

Lunes	Sincronizadas
<b>Desayuno</b> 	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de fruta picada</li><li>2 piezas de tortillas de maíz</li><li>45 gramos de queso oaxaca light</li><li>1 taza de Espinacas</li><li>2 rebanadas de Jamón de pavo</li><li>1 pieza de Jitomate guaje</li><li>2 cucharadas soperas de guacamole</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Calentar las tortillas.</li><li>Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas).</li><li>Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.</li><li>Postre: fruta picada.</li></ol>

Lunes	Verduras con cacahuete
<b>Snack 1</b> 	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Limón al gusto</li><li>1 taza de Jícama</li><li>1/2 taza de Zanahoria</li><li>18 piezas de Cacahuete tostado sin sal</li><li>1 taza de Pepino</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar todos los ingredientes.</li></ol>

Lunes	Fajitas de pollo con frijoles
<b>Comida</b> 	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de mezcla de verduras al gusto</li><li>1 cucharada cafetera de aceite de canola</li><li>150 gramos de milanesa de pollo en tiras</li><li>1 cucharada de servir de frijoles molidos</li><li>1 taza de fruta picada</li><li>1 pieza de aguacate hass</li><li>3 piezas de tortillas de maíz</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.</li><li>Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.</li><li>Postre: Fruta picada.</li></ol>

## Lunes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 1 taza de Nopal cocido
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 40 gramos de Queso fresco
- 1 3/4 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.

## Tostadas con nopalitos

## Lunes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Cereal Multibrán Flakes
- 1 1 1/2 taza de Leche light
- 1 5 cucharada cafetera de almendra fileteada

#### Procedimiento

1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

## Cereal con leche

## Martes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Nopal cocido
- 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 2 piezas de tortilla de maíz
- 1 2 cucharadas cafeteras de aceite de canola
- 1 4 piezas de claras de huevo

#### Procedimiento

1. Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.
2. En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.
3. Servir acompañados de frijoles y tortilla.

## Nopales con claras

## Martes

## Melón con queso cottage y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Melón
- 4 cucharadas soperas de Queso cottage
- 10 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Martes

## Platon de quinoa con pollo

### Comida



#### Ingredientes

- 1/2 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Tomate
- 2 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 6 Hojas de Lechuga romana
- 100 gramos de Quinoa
- 200 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. En una hola con agua cocinar la quínoa.
2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
3. Integrar los ingredientes en un platón.

## Martes

## Paleta de yogurth con granola

### Snack 2



#### Ingredientes

- Canela molida y vainilla al gusto
- 1 taza de Leche de almendra
- 2 cucharadas cafeteras de Granola
- 7 piezas de Almendra triturada
- 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar

#### Procedimiento

1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.
2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera. Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

## Martes

## Ensalada de aguacate con atún

### Cena



#### Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 2 1/2 piezas de Pan Tostado
- 3 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 65 gramos de Atún fresco

#### Procedimiento

- Lavar y cortar los vegetales.
- En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
- En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con pan tostado.

## Miércoles

## Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/4 taza de cebolla picada
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 taza de espinacas
- 1 rebanada de pan integral
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1 taza de melón picado
- 4 piezas de claras de huevo
- 30 gramos de queso oaxaca light

#### Procedimiento

- En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.
- Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso oaxaca light.
- Servir con aguacate y pan integral Postre: melón picado.

## Miércoles

## Zanahoria con aderezo de pepino

### Snack 1



#### Ingredientes

- Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto
- 1/2 taza de Pepino picado
- 3/4 de taza de Zanahoria
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 120 gramos de Yogurth griego sin azúcar

#### Procedimiento

- Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.
- Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.
- Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.
- Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.

Miércoles	Ensalada de frijoles
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Tomate</li><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>2 tazas de Frijoles</li><li>2 pieza de Tortillas delgaditas</li><li>100 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocer los frijoles ponerlos en un bowl e integrar los demás ingredientes.</li><li>Acompañar con tortillas delgaditas.</li></ol>

Miércoles	Fast mix de zanahoria
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>jugo de limón al gusto</li><li>1 taza de pepino</li><li>1 1/2 taza de zanahoria rallada</li><li>2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso</li><li>18 piezas de pistache</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar los ingredientes en un plato hondo.</li><li>Agregar jugo de limón al gusto.</li></ol>

Miércoles	Overnight oats con chocolate
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>cocoa sin azúcar al gusto</li><li>1/2 taza de Hojuelas de avena</li><li>3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa</li><li>8 piezas de fresas</li><li>20 piezas de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt, cocoa y un chorrito de agua.</li><li>Dejar reposar en el refrigerador.</li><li>Por la mañana, agregar almendras y la fruta fresca antes de servir.</li></ol>

Jueves	Tacos de panela con verduras
<b>Desayuno</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Jitomate</li><li>100 gramos de Queso panela</li><li>1 taza de Espinaca cruda picada</li><li>2 cucharadas soperas de Guacamole</li><li>2 1/2 de pieza de Tortilla de maíz</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.</li><li>Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.</li></ol>

Jueves	Fruta con requesón
<b>Snack 1</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de Fruta picada</li><li>36 gramos de Requesón promedio</li><li>2 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar los ingredientes en un tazón.</li></ol>

Jueves	Bowl Arroz con pollo y espinaca
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de Frijoles</li><li>2 piezas de Tortillas delgaditas</li><li>180 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li><li>1 taza de Arroz</li><li>3 cucharadas cafeteras de Aceite</li><li>2 tazas de Espinaca</li><li>3 cucharadas soperas de Guacamole</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.</li><li>Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.</li><li>Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.</li><li>Mezclar los Frijoles, con los demás ingredientes, acompañar con guacamole.</li></ol>

## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 taza de Leche light
- 9 piezas de Fresas Medianas
- 12 Piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner a licuar las fresas y la leche.
3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
4. Acompañar con almendras.

## Cubitos de Fruta

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 taza de melon picado
- 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
- 120 gramos de queso panela o queso fresco

#### Procedimiento

1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.
2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.
3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.
4. Acompañar con aguacate y melón picado.

## Entomatadas de queso

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 2 1/2 de pieza de Tortilla de maíz
- 75 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 2 cucharadas sopera de Guacamole

#### Procedimiento

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.

## Queso flameado con verduras

## Viernes

## Pan con mermelada y queso cottage

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- | 1 rebanada de Pan integral
- | 3 cucharadas soperas Queso cottage
- | 12 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
2. Acompañar con almendras.

## Viernes

## Verduras con cacahuete

### Snack 2



#### Ingredientes

- | Limón al gusto
- | 1/2 taza de Zanahoria
- | 1 taza de Pepino
- | 1 taza de Jícama
- | 18 piezas de Cacahuete tostado sin sal

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Viernes

## Rollitos de jamón rellenos de queso

### Cena



#### Ingredientes

- |                            |                              |                       |
|----------------------------|------------------------------|-----------------------|
| 1 Chile jalapeño al gusto  | 1 1/2 pieza de tomate huaje  | 1 1/2 taza de cebolla |
| 1 1 pieza de Manzana       | 1 1 rebanada de pan integral | 1 1 pieza de Naranja  |
| 1 4 pieza de Jamón de pavo | 1 40 gramos de queso panela  |                       |

#### Procedimiento

1. Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua.
2. Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito.
3. Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos.
4. Acompañar con pan integral.
5. Postre: Colocar en un bowl la manzana picada y los gajos de naranja.

## Sábado

## Sandwich turkey ranch

### Desayuno



#### Ingredientes

- |                                       |                            |                             |
|---------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| 1 1/2 taza de Germinado de alfalfa    | 1 1 Hoja de Lechuga romana | 1 1 pieza de Jamon de pavo  |
| 1 1 pieza de Mandarina                | 1 2 rodajas de Tomate      | 1 2 piezas de pan de barra  |
| 1 3 cucharada sopera de Aderezo ranch | 1 3 rodajas de Cebolla     | 1 45 gramos de Queso panela |

#### Procedimiento

1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.
2. Integrar los vegetales y aderezo.
3. Postre: Mandarina.

## Sábado

## Yogurt con granola y almendras

### Snack 1



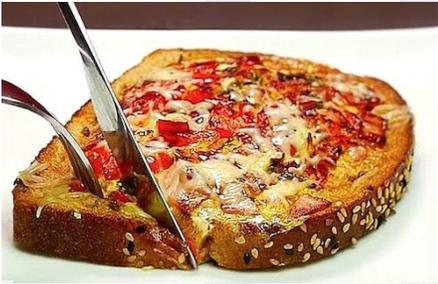
#### Ingredientes

- |   |                         |                              |
|---|-------------------------|------------------------------|
| 1 2 cucharada cafetera de Granola baja en grasa | 1 5 piezas de Almendras | 1 75 gramos de Yogurt griego |
|---|-------------------------|------------------------------|

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado	Pollo con pimientos	
<b>Comida</b>		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 1/2 taza de Ejotes	1 1/2 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Pimiento amarillo chico
1 1 pieza de Pimiento rojo chico	1 1 taza de Arroz	1 2 cucharada cafetera de Aceite
1 135 gramos de Pechuga de pollo sin piel		
<b>Procedimiento</b>		
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, y aguacate.		

Sábado	Omellete en Pan	
<b>Snack 2</b>		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 1 pieza de Pimiento rojo	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 2 pieza de Pan integral 45 Kcal
1 3 Piezas de Claras de huevo		
<b>Procedimiento</b>		
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.		

Sábado	Yogurt con frutos rojos	
<b>Cena</b>		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 1 1/2 taza Frutos rojos ( mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)	1 12 piezas Almendras	1 50 gramos de Queso cottage light
1 112.5 gramos de Yogurt griego		
<b>Procedimiento</b>		
1. Mezclar el yogurt griego con el queso cottage.		
2. Ensambalar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla.		
3. Usar de topping las almendras picadas.		

Domingo	Rollitos de jamón rellenos de queso										
<p>Desayuno</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 Chile jalapeño al gusto</td> <td>1 1/2 pieza de tomate huaje</td> <td>1 1/2 taza de cebolla</td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de Manzana</td> <td>1 1 rebanada de pan integral</td> <td>1 1 pieza de Naranja</td> </tr> <tr> <td>1 4 pieza de Jamón de pavo</td> <td>1 40 gramos de queso panela</td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua.</li> <li>2. Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito.</li> <li>3. Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos.</li> <li>4. Acompañar con pan integral.</li> <li>5. Postre: Colocar en un bowl la manzana picada y los gajos de naranja.</li> </ol>		1 Chile jalapeño al gusto	1 1/2 pieza de tomate huaje	1 1/2 taza de cebolla	1 1 pieza de Manzana	1 1 rebanada de pan integral	1 1 pieza de Naranja	1 4 pieza de Jamón de pavo	1 40 gramos de queso panela	
1 Chile jalapeño al gusto	1 1/2 pieza de tomate huaje	1 1/2 taza de cebolla									
1 1 pieza de Manzana	1 1 rebanada de pan integral	1 1 pieza de Naranja									
1 4 pieza de Jamón de pavo	1 40 gramos de queso panela										

Domingo	Paleta de yogurth con granola							
<p>Snack 1</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 Canela molida y vainilla al gusto</td> <td>1 1 taza de Leche de almendra</td> <td>1 2 cucharadas cafeteras de Granola</td> </tr> <tr> <td>1 7 piezas de Almendra triturada</td> <td>1 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar</td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.</li> <li>2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera. Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.</li> </ol>		1 Canela molida y vainilla al gusto	1 1 taza de Leche de almendra	1 2 cucharadas cafeteras de Granola	1 7 piezas de Almendra triturada	1 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar	
1 Canela molida y vainilla al gusto	1 1 taza de Leche de almendra	1 2 cucharadas cafeteras de Granola						
1 7 piezas de Almendra triturada	1 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar							

Domingo	Filete de pescado en salsa de tomate										
<p>Comida</p> 	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 2/3 de pieza de aguacate hass</td> <td>1 1 taza de mezcla de verduras</td> <td>1 1 pieza de jitomate bola (para salsa)</td> </tr> <tr> <td>1 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite)</td> <td>1 1 cucharada cafetera de mantequilla</td> <td>1 1 taza de jugo de frutas natural</td> </tr> <tr> <td>1 2 cucharada de servir de arroz integral</td> <td>1 4 piezas de tostadas de maíz horneadas</td> <td>1 200 gramos de filete de pescado</td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Licuar el tomate para la salsa y hervir.</li> <li>2. Una vez que la salsa este un poco espesa, agregar el filete de pescado con las verduras, la mantequilla y cocinar por 20 minutos a fuego medio.</li> <li>3. Servir en tostadas de maíz con aguacate.</li> <li>4. Acompañar con frijoles y arroz.</li> </ol>		1 2/3 de pieza de aguacate hass	1 1 taza de mezcla de verduras	1 1 pieza de jitomate bola (para salsa)	1 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite)	1 1 cucharada cafetera de mantequilla	1 1 taza de jugo de frutas natural	1 2 cucharada de servir de arroz integral	1 4 piezas de tostadas de maíz horneadas	1 200 gramos de filete de pescado
1 2/3 de pieza de aguacate hass	1 1 taza de mezcla de verduras	1 1 pieza de jitomate bola (para salsa)									
1 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite)	1 1 cucharada cafetera de mantequilla	1 1 taza de jugo de frutas natural									
1 2 cucharada de servir de arroz integral	1 4 piezas de tostadas de maíz horneadas	1 200 gramos de filete de pescado									

## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1/2 pieza de Manzana verde golden
- | 1 cucharada cafetera de granola baja en grasa
- | 2 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete
- | 50 mililitros de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt, manzana y granola.

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/3 de taza de Frijol molido
- | 2 cucharadas soperas 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.