

Lunes	Entomatadas de queso
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)3 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías40 gramos de queso panela o queso fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.Acompañar con aguacate.

Lunes	Frappé de piña colada
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Piña congelada1/2 taza de Leche light o de coco1 pieza de Almendras1 cucharada sopera de Coco rallado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Lunes	Ensalada de atún con verduras y aguacate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">jugo de limón al gusto1/3 de pieza de aguacate1 pieza de lata de atún en agua1 taza de mezcla de verduras1 cucharada cafetera de mayonesa1 pieza de manzana8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.Acompañar con galletas integrales.Postre: 1 manzana.

Lunes	Postre de melón
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Melón1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage7 piezas de Cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Picar el melón.2. Emplatarse y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).

Lunes	Huevo en salsa verde
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Salsa verde casera al gusto1/3 pieza de Aguacate1 pieza de Huevo2 piezas de Claras de huevo3 piezas de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar el huevo y agregar la salsa verde.2. Acompañar con tortillas y aguacate.

Martes	Sandwich turkey ranch
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Germinado de alfalfa1 Hoja de Lechuga romana1 pieza de Jamon de pavo2 rodajas de Tomate2 piezas de pan de barra 45 Kcal2 cucharada sopera de Aderezo ranch15 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.2. Integrar los vegetales y aderezo.

Martes

Snack 1



Canapés de manzana con queso cottage

Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de manzana
- 1 1 cucharada cafetera de coco rallado
- 1 3 cucharadas soperas queso cottage

Procedimiento

1. Lavar la manzana y cortar en laminas.
2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.
3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

Martes

Comida



Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha

Ingredientes

- 1 sazonzador de pollo al gusto
- 1 1/2 taza de leche light
- 1 120 gramos de pechuga de pollo
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 cucharada de servir de arroz integral
- 1 1/2 taza de brócoli
- 1 1 taza de uvas

Procedimiento

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

Martes

Snack 2



Rice cake con fresa y cacahuete

Ingredientes

- 1 1 pieza de Galletas de arroz
- 1 2 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Martes

Cena



Ingredientes

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

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 guacamole.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de taza de Frijol molido
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 3 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Taquitos de frijol

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 pieza de Plátano
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 2 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Plátano con crema de cacahuete

Miércoles	Enchiladas suizas
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 salsa verde casera al gusto1 1/3 de pieza de aguacate1 1 cucharada sopera de crema light1 3 piezas de tortilla de maíz1 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento <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 y aguacate.

Miércoles	Pan con mermelada y queso cottage
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar1 1 rebanada de Pan integral 45kcal1 2 cucharadas soperas Queso cottage1 4 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.2. Acompañar con almendras.

Miércoles	Pollo al limon
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Cebolla1 1/2 pieza de Papa1 1 taza de Pimientos1 1 pieza de Limon1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite1 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar los vegetales al gusto.2. cortar el pollo y ponerlo a cocer, exprimir el limón y agregar los vegetales.

Jueves	Omelette de papa
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Huevo entero fresco1/4 de pieza de Jitomate bola Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.Servir acompañado de jitomate. Postre: Uvas.
	<ul style="list-style-type: none">1 pieza de Clara de huevo1/2 de taza de Uva1/2 de pieza de Papa cocida1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Jueves	Rollitos de calabaza con queso panela
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Calabaza35 gramos de Queso panela1/2 cucharada cafetera de Aceite3 pieza de Habaneras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.Acompañar con galletas habaneras.

Jueves	Espagueti a la boloñesa
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Salsa casera (Jitomate, ajo y orégano) al gusto1 cucharada sopera de Crema ácida3 taza de Lechuga1/2 taza de Zanahoria1 taza de Pepino90 gramos de Carne molida de res2/3 taza de Espagueti1 pieza de Jitomate Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar la carne molida con salsa casera de jitomate y servir sobre el espagueti.Agregar crema.Acompañar con ensalada de lechuga con vegetales.

Jueves	Omellete en Pan
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Pimiento rojo1/2 cucharada cafetera de Aceite2 Piezas de Claras de huevo1 pieza de Pan integral 45 Kcal Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.Una ves cocinado el pimiento colocar la corteza , aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

Jueves	Ensalada de pollo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Zanahoria picada cruda40 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1 taza de Pepino con cáscara rebanado1/2 de pieza de Papa cocida2 1/2 de cucharada sopera de Crema ácida Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes.

Viernes	Huevo con jamón
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada cafetera de Aceite2 pieza de Clara de huevo1/2 pieza de Jitomate1 1/2 de pieza de Pan integral1/2 de rebanada de Jamón de pavo 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.

Viernes

Uvas congeladas

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Uvas congeladas
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Viernes

Caldo de verduras con pollo

Comida



Ingredientes

- 1/4 de taza de Arroz cocido
- 77.5 gramos de Aguacate madiano
- 1/2 pieza de Chayote
- 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 pieza de Tortilla de maíz

Procedimiento

1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.
2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.
3. Acompañar con aguacate y tortilla.

Viernes

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.

Viernes

Huevo con papas

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 pieza de Papa cocida
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1/4 de taza de Frijol promedio cocido

Procedimiento

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 .

Sábado

Omelette con acelgas y jitomate

Desayuno



Ingredientes

- 1/4 de pieza de Jitomate
- 1/2 de taza de Acelga cruda
- 1 pieza de Naranja
- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 3 piezas de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Batir las claras con sal y pimienta y verter en el sartén.
3. Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.
4. Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

Sábado

Tostadas con nopalitos

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Tostada de maíz horneada
- 1/2 de taza de Nopal cocido
- 1/2 de pieza de Jitomate
- 20 gramos de Queso fresco
- 1/3 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate.
- 2) Servir en tostadas con queso encima.

Sábado	Chile relleno de Quinoa y requeson
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Broncoli1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo1 1 pieza de Chile poblano2 cucharada cafetera de Aceite6 cucharada sopera de Requeson40 gramos de Quinoa1 1 pieza de Tomate3 pieza de Cebolla cambray Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Poner a cocer la Quinoa en agua.2. En un sartén acitronar la cebolla con el aceite y el ajo, después agregas los vegetales restantes junto con la quinoa.3. tatemar el chile, y pelar.4. rellenar el chile con el preparado de vegetales y quinoa, al final agregar las cucharadas de requesón.

Sábado	Plátano con queso cottage y almendra
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de plátano1 cucharada cafetera de almendra fileteada2 1/2 cucharadas soperas de queso cottage Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Sábado	Crepas de avena con fresas
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 lata de Yogurt griego sin azúcar1 1/3 taza de Avena3/4 taza de Fresas picadas2 pieza de Claras de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar la avena para crear harina.2. Agregar las claras y condimentos al gusto, volver a licuar y dejar reposar.3. Pasar la mezcla a un sartén antiadherente y hacer tortillas delgadas.4. Rellenar con yogurt y fresas.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 cocoa sin azúcar al gusto
- 1 1/4 de taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 4 piezas de fresas
- 1 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt, cocoa y un chorrillo de agua.
2. Dejar reposar en el refrigerador.
3. Por la mañana, agregar almendras y la fruta fresca antes de servir.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 10 gramos de Queso panela
- 1 1 cucharada cafetera de Queso crema
- 1 3 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.

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Cebolla picada
- 1 1 taza de Lechuga picada
- 1 20 gramos de Queso panela
- 1 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 90 gramos de Pechuga de pollo deshebrada
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 2 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas

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



Zanahoria baby con hummus de chipotle

Ingredientes

- 1 2 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 1 4 piezas de Zanahoria baby
- 1 7 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.
2. Acompañar con cacahuete.

Domingo

Cena



Omelette y avena

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 2 cucharadas sopera de Hojuelas de avena
- 1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 5 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Rociar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el huevo, dejar cocinar; cuando esté cocido añadir pechuga de pavo y espinaca y formar un omelette.
3. Acompañar con avena con fresas.