plátano
- | 1 cucharada cafetera de almendra fileteada
- | 2 1/2 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Sábado

Ensalada de aguacate con atún

Cena



Ingredientes

- | 1 taza de Pepino sin semilla
- | 1 pieza de Tomate
- | 1 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- | 2 cucharada sopera de Guacamole
- | 4 piezas de Galletas Habaneras
- | 30 gramos de Atún fresco

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con galletas habaneras.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 1/2 pieza de Manzana verde golden
- 1 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 2 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete

Procedimiento

1. Crear capas con el yogurt, crema de cacahuete y manzana.
2. Agregar cacao en polvo al gusto.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 1/2 taza de Pepino congelado
- 1 1/2 cucharada sopera de Chía
- 1 1 taza de Sandía congelada

Procedimiento

1. Licuar la sandía con pepino, jugo de limón, hielos y agua al gusto.
2. Espolvorear con las semillas de chía y Tajín.

Domingo

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 2 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas
- 1 20 gramos de Queso panela
- 1 90 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.

Domingo

Snack 2



Galletas de platano y avena

Ingredientes

- 1 1/4 taza de Avena en Hojuelas
- 1 1/4 pieza de Platano
- 1 5 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Machacar el plátano con un tenedor.
2. Picar las almendras.
3. Mezclar la avena y las almendras junto con el plátano.
4. Colocar en forma de galletas la mezcla sobre un molde con papel de cera.
5. Meter al horno por 15 minutos a 200°C.

Domingo

Cena



Sándwich de huevo

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Jitomate bola
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 cucharada sopera de guacamole
- 1 2 rebanadas de Pan integral (45 calorías por pieza)

Procedimiento

1. Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.
2. Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.