

Lunes	Sándwich de jamón y queso crema
Desayuno	
	Ingredientes 1 Vegetales (Jitomate, espinacas) al gusto 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 y vegetales.

Lunes	Melón y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 1 1 taza de Melón 1 10 pieza de Almendras Procedimiento 1. Acompañar la fruta con almendras.

Lunes	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico
Comida	
	Ingredientes 1 60 gramos de Quinoa 1 1/2 de pieza de Limón 1 120 gramos de Milanesa de pollo cruda 1 1 pieza de Ajo 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva 1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico 1 1 taza de Lechuga 1 4 piezas de Jitomate cereza 1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado 1 20 gramos de Queso fresco 1 1/2 de taza de Uva Procedimiento 1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón. 2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras. 3) Cortar el queso en cuadritos. 4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico. 5) En un bowl colocar la lechuga picada en el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 taza de Mango
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar el mango con agua y congelar en un molde.
2. Servir con Tajín y acompañar con almendras.

Mangonadas

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 rebanada de pan integral de 50 calorías
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 40 gramos de queso panela desmoronado

Procedimiento

1. Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.

Molletes ligeros

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 rebanada de pan integral de 50 calorías
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 40 gramos de queso panela desmoronado

Procedimiento

1. Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.

Molletes ligeros

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Uvas congeladas
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de Morrón
- 3/4 taza de Brócoli
- 1 pieza de Calabacita
- 1 taza de Fruta picada
- 2 pieza de Tostadas de nopal
- 120 gramos de Salmón

Procedimiento

1. Preparar los vegetales y el salmón a la parrilla.
2. Servir con tostadas.
3. Acompañar con fruta de postre.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 taza de jícama
- 1 taza de zanahoria
- 5 piezas almendras

Procedimiento

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

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1 1/2 taza de Lechuga
- 1 2 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 1 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y untar con frijoles.
2. Poner el queso espolvoreado por dentro.
3. Servir con lechuga, jitomate y aguacate.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 60 gramos de Queso panela
- 1 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.
2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

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

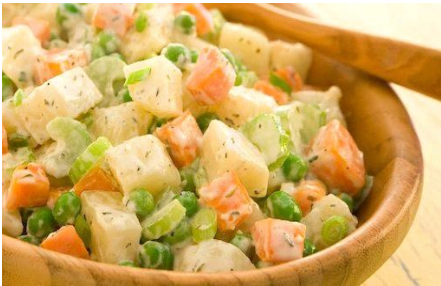
Procedimiento

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

Miércoles	Muslos de pollo con zanahoria y papa
Comida	
	Ingredientes 1/2 de pieza de Jitomate bola 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda 100 gramos de Papa cocida 1/2 de taza de Arroz cocido 1 1/2 de pieza de Muslo de pollo crudo sin piel 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento 1. Moler el jitomate previamente cocido con agua. 2. Añadir aceite a un sartén grande a fuego medio y agregar el pollo. 3. Condimentar al gusto con ingredientes permitidos. Sellar el pollo por ambos lados. 4. Una vez sellado agregar el jitomate licuado y tapar hasta que esté bien cocido. 5. Añadir papa y zanahoria previamente cocida. 5. Acompañar con arroz.

Miércoles	Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole
Snack 2	
	Ingredientes 1 cucharada sopera de Guacamole 4 piezas de Galletas Habaneras 30 gramos de Queso oaxaca light Procedimiento 1. Cortar el queso. 2. Untar las galletas con el guacamole.

Miércoles	Pan tostado con jamón
Cena	
	Ingredientes 1 taza de Espinacas 1 1/2 rebanadas de Pan integral 2 rebanada de Jamón de pavo 1 1/2 cucharada sopera de Queso cottage light 1 1/2 cucharada sopera de Aguacate 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 guacamole y sazonar con pimienta al gusto.

Jueves	Ensalada Rusa		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de Zanahoria	1 1/2 taza de Apio	1 1/2 pieza de Papa
	1 taza de Chicharos	1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa	30 gramos de Queso panela
Procedimiento			
1. Cocine las papas y las zanahorias en agua hirviendo con sal en una cacerola grande a fuego medio alto durante 10 minutos.			
2. Agregue los chícharos cuando falten 5 minutos para que estén listos.			
3. Mezcle la mayonesa con sal, tomillo y la pimienta en un recipiente mediano hasta incorporarlos completamente.			
4. Agregue el apio y los vegetales previamente cocinados.			

Jueves	Durazno y almendras	
Snack 1		
	Ingredientes	
	1 2 piezas de Durazno prisco	1 7 piezas de Almendra
	Procedimiento	
	1. Acompañar la fruta con almendras.	

Jueves	Carne de cerdo en salsa		
Comida			
	Ingredientes		
	1 1/2 de taza de Arroz cocido	1 pieza de Calabacita alargada cruda	1 pieza de Jitomate bola
	2 piezas de Tostada de nopal horneada	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	120 gramos de Carne de cerdo
Procedimiento			
1. Picar la carne de cerdo en cuadros, cocinar con salsa roja casera y la calabacita.			
2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.			

Jueves

Snack 2



Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Pan tostado integral de menos de 50 calorías
- 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Jueves

Cena



Machacado con huevo y Agua de melón

Ingredientes

- 1 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1 1/2 de taza de Melón picado
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 cucharada sopera de Machacado de res
- 1 pieza de Clara de huevo
- 5 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Rociar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el machacado y "dorar".
3. Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo.
4. Acompañar con tortilla y agua de melón.

Viernes

Desayuno



Chilaquiles con jitomate

Ingredientes

- 35 gramos de Totopos de maíz horneados
- 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 37.5 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada
- 2 cucharadas cafetera de Queso fresco
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.
2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.
3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada
- 31 gramos de Requesón promedio
- 1/2 de cucharada sopera de Queso crema

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas y acompañar con tostadas horneadas.

Dip finas hierbas

Viernes

Comida



Ingredientes

- salsa verde casera al gusto
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 cucharada sopera de crema light
- 3 piezas de tortilla de maíz
- 30 gramos de queso oaxaca light
- 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

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.

Enchiladas suizas

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 taza de Piña congelada
- 1/2 taza de Leche light o de coco
- 1 cucharada sopera de Coco rallado
- 1 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Frappé de piña colada

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 pieza de Tostadas de nopal
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 pieza de Jitomate
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.
2. Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.
3. Acompañar con salsa casera.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

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

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. Poner a hervir las papas cambray.
4. Acompañar con verduras mixtas, requeson y papas cambray.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- Cocoa sin azúcar al gusto
- 50 mililitros de Yogurt griego
- 2 piezas de Almendras
- 3 1/2 piezas de Fresa entera mediana

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado	ensalada César		
Comida			
	Ingredientes 1/4 de taza de croutones (bajos en grasa) 1/4 de taza de elote desgranado 1 cucharada sopera de aderezo César 1 pieza de pera 3 tazas de lechuga Italiana 6 piezas de jitomate cherry 120 gramos de Milanesa de pollo en tiras Procedimiento - Cocer la milanesa de pollo en tiras y reservar. - Cortar los vegetales. - Mezclar en un bowl y agregar los croutones y el aderezo tipo César. - Postre: Una pera.		

Sábado	Verduras con cacahuete		
Snack 2			
	Ingredientes - Limón al gusto 1/2 taza de Pepino 1/2 taza de Zanahoria 9 piezas de Cacahuete tostado sin sal 1/2 taza de Jícama Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes.		

Sábado	Calabacitas con queso y elote		
Cena			
	Ingredientes - cilantro, sal y pimienta al gusto 1/4 taza de Cebolla 1/4 taza de Elote desgranado 1/3 pieza de Aguacate 1 pieza de Tomate huaje 3 piezas de Calabaza mediana 30 gramos de Queso panela light Procedimiento - En un sartén de teflón cocer los vegetales. - Mezclar en un bowl con aguacate rebanado y salpimentar al gusto.		

Domingo

Desayuno



Ingredientes

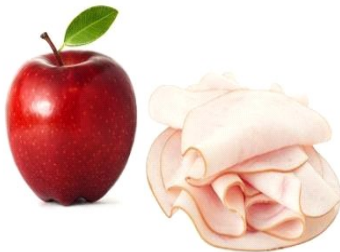
- 1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 110 gramos de Milanesa de res

Procedimiento

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.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 pieza de manzana
- 1 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Manzana y jamón de pechuga de pavo

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate mediano
- 1 1 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/3 de taza de Frijol molido
- 1 4 piezas de Tostada de nopal horneada
- 1 1 taza de Lechuga
- 1 1/2 de cucharada sopera de Crema
- 1 75 gramos de Molida de res

Procedimiento

- 1) Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.
- 2) Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.
- 3) Servir con aguacate y crema.

Tostadas de picadillo

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 5 pieza de Galletas María
- 1 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar las galletas con almendras.

Galletas y almendras

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Picar las espinacas, agregar al huevo y batir con un tenedor.
2. Tomar mezcla con una cuchara y poner en un sartén antiadherente.
3. Acompañar con tortillas y aguacate.

Tortitas de espinacas