

Lunes

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- | 1 pieza de Salchicha de pavo
- | 2 pieza de Claras de huevo
- | 2 pieza de Durazno
- | 3 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.

Lunes

Snack 1



Ingredientes

- | 1 rebanada de Jamón de pavo
- | 1 cucharada cafetera de Queso crema
- | 20 gramos de Queso panela
- | 4 piezas de Galletas habaneras integrales

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Lunes

Comida



Ingredientes

- | 2 cucharada de servir de Lentejas
- | 2 cucharada sopera de Crema
- | 60 gramos de Queso panela
- | 3 piezas de Tortillas delgaditas

Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.
2. Una vez lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

Lunes	Rollitos de lechuga con Jamon
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada sopera de Guacamole1 1/2 pieza de Jamon de pavo2 hojas de Lechuga romana3 rebanadas de Tomate3 piezas de Galletas habaneras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.Acompañar con galletas habaneras.

Lunes	Rollitos de jamón rellenos de queso
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Chile jalapeño al gusto1/2 pieza de tomate huaje1/2 taza de cebolla1 pieza de Manzana1 rebanada de pan integral2 pieza de Jamón de pavo40 gramos de queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua.Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito.Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos.Acompañar con pan integral.Postre: Una manzana.

Martes	Claras de huevo con salchicha
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 cucharada cafetera de Aceite1 pieza de Salchicha de pavo2 pieza de Durazno2 pieza de Claras de huevo3 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.Acompañar con tortillas.Postre: Durazno.

Martes

Pan Tostado con queso crema y jamón

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- 1 1 pieza de Pan Tostado Integral
- 1 1 pieza de Jamón de pavo
- 2 rebanada de Tomate

Procedimiento

1. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Martes

Milanesa de res con espagueti

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema
- 1 161 gramos de Espagueti integral cocido
- 1 105 gramos de Milanesa de res
- 1 1 1/2 de pieza de Chile poblano
- 1 1/4 de taza de Leche Lala Light
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla

Procedimiento

- 1) Preparar la milanesa a la plancha.
- 2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).
- 3) Acompañar con verduras.

Martes

Galletas con jamón y queso panela

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 cucharada cafetera de Queso crema
- 1 4 piezas de Galletas habaneras integrales
- 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Martes

Sándwich de atún

Cena



Ingredientes

- 1 2/3 de lata de Atún en agua drenado
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.

Procedimiento

1. Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes.

Miércoles

Molletes con huevo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Pan integral
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 2 pieza de Clara de huevo
- 1 20 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Cocinar las claras como huevo revuelto.
2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).
3. Por último, poner encima el aguacate.
4. Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.

Miércoles

Rollitos de lechuga con Jamon

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1 1/2 pieza de Jamon de pavo
- 1 2 hojas de Lechuga romana
- 1 3 rebanadas de Tomate
- 1 3 piezas de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Extender las hojas de lechuga, rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.
2. Acompañar con galletas habaneras.

Miércoles	Fideos de arroz con pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda1 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda1 70 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos1 100 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar las verduras en julianas.2. Calentar un sartén con aceite a fuego medio y saltear las verduras.3. Añadir el pollo y dejar cocinar.4. Agregar los fideos de arroz previamente cocidos al sartén y mezclar todo.5. Condimentar al gusto con ingredientes permitidos.

Miércoles	Quesadilla con aguacate
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light1 1/3 de pieza de Aguacate mediano Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.2. Agregar aguacate.

Miércoles	Revueltos de huevo y tomate
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Jitomate bola1 2 piezas de Tortilla de maíz1 1 pieza de Clara de huevo1 2 disparos de un segundo Aceite en spray1 1 pieza de Huevo fresco 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.

Jueves	Entomatadas de queso
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de aguacate1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)1 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías1 60 gramos de queso panela o queso fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.4. Acompañar con aguacate.

Jueves	Bocaditos de brocoli
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Brocoli1 1 cucharada cafetera de Mantequilla1 4 pieza de Galletas Habaneras1 40 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla.2. Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.

Jueves	Rajas con atún, panela y crema
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Chile poblano1 1/2 taza de elote amarillo desgranado1 1 lata de lata de atún en agua1 1 pieza de manzana1 3 cucharadas soperas de crema ligera1 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas1 20 gramos de queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el chile poblano previamente desvenado, en rajas.2. En un sartén cocinar el chile con el atún.3. Agregar el queso panela, elote y crema.4. Servir en tostadas.5. Postre: manzana picada.

Jueves	Rollitos de lechuga con Jamon
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada sopera de Guacamole1 1/2 piezas de Jamon de pavo2 hojas de Lechuga romana3 rebanadas de Tomate3 piezas de Galletas habaneras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.Acompañar con galletas habaneras.

Jueves	Queso flameado con verduras
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada1/2 de taza de Espinaca cruda picada52.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén, cocinar las rebanadas de cebolla y espinacas. Agregar el queso y dejar que se derrita.Acompañar con tortillas y guacamole.

Viernes	Taquitos de huevo a la mexicana
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de pieza de Jitomate bola1 pieza de Chile jalapeño4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías2 piezas de Clara de huevo4 disparos de un segundo Aceite en spray1 1/2 de pieza de Naranja1 pieza de Huevo fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén calentar el aceite.Incorporar el jitomate y chile previamente picados.Incorporar el huevo y cocinar.Formar taquitos y acompañar con naranja.

Viernes

Galletas con jamón y queso panela

Snack 1



Ingredientes

- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 cucharada cafetera de Queso crema
- 4 piezas de Galletas habaneras integrales
- 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

- Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
- Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Viernes

Milanesa de res con espagueti

Comida



Ingredientes

- 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 2 1/2 de cucharada sopera de Crema
- 161 gramos de Espagueti integral cocido
- 105 gramos de Milanesa de res
- 1 1/2 de pieza de Chile poblano
- 1/4 de taza de Leche Lala Light
- 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla

Procedimiento

- Preparar la milanesa a la plancha.
- Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).
- Acompañar con verduras.

Viernes

Salty rice cake

Snack 2



Ingredientes

- 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

- Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.

Viernes	Omelet a la mexicana
<p>Cena</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva1 rebanada de pan integral3 piezas de claras de huevo1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros <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.

Sábado	Sincronizadas
<p>Desayuno</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de fruta picada2 rebanadas de Jamón de pavo30 gramos de queso oaxaca light1 taza de Espinacas2 cucharadas soperas de guacamole1 pieza de Jitomate guaje4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza) <p>Procedimiento</p> <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.

Sábado	Nachos ligeros con guacamole
<p>Snack 1</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)40 gramos de totopos de nopal horneados1 1/2 cucharadas soperas de Guacamole20 gramos de queso panela desmoronado <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.2. Servir con totopos horneados.

Sábado	Enchiladas suizas						
Comida							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 salsa verde casera al gusto</td><td>1 1/3 de pieza de aguacate</td><td>1 2 cucharada sopera de crema light</td></tr><tr><td>1 4 piezas de tortilla de maíz</td><td>1 30 gramos de queso oaxaca light</td><td>1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">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, crema, queso y aguacate.	1 salsa verde casera al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	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
1 salsa verde casera al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	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					

Sábado	Quesadilla Mozzarella			
Snack 2				
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 1 pieza de Tortilla de maíz</td><td>1 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa</td><td>1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas y añadir el queso.2. Acompañar con guacamole.	1 1 pieza de Tortilla de maíz	1 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa	1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
1 1 pieza de Tortilla de maíz	1 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa	1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole		

Sábado	Ensalada cítrica con pollo						
Cena							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td>1 3/4 de taza de Lechuga</td><td>1 1/4 de pieza de Jitomate bola</td><td>1 4 piezas de Tostada de maíz horneada</td></tr><tr><td>1 53 gramos de Pechuga de pollo sin piel a la plancha</td><td>1 2 cucharadas sopera de Guacamole</td><td>1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el pollo a la plancha.2. Picar la verdura y montar ensalada con pollo, guacamole y limón (opcional).3. Acompañar con tostada horneada.	1 3/4 de taza de Lechuga	1 1/4 de pieza de Jitomate bola	1 4 piezas de Tostada de maíz horneada	1 53 gramos de Pechuga de pollo sin piel a la plancha	1 2 cucharadas sopera de Guacamole	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
1 3/4 de taza de Lechuga	1 1/4 de pieza de Jitomate bola	1 4 piezas de Tostada de maíz horneada					
1 53 gramos de Pechuga de pollo sin piel a la plancha	1 2 cucharadas sopera de Guacamole	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva					

Domingo	Miguitas con huevo en salsa						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 373 862 422">1 1/4 de taza de Salsa de chile</td><td data-bbox="911 373 1240 422">1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td><td data-bbox="1289 373 1516 422">1 2 piezas de Clara de huevo</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 829 506">1 1 pieza de Huevo fresco</td><td data-bbox="911 457 1198 506">1 4 disparos de un segundo Aceite en spray</td><td data-bbox="1289 457 1484 506">1 1 1/2 de pieza de Naranja</td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 927 588">1. En un sartén calentar el aceite.<li data-bbox="597 588 1170 613">2. Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.<li data-bbox="597 613 878 638">3. Añadir el huevo y mezclar.<li data-bbox="597 638 938 663">4. Acompañar con salsa y naranja.	1 1/4 de taza de Salsa de chile	1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 2 piezas de Clara de huevo	1 1 pieza de Huevo fresco	1 4 disparos de un segundo Aceite en spray	1 1 1/2 de pieza de Naranja
1 1/4 de taza de Salsa de chile	1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 2 piezas de Clara de huevo					
1 1 pieza de Huevo fresco	1 4 disparos de un segundo Aceite en spray	1 1 1/2 de pieza de Naranja					

Domingo	Galletas con jamón y queso panela						
<p data-bbox="285 831 399 863">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 926 711 951">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 951 813 999">1 1 rebanada de Jamón de pavo</td><td data-bbox="902 951 1175 999">1 1 cucharada cafetera de Queso crema</td><td data-bbox="1219 951 1458 999">1 4 piezas de Galletas habaneras integrales</td></tr><tr><td data-bbox="634 1035 802 1083">1 20 gramos de Queso panela</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1115 727 1140">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1140 1143 1165">1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.<li data-bbox="597 1165 1175 1190">2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.	1 1 rebanada de Jamón de pavo	1 1 cucharada cafetera de Queso crema	1 4 piezas de Galletas habaneras integrales	1 20 gramos de Queso panela		
1 1 rebanada de Jamón de pavo	1 1 cucharada cafetera de Queso crema	1 4 piezas de Galletas habaneras integrales					
1 20 gramos de Queso panela							

Domingo	Tostadas de picadillo									
<p data-bbox="289 1381 396 1413">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1434 711 1459">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1459 883 1507">1 1/3 pieza de Aguacate mediano</td><td data-bbox="992 1459 1214 1507">1 1 pieza de Jitomate guaje</td><td data-bbox="1256 1459 1479 1507">1 1/3 de taza de Frijol molido</td></tr><tr><td data-bbox="634 1543 954 1591">1 6 piezas de Tostada de nopal horneada</td><td data-bbox="992 1543 1208 1591">1 1 taza de Lechuga</td><td data-bbox="1256 1543 1516 1591">1 1 cucharada sopera de Crema</td></tr><tr><td data-bbox="634 1627 938 1652">1 90 gramos de Molida de res</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1686 727 1711">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1711 1166 1736">1) Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.<li data-bbox="597 1736 1446 1761">2) Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.<li data-bbox="597 1761 911 1787">3) Servir con aguacate y crema.	1 1/3 pieza de Aguacate mediano	1 1 pieza de Jitomate guaje	1 1/3 de taza de Frijol molido	1 6 piezas de Tostada de nopal horneada	1 1 taza de Lechuga	1 1 cucharada sopera de Crema	1 90 gramos de Molida de res		
1 1/3 pieza de Aguacate mediano	1 1 pieza de Jitomate guaje	1 1/3 de taza de Frijol molido								
1 6 piezas de Tostada de nopal horneada	1 1 taza de Lechuga	1 1 cucharada sopera de Crema								
1 90 gramos de Molida de res										

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 1 rebanada de Jamón de pavo
- | 1 cucharada cafetera de Queso crema
- | 4 piezas de Galletas habaneras integrales
- | 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Domingo

Cena



Ingredientes

- | 1/2 lata de Atún en agua drenado
- | 1/2 taza de Mezcla de verduras
- | 1 cucharada sopera de Aguacate hass
- | 1 cucharada cafetera de mayonesa
- | 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas

Procedimiento

1. Cocer las verduras y drenar el atún.
2. Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.
3. Servir en tostadas con aguacate.