

Lunes	Quesadillas italianas
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido 2 piezas de Tortilla de harina 1 pieza de Jitomate deshidratado 1/2 de cucharada sopera de Aguacate mediano Procedimiento 1) Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto. 3) Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.

Lunes	Mug-Cake
Snack 1	
	Ingredientes - Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto 1/2 pieza de Plátano maduro 1 pieza de Clara de huevo 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete 18 gramos de Avena Procedimiento 1. En una taza, machacar el plátano con un tenedor. 2. Agregar la clara, avena y condimentos al gusto. 3. Mezclar bien. 4. Meter al microondas por 2 o 3 minutos. 5. Untar crema de cacahuete por encima.

Lunes	Sopa de fideo y fajitas
Comida	
	Ingredientes - Salsa casera de jitomate al gusto 1/2 taza de Zanahoria 1/2 taza de Cebolla 2/3 pieza de Aguacate 2 taza de Fideo cocido 105 gramos de Milanese de pollo 105 gramos de Milanese de res Procedimiento 1. Preparar un caldo condimentado al gusto con jitomate y cebolla. 2. Agregar la zanahoria y fideos. 3. Acompañar con fajitas de res y pollo a la plancha y aguacate.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- | 3 piezas de Galletas marías
- | 5 piezas de Almendras
- | 90 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

Lunes

Cena



Ingredientes

- | 1/4 de taza de verduras
- | 1/4 de taza de salsa casera sin aceite
- | 2 piezas de huevo
- | 2 rebanadas de Jamón de pavo
- | 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una
- | 3 piezas de guayaba

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.
2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.
3. Postre: Guayaba.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- | Salsa verde casera al gusto
- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- | 1 taza de Fruta picada
- | 3 piezas de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- | 4 piezas de Claras de huevo
- | 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Preparar el huevo y agregar la salsa verde.
2. Acompañar con tortillas, frijoles y aguacate.
3. Comer fruta y almendras como postre.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de yogurt griego
- 8 piezas de Fresas medianas
- 9 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.
3. Acompañar con almendras.

Martes

Comida



Ingredientes

- 2 tazas de Pasta cocida
- 54 gramos de Queso parmesano
- 36 gramos de Salsa pesto
- 8 piezas de Jitomate cereza

Procedimiento

1. Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.
2. En un sartén "dorar" los jitomates con el pesto vegano, agregar la pasta y servir con queso tipo parmesano vegano.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Barra de cereal de 90 calorías
- 13 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la barra de cereal con almendras.

Martes

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 taza de cóctel de frutas
- 1 rebanada de pan integral
- 2 tazas de espinacas
- 2 cucharada sopera de leche light o vegetal
- 4 pieza de claras de huevo
- 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche.
2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas.
3. Servir con aguacate y pan integral.
4. Postre: cóctel de frutas con yogurt griego (utilizar endulzante artificial sin calorías en caso necesario).

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 pieza de Manzana
- 3 1/2 piezas de Galletas María
- 12 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Miércoles

Comida



Ensalada de carne picada

Ingredientes

- 1 pieza de Tomate
- 1 taza de Cebolla
- 1 pieza de Papa
- 2 taza de Uvas
- 3 tazas de Lechuga
- 3 tazas de Totopos
- 3 cucharada sopera de Crema lala light
- 140 gramos de Carne molida extra magra

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales al gustoEn un sartén, cocinar la carne molida, una ves lista integrarla a los demás ingredientes.
2. combinar la ensalada con los totopos.
3. Postre: Uvas.

Miércoles

Snack 2



Plátano con crema de cacahuete

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

Cena



Taquitos de huevo, pavo y espinaca

Ingredientes

- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir la espinaca, el pavo y el huevo y dejar cocinar a fuego medio.
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.
4. Acompañar con naranja.

Jueves	Huevo con jamón		
Desayuno			
Ingredientes 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite 1/2 pieza de Jitomate 2 rebanadas de Jamón de pavo 2 pieza de Clara de huevo 2 piezas de Pan integral 1/4 de taza de Fruta picada			
Procedimiento - 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	Plátano con yogurt griego		
Snack 1			
Ingredientes 1/4 de pieza de Plátano 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete 3 cucharadas soperas de Yogurt griego			
Procedimiento - Rebanar el plátano. - Servir con el yogurt griego. - Agregar mantequilla de cacahuete.			

Jueves	Milanesa de pollo con puré y ensalada		
Comida			
Ingredientes 150 gramos de Milanesa de pollo 1 pieza de Papa cocida 1 taza de Mezcla de verduras 2 tazas de Fruta picada 1 1/3 de cucharada sopera de Aceite 1/4 de taza de Arroz cocido			
Procedimiento - Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto. - Hervir la papa en agua para preparar el puré. - Preparar una ensalada con los vegetales. Postre: Fruta picada.			

Jueves

Snack 2



Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Ingredientes

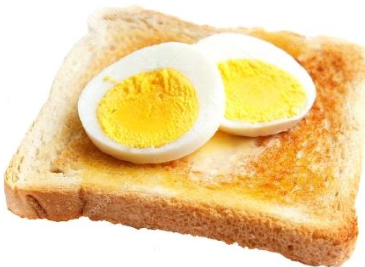
- 1 1/4 de pieza de plátano machacado
- 2 piezas de rice cake (galleta de arroz)
- 2 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
2. Untar sobre el rice cake.

Jueves

Cena



Pan con huevo duro y queso panela

Ingredientes

- 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto
- 1 pieza de huevo duro
- 1 rebanada de pan integral
- 1 pieza de manzana
- 40 gramos de queso panela

Procedimiento

1. Hervir el huevo.
2. Colocar sobre el pan tostado acompañado de queso panela.
3. Servir acompañado de ensalada de verduras.
4. Postre: manzana.

Viernes

Desayuno



Huevo con papas a la mexicana

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1/2 pieza de Papa
- 1 pieza de Huevo
- 1 taza de Fruta picada
- 1 taza de Espinacas
- 2 pieza de Claras de huevo
- 2 pieza de Tostadas de nopal

Procedimiento

1. Cocinar la papa picada en un sartén, agregar el pico de gallo, espinacas y huevo.
2. Acompañar con aguacate y tostadas.
3. Servir fruta como postre.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 31 gramos de Quesón promedio
- 1 cucharada sopera de Semilla de calabaza

Procedimiento

- Servir las tostadas con el quesón, semillas y sal.

Tostada con dip de quesón

Viernes

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
- 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 3/4 de taza de Melón picado
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado sin azúcar
- 1/2 de pieza de Papa cocida

Procedimiento

- Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.
 - Agregar el pollo desmenuzado y arroz.
 - Acompañar con aguacate y tortilla.
- Postre: melón picado con coco rallado.

Caldo de verduras con pollo

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 de taza de Melón
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 3 cucharadas sopera de Queso cottage
- 14 piezas de Cacahuete

Procedimiento

- Picar el melón.
- Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).

Postre de melón

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 pieza de Tortilla de harina integral
- 2 pieza de Clara de huevo
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 55 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Preparar el huevo con jamón y pico de gallo.
2. Calentar la tortilla, agregar el huevo, aguacate y queso.
3. Enrollar.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 3 piezas de Clara de huevo
- 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 taza de Uva
- 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

2. Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.
 3. Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.
 4. Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.
 5. Servir acompañado de jitomate.
- Postre: Uvas.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 3/4 taza de Piña picada
- 3/4 taza de Yogurt light
- 3 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.

Sábado	Alambres de pollo		
Comida			
	Ingredientes 2/3 de pieza de Aguacate madiano 1 taza de Cebolla blanca rebanada 1 pieza de Calabacita alargada cruda 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico 3 piezas de Tortilla de maíz 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1 pieza de Pimiento verde crudo chico 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola Procedimiento - Cortar los ingredientes en tiras. - Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales. - Acompañar con tortilla y aguacate.		

Sábado	Manzana con requesón y nuez de la india		
Snack 2			
	Ingredientes 1 pieza de Manzana verde 3 cucharadas soperas de Requesón 8 piezas de Nuez de la india tostada sin sal Procedimiento - Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.		

Sábado	Pollo oriental		
Cena			
	Ingredientes - Soya baja en sodio al gusto 1/4 taza de Arroz 1 taza de Verduras 10 piezas de Almendras picadas 150 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento - Cocinar el pollo en cubos a la plancha y agregar las verduras, almendras y salsa de soya. - Acompañar con arroz.		

Domingo	Miguitas con huevo en salsa		
Desayuno			
	Ingredientes 1/4 de taza de Salsa de chile 2 piezas de Huevo fresco 6 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 3 disparos de un segundo Aceite en spray 1 pieza de Clara de huevo 1 pieza de Naranja Procedimiento - En un sartén calentar el aceite. - Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite. - Añadir el huevo y mezclar. - Acompañar con salsa y naranja.		

Domingo	Palomitas con dip		
Snack 1			
	Ingredientes 22 gramos de Palomitas fat free 3 cucharadas sopera de Requesón promedio 2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento - Mezclar el guacamole y requesón formando un dip. - Servir con palomitas.		

Domingo	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada		
Comida			
	Ingredientes 2/3 de pieza de aguacate 1 cucharada de servir de frijoles 2 piezas de tortilla de maíz 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido 1 cucharada cafetera de aceite de canola 150 gramos de milanesa de pollo 1 taza de ensalada mixta de verduras 1 taza de melón picado Procedimiento - En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo. - Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla. - Postre: melón picado.		

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 13 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la barrita con almendras.

Barrita de cereal y almendras

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Salchicha de pavo
- 2 pieza de Durazno
- 3 pieza de Claras de huevo
- 4 pieza de Tortillas delgadas (22kcal)

Procedimiento

1. Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.
2. Acompañar con tortillas.
3. Postre: Durazno.

Claras de huevo con salchicha