

Lunes

Claras de huevo en salsa de tomate

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Tomate
- 1 taza de Verdura mixta
- 1 pieza de Tortilla
- 2 pieza de Claras de huevo
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Lavar el tomate y ponerlo a licuar agregar especias (al gusto).
2. En un sartén aparte, cocinar las claras de huevo y agregar la salsa de tomate previamente licuada.
3. Acompañar con verduras mixtas y la tortilla.

Lunes

Zanahorias mini con aderezo casero

Snack 1



Ingredientes

- 3/4 de cucharada cafetera de mayonesa
- 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa
- 10 piezas de zanahorias mini (baby carrots)

Procedimiento

1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.
2. Servir como aderezo para las zanahorias mini.

Lunes

Pollo en salsa con arroz y verduras

Comida



Ingredientes

- 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Manzana
- 1/2 de pieza de Papa cocida

Procedimiento

1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha y cortarla en cubos.
2. Mezclar con las verduras y agregar salsa de tomate al gusto.
3. Acompañar con arroz y rebanaditas de aguacate.

Lunes

Salty rice cake

Snack 2



Ingredientes

- | 1 pieza de Rice cake
- | 1/2 de rebanada de Pechuga de pavo
- | 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- | 1 cucharada sopera de Guacamole
- | 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.
2. Acompañar con fresas.

Lunes

Pollo al limon

Cena



Ingredientes

- | 1/2 taza de Cebolla
- | 1/2 pieza de Papa
- | 1 taza de Pimientos
- | 1 pieza de Limon
- | 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- | 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales al gusto.
2. cortar el pollo y ponerlo a cocer, exprimir el limón y agregar los vegetales.

Martes

Tostadas de aguacate con pollo

Desayuno



Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1 taza de Espinacas
- | 2 cucharada cafetera de Ajonjolí
- | 3 pieza de Tostadas Horneadas
- | 30 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el pollo.
2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.
3. Desmenuzar el pollo previamente cocido.
4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate y encima el pollo desmenuzado con el ajonjolí.

Martes

Yogurt con mango y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogur light
- 1 1/2 pieza de Mango de manila
- 1 6 piezas de Almendras

Procedimiento

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

Martes

Fajitas de pollo con frijoles

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto
- 1 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 2 piezas de tortillas de maíz
- 1 90 gramos de milanesa de pollo en tiras

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.
2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.

Martes

Galletas, manzana y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Manzana
- 1 1 1/2 piezas de Galletas María
- 1 8 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Martes

Quesadilla de queso panela con elote

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Elote amarillo cocido
- 1 1/2 pieza de Manzana
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar en un sartén el elote y queso panela.
 2. Poner en el comal las tortillas.
 3. Rellenarlas con el guiso.
- Postre: manzana.

Miércoles

Ensalada de pollo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema ácida
- 1 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles

Salchicha, queso panela y tomate

Snack 1



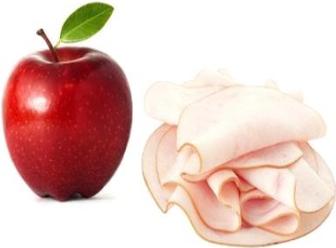
Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Salchicha de pavo
- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 4 piezas de Tomate cherry
- 1 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry.
2. Acompañar con manzana.

Miércoles	Crema de zanahoria y pollo
Comida	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> sazónador de pollo al gusto 1/4 de taza de cebolla 1/2 taza de caldo de pollo 3/4 de taza de papa 1 cucharada cafetera de mantequilla 1 cucharada sopera de crema light 60 gramos de pechuga de pollo desmenuzada 1/2 taza de leche light o vegetal 1 taza de zanahoria 1 pieza de manzana
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar todas las verduras y poner a hervir en una olla.2. Una vez que estén cocidas, licuar con el caldo de pollo y la leche.3. Hervir nuevamente, agregar la mantequilla y sazónador de pollo al gusto.4. Servir con la pechuga de pollo desmenuzada y la crema.5. Postre: 1 manzana.

Miércoles	Manzana y jamón de pechuga de pavo
Snack 2	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 3/4 de pieza de manzana 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Consumir frescos.

Miércoles	Queso flameado con verduras
Cena	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada 1/2 de taza de Espinaca cruda picada 36 gramos de Queso Oaxaca Lala Light 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén, cocinar las rebanadas de cebolla y espinacas. Agregar el queso y dejar que se derrita.2. Acompañar con tortillas y guacamole.

Jueves	Huevo con jamón
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada cafetera de Aceite1/2 pieza de Jitomate1/2 de rebanada de Jamón de pavo2 pieza de Clara de huevo1 1/2 de pieza de Pan integral 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	Fresas con yogurt griego y nuez
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">endulzante artificial (en caso necesario) al gusto1/2 taza de fresa picada1/2 cucharada cafetera de nuez picada2 cucharadas soperas de yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.Agregar endulzante artificial si es necesario.

Jueves	Alambres de pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2/3 de pieza de Aguacate madiano1 taza de Cebolla blanca rebanada1 pieza de Calabacita alargada cruda1/2 de pieza de Pimiento rojo crudo chico2 pieza de Tortilla de maíz80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar los ingredientes en tiras.Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales.Acompañar con tortilla y aguacate.

Jueves

Tostadas de guacamole con pepino

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Pepino rebanado
- 2 piezas de Tostadas Horneadas
- 2 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

- Untar el guacamole en las tostadasRebanar el pepino y acompañar con el platillo.

Jueves

Cereal con fresas y huevo revuelto

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 3/4 de taza de Hojuelas de maíz
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- Preparar el cereal con la leche y las fresas.
- Acompañar con huevo revuelto.

Viernes

Salchichas de pavo en salsa

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Salsa casera
- 2 pieza de Salchichas de pavo

Procedimiento

- Picar las salchichas y mezclar con salsa en un sartén.
- Dejar que se calienten.
- Acompañar con aguacate.

Viernes

Naranjas y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Naranja
- 1 7 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Viernes

Flautas de pollo

Comida



Ingredientes

- 1 2 hojas Lechuga
- 1 2 cucharada sopera de Frijoles molidos
- 1 5 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 150 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Desmenuzar la pechuga de pollo.
2. Cortar las hojas de lechuga en tiras.
3. Calentar las tortillas en el comal.
4. Hacer las flautas con el pollo y lechuga rebanada.
5. Calentar los frijoles para acompañar con el platillo.

Viernes

Snack con galletas habaneras

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 taza de Pepino
- 1 2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 4 pieza de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Crear un dip de aguacate con pepino.
2. Acompañar con galletas.

Viernes

Champiñones a la mexicana

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1 3/4 de taza de Champiñón crudo rebanado
- 1 20 gramos de Queso panela
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass

Procedimiento

1. Dorar los vegetales (jitomate, cebolla, etc.), agregar los champiñones. Opcional: Agregar chile serrano.
2. Acompañar con frijoles, queso y aguacate.

Sábado

Sándwich de jamón y queso crema

Desayuno



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.

Sábado

Palomitas con manzana

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 2 1/2 tazas de Palomitas caseras

Procedimiento

1. Poner el maíz palomero en una olla a fuego bajo y mover constantemente hasta que se hagan las palomitas.
2. Comer las palomitas y acompañarlas con la manzana.

Sábado

Comida



Pollo en salsa verde con arroz

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

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

Sábado

Snack 2



Pan Tostado con queso crema y jamón

Ingredientes

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

Procedimiento

- Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Sábado

Cena



Claras de huevo en salsa

Ingredientes

- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 2 piezas de Tostada de nopal horneada
- 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

- Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción.
- Acompañar con frijoles y aguacate.

Domingo	Taquitos de queso panela y champiñón						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 386 889 436">1 Salsa casera sin aceite al gusto</td><td data-bbox="932 386 1154 436">1 1/4 taza de Cebolla rebanada</td><td data-bbox="1227 386 1510 436">1 1/2 taza de Champiñones picados</td></tr><tr><td data-bbox="634 468 878 518">1 2 pieza de Tortillas de maíz</td><td data-bbox="932 468 1170 518">1 40 gramos de Queso panela</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 550 727 571">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 573 1190 594">1. Colocar en un sartén antiadherente las verduras picadas.<li data-bbox="597 596 1276 617">2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.<li data-bbox="597 619 1430 640">3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.	1 Salsa casera sin aceite al gusto	1 1/4 taza de Cebolla rebanada	1 1/2 taza de Champiñones picados	1 2 pieza de Tortillas de maíz	1 40 gramos de Queso panela	
1 Salsa casera sin aceite al gusto	1 1/4 taza de Cebolla rebanada	1 1/2 taza de Champiñones picados					
1 2 pieza de Tortillas de maíz	1 40 gramos de Queso panela						

Domingo	Galletas con jamón y queso panela						
<p data-bbox="285 829 399 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 924 711 945">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 947 813 997">1 1 rebanada de Jamón de pavo</td><td data-bbox="902 947 1175 997">1 1 cucharada cafetera de Queso crema</td><td data-bbox="1227 947 1463 997">1 3 piezas de Galletas habaneras integrales</td></tr><tr><td data-bbox="634 1029 802 1079">1 10 gramos de Queso panela</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1110 727 1131">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1134 1143 1155">1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.<li data-bbox="597 1157 1175 1178">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 3 piezas de Galletas habaneras integrales	1 10 gramos de Queso panela		
1 1 rebanada de Jamón de pavo	1 1 cucharada cafetera de Queso crema	1 3 piezas de Galletas habaneras integrales					
1 10 gramos de Queso panela							

Domingo	Pollo con champiñones y arroz						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1453 711 1474">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1476 862 1526">1 1/2 de taza de Arroz salvaje cocido</td><td data-bbox="922 1476 1192 1526">1 1 cucharada cafetera de Aceite</td><td data-bbox="1243 1476 1451 1526">1 1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado</td></tr><tr><td data-bbox="634 1579 873 1629">1 2 cucharadas sopera de Crema ácida</td><td data-bbox="922 1579 1192 1629">1 112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</td><td data-bbox="1243 1579 1490 1629">1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td></tr></table> <p data-bbox="597 1661 727 1682">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1684 976 1705">1. Cortar el pollo en cubos y cocinarlo.<li data-bbox="597 1707 951 1728">2. Agregar la crema y champiñones.<li data-bbox="597 1730 911 1751">3. Acompañar con arroz salvaje.	1 1/2 de taza de Arroz salvaje cocido	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado	1 2 cucharadas sopera de Crema ácida	1 112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
1 1/2 de taza de Arroz salvaje cocido	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado					
1 2 cucharadas sopera de Crema ácida	1 112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías					

Domingo

Snack 2



Fast mix de zanahoria

Ingredientes

- | jugo de limón al gusto
- | 1 taza de zanahoria rallada
- | 1 taza de pepino
- | 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso
- | 4 piezas de pistache

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo.
2. Agregar jugo de limón al gusto.

Domingo

Cena



Pan tostado con pollo

Ingredientes

- | 1 cucharada de servir de Frijol molido
- | 1 pieza de Pan tostado
- | 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- | 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

1. Cocer el pollo y desmenuzarlo.
2. Untar los frijoles en el pan tostado y colocar encima el pollo desmenuzado con rebanadas de aguacate.