

Lunes	Sandwich turkey ranch
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Germinado de alfalfa1 Hoja de Lechuga romana1 2 rodajas de Tomate2 piezas de pan de barra 45 Kcal3 rodajas de Cebolla15 gramos de Queso panela1 1 pieza de Jamon de pavo2 cucharada sopera de Aderezo ranch Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.2. Integrar los vegetales y aderezo.

Lunes	Fresas con yogurt griego y nuez
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto1 1/2 taza de fresa picada1 2 cucharadas soperas de yogurt griego1 1 cucharada sopera de nuez picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Lunes	Pollo con pimientos
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Ejotes1 1/2 taza de Arroz1 1/2 pieza de Aguacate1 1 pieza de Pimiento amarillo chico1 1 pieza de Pimiento rojo chico1 1 cucharada cafetera de Aceite1 1 pieza de Tortilla90 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar y lavar los pimientos y el pollo.2. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo.3. En un sartén aparte poner a cocer el arroz.4. Servir y acompañar con arroz, ejotes, aguacate y tortilla.

Lunes

Verduras con cacahuete

Snack 2



Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1 1/2 taza de Jícama
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 1 1 taza de Pepino
- 1 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Lunes

Claras de huevo con cebolla y tomate

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 1/2 pieza de Pan tostado
- 1 3 pieza de Claras de huevo
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cortar y lavar la cebolla y el tomate.
2. Poner a acitronar la cebolla y después el tomate.
3. Agregar las claras de huevo.
4. Acompañar con pan tostado.

Martes

Chilaquiles light

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1 3 tazas de Totopos horneados Susalia
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 1 taza de Espinaca cruda picada

Procedimiento

1. Colocar en un sartén los totopos.
2. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.
3. Integrar el pollo desmenuzado y espinacas.
4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.

Martes

Snack 1



Yogurt con granola y almendras

Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 5 piezas de Almendras
- 50 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes.

Martes

Comida



Taquitos de pollo

Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Cebolla rebanada
- 1 pieza de Jitomate
- 2 pieza de Tortilla de maíz
- 2 cucharada sopera de Crema ácida
- 3 taza de Lechuga
- 180 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

- Calentar las tortillas y formar los taquitos con el resto de los ingredientes.

Martes

Snack 2



Quesadilla Mozzarella

Ingredientes

- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

- Calentar las tortillas y añadir el queso.
- Acompañar con guacamole.

Martes

Cena



Chilaquiles

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 pieza de clara de huevo
- 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Romper las tostadas en trozos.
2. Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner la clara de huevo y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.
3. Acompañar con aguacate.

Miércoles

Desayuno



Fresas con yogurt griego y almendras

Ingredientes

- 1 1/2 taza de Yogur griego sin azúcar
- 1 1 taza de Fresa picada
- 1 8 piezas de Almendras
- 50 gramos de Queso cottage

Procedimiento

1. Servir la fruta con queso cottage, yogurt y almendras.

Miércoles

Snack 1



Jícama, zanahoria y almendras

Ingredientes

- 1 1 taza de zanahoria
- 1 1 taza de jícama
- 1 8 piezas almendras

Procedimiento

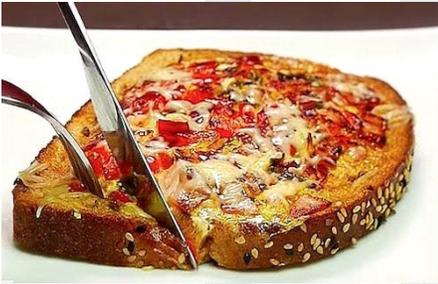
1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

Miércoles	Tostadas con pollo y frijoles
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Cebolla picada1 taza de Lechuga picada20 gramos de Queso panela2/3 de pieza de Aguacate hass1 pieza de Manzana105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada1 cucharada de servir de Frijoles molidos4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.3. Postre: manzana.

Miércoles	Naranjas y almendras
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Naranja12 piezas de Almendra
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar la fruta con almendras.

Miércoles	Omelet a la mexicana
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">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
	Procedimiento <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.

Jueves	Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de cebolla picada1 1/3 de pieza de aguacate1 1 taza de espinacas1 1 rebanada de pan integral1 1 cucharada de serv de frijol molido1 2 piezas de claras de huevo1 15 gramos de queso oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso Oaxaca light.3. Servir con aguacate y pan integral.

Jueves	Omellete en Pan
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Pimiento rojo1 1 pieza de Pan integral 45 Kcal1 1 cucharada cafetera de Aceite1 2 Piezas de Claras de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.3. Una ves cocinado el pimiento colocar la corteza , aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

Jueves	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.

Jueves

Snack 2



Fresas con yogurt griego y nuez

Ingredientes

- 1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1 1/2 taza de fresa picada
- 1 cucharada sopera de nuez picada
- 2 cucharadas soperas de yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Jueves

Cena



Quesadillas con frijoles

Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 45 gramos de Queso Oaxaca Lala Light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.
2. Servir con guacamole.

Viernes

Desayuno



Omelet a la mexicana

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)
- 1 rebanada de pan integral
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros
- 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 3 piezas de claras de huevo

Procedimiento

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.

Viernes

Durazno y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Durazno prisco
- 1 12 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Viernes

Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 taza de ensalada mixta de verduras
- 1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido
- 1 1 cucharada de servir de frijoles
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 1 taza de melón picado
- 1 1 pieza de tortilla de maíz
- 1 120 gramos de milanesa de pollo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.
2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.
3. Postre: melón picado.

Viernes

Yoghur con avena y nueces

Snack 2



Ingredientes

- 1 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 1 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Viernes	Claras de huevo con espinacas
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate1/2 taza de cóctel de frutas1 rebanada de pan integral2 piezas de claras de huevo2 tazas de espinacas2 cucharadas soperas de leche light o vegetal40 gramos de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche.Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas.Servir con aguacate y pan integral.Postre: cóctel de frutas con yogurt griego (utilizar endulzante artificial sin calorías en caso necesario).

Sábado	Claras de huevo con cebolla y tomate
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Cebolla1/2 pieza de Tomate1 1/2 piezas de Pan tostado3 piezas de Claras de huevo1 1/2 cucharadas cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar y lavar la cebolla y el tomate.Poner a acitronar la cebolla y después el tomate.Agregar las claras de huevo.Acompañar con pan tostado.

Sábado	Quesadillas con jamón y espinacas
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Cebolla1/2 rebanada de Jamón de pavo1 taza de Espinacas2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza25 gramos de Queso Oaxaca rallado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Sábado	Alambres de pollo	
Comida		
		
Ingredientes		
1 2/3 de pieza de Aguacate madiano	1 1 taza de Cebolla blanca rebanada	1 1 pieza de Calabacita alargada cruda
1 1/2 de pieza de Pimiento rojo crudo chico	1 3 piezas de Tortilla de maíz	1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
1 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola	
Procedimiento		
1. Cortar los ingredientes en tiras. 2. Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales. 3. Acompañar con tortilla y aguacate.		

Sábado	Verduras con cacahuete	
Snack 2		
		
Ingredientes		
1 Limón al gusto	1 1/2 taza de Jícama	1 1/2 taza de Zanahoria
1 1 taza de Pepino	1 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal	
Procedimiento		
1. Mezclar todos los ingredientes.		

Sábado	Claras de huevo en salsa	
Cena		
		
Ingredientes		
1 1 pieza de Jitomate bola	1 1/3 de pieza de Aguacate madiano	1 1 cucharada de servir de Frijol molido
1 2 piezas de Tostada de nopal horneada	1 2 piezas de Clara de huevo	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
Procedimiento		
1. Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción. 2. Acompañar con frijoles y aguacate.		

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 de taza de Fruta picada
- | 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- | 3 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- | Limón al gusto
- | 1/2 taza de Jícama
- | 1/2 taza de Zanahoria
- | 1 taza de Pepino
- | 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Verduras con cacahuete

Domingo

Comida



Ingredientes

- | sazónador de pollo al gusto
- | 1/3 de pieza de aguacate
- | 1/2 taza de brócoli
- | 1/2 taza de leche light
- | 1 cucharada de servir de arroz integral
- | 1 taza de uvas
- | 1 cucharada cafetera de mantequilla
- | 1 pieza de tortilla
- | 120 gramos de pechuga de pollo

Procedimiento

1. Entrada: Crema de brócoli
Cocer el brócoli y licuar con la leche light.
2. Dejar hervir y agregar sazónador de pollo al gusto.
3. Plato fuerte: Pechuga de pollo a la plancha
Cocer la pechuga de pollo.
4. Acompañar con arroz y aguacate.
5. Postre: 1 taza de uvas.

Domingo

Snack 2



Mug Cake Frutos Rojos

Ingredientes

- 1 27 gramos de Blueberries
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 1 cucharada sopera de Avena en hojuelas
- 1 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. Muele la avena para formar harina.
2. En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, blueberries, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).
3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.
4. Agregar de topping crema de cacahuete.

Domingo

Cena



Yogurt con frutos rojos

Ingredientes

- 1 1 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)
- 1 75 gramos de Yogurt griego
- 1 10 piezas Almendras
- 1 50 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Mezclar el yogurt griego con el queso cottage.
2. Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla.
3. Usar de topping las almendras picadas.