

Lunes	Sincronizadas
Desayuno 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de fruta picada1 taza de Espinacas1 pieza de Jitomate guaje2 rebanadas de Jamón de pavo2 cucharadas soperas de guacamole4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)30 gramos de queso oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas.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).Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.Postre: fruta picada.

Lunes	Naranjas y almendras
Snack 1 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Naranja17 piezas de Almendra Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Acompañar la fruta con almendras.

Lunes	Enchiladas suizas
Comida 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">salsa verde casera al gusto1/3 de pieza de aguacate2 cucharada sopera de crema light4 piezas de tortilla de maíz30 gramos de queso oaxaca light90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.

Lunes

Quesadillas con jamón y espinacas

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla
- 1 1 taza de Espinacas
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 25 gramos de Queso Oaxaca rallado

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.
2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.
3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Lunes

Toast de champiñón con queso vegano

Cena



Ingredientes

- 1 2 rebanadas de Pan tostado
- 1 3 tazas de Champiñón crudo entero
- 1 1 pieza de Ajo
- 1 1 cucharada sopera de Queso vegano unttable
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) En un sartén a fuego medio saltear los champiñones con el ajo.
- 2) Untar el queso sobre el pan tostado y colocar encima el champiñón preparado y unas hojitas de tomillo.

Martes

Huevo con machacado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de mezcla de verduras
- 1 2/3 pieza de Aguacate
- 1 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 11 gramos de Carne de res seca

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.
2. Servir en tacos con aguacate y frijoles.

Martes

Pan Tostado con queso crema y jamón

Snack 1



Ingredientes

- | 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- | 2 pieza de Pan Tostado Integral
- | 2 pieza de Jamón de pavo
- | 2 rebanada de Tomate

Procedimiento

1. Poner a tostar los panes.
2. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Martes

Milanesa de pollo con arroz

Comida



Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1 taza de Arroz
- | 2 taza de Verduras al gusto
- | 3 cucharada sopera de Aderezo light
- | 195 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Cocinar la milanesa a la plancha.
2. Acompañar con arroz y verduras.

Martes

Manzana con zanahoria y almendras

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 pieza de manzana roja
- | 8 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- | 10 piezas de almendras

Procedimiento

1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Martes

Cereal con leche

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Leche light
- 1 taza de Cereal Multibran Flakes
- 3 cucharada cafetera de almendra fileteada

Procedimiento

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

Miércoles

Fetuccini con verduras

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Brocoli crudo
- 1 pieza de Zanahoria
- 11/2 cucharada cafetera de Aceite
- 40 gramos de Fetuccini crudo
- 80 gramos de Queso panela

Procedimiento

- En un sartén con agua poner a cocer el fetuccini.
- En un sartén aparte agregar el aceite y asar lo vegetales.
- Servir los vegetales anteriormente cocinados sobre la pasta y espolvorear el queso panela.

Miércoles

Rollitos de calabaza con queso panela

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 pieza de Calabaza
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 40 gramos de Queso panela
- 4 pieza de Habaneras

Procedimiento

- Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.
- Acompañar con galletas habaneras.

Miércoles

Bowl Arroz con pollo y espinaca

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Edamames
- 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 1 taza de Arroz
- 2 taza de Espinaca
- 3 cucharada cafetera de Aceite
- 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.
2. Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.
3. Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.
4. Mezclar los Edamames, con los demas ingredientes.

Miércoles

Naranjas y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 2 piezas de Naranja
- 17 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Miércoles

Fetuccini con verduras

Cena



Ingredientes

- 1 1 taza de Brocoli crudo
- 1 1 pieza de Zanahoria
- 1 11/2 cucharada cafetera de Aceite
- 40 gramos de Fetuccini crudo
- 80 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén con agua poner a cocer el fetuccini.
2. En un sartén aparte agregar el aceite y asar lo vegetales.
3. Servir los vegetales anteriormente cocinados sobre la pasta y espolvorear el queso panela.

Jueves	Ensalada de aguacate con pollo
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Pepino sin semilla1 pieza de Tomate2 piezas de Pan Tostado2 cucharada cafetera de Semillas de hemp3 cucharada cafetera de Guacamole60 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Jueves	Manzana con requesón y nuez de la india
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Manzana verde3 cucharadas soperas de Requesón8 piezas de Nuez de la india tostada sin sal Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Jueves	Bowl Arroz con pollo y espinaca
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Edamames1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo1 taza de Arroz2 taza de Espinaca3 cucharada cafetera de Aceite140 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.Mezclar los Edamames, con los demas ingredientes.

Jueves

Pan con alfalfa

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Germen de alfalfa
- 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 2 rebanada de Tomate
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

- Untar el guacamole al pan integral, el queso, tomate y germen de alfalfa, disfruta.

Jueves

Ensalada de aguacate con atún

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 piezas de Pan Tostado
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 45 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.

Viernes

Quesadilla en tortilla de nopal

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Naranja
- 6 pieza de Tortilla de nopal
- 60 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

- Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una ves listas, agregar el aguacate.
- Postre: 1 Naranja.

Viernes	Gotas de yogurt y fresa
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 taza de yogurt griego7 piezas de Almendras8 piezas de Fresas medianas <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Lavar y desinfectar las fresas.Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.Acompañar con almendras.

Viernes	Pollo con calabaza y esquite
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Cebolla blanca1/2 pieza de Aguacate1 pieza de Calabaza1 pieza de Tomate1 taza de Elote amarillo desgranado2 pieza de Tortilla1 1/2 cucharada cafetera de Aceite120 gramos de Pechuga de pollo sin piel <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar la calabaza y la cebolla (al gusto).En un sartén agregar el aceite y acitronar la cebolla, después agregar el pollo, tomate y al final la calabaza y el elote.Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate.

Viernes	Gotas de yogurt y fresa
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 taza de yogurt griego7 piezas de Almendras8 piezas de Fresas medianas <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Lavar y desinfectar las fresas.Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.Acompañar con almendras.

Viernes

Quesadillas con aguacate

Cena



Ingredientes

- 1 2/3 pieza de Aguacate
- 1 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 1 90 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Sábado

Quesadilla en tortilla de nopal

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Naranja
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca light
- 1 6 pieza de Tortilla de nopal

Procedimiento

1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una vez listas, agregar el aguacate.
2. Postre: 1 Naranja.

Sábado

Galletas habaneras con requeson

Snack 1



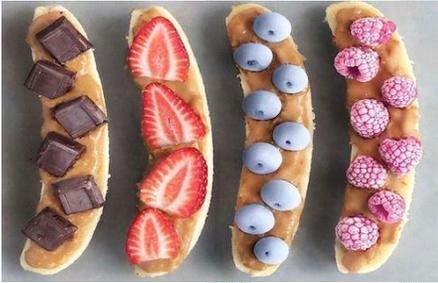
Ingredientes

- 1 3 cucharada sopera de Requeson
- 1 5 pieza de Galletas habaneras
- 1 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.

Sábado	Espaguetis con berenjena y pollo
Comida	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo1 taza de Zanahoria rayada80 gramos de Espaguete integral1 taza de Berenjenas2 cucharada sopera de Guacamole140 gramos de pechuga de pollo1 pieza de Tomate3 cucharada cafetera de Aceite de oliva
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar la berenjena, y cortarla en cuadritos.Calentar en un sartén el aceite y rehogue la berenjena, agregue el ajo en polvo y siga rehogando.Lavar los tomates y cortar en cubos, añadir a la berenjena y rehogue 5 min mas, checar si estos ya están listos si no dejarlos 10 min mas.Poner a cocer los espaguetis, escurrirlo y servirlos, agregar el preparado de berenjena y la zanahoria rayada encima.Acompañar con Guacamole.

Sábado	Plátano con crema de cacahuete
Snack 2	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Plátano2 cucharada cafetera de Crema de cacahuete6 pieza de Almendras
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Sábado	Overnight oats con chocolate
Cena	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">cocoa sin azúcar al gusto4 piezas de fresas1/2 taza de Hojuelas de avena15 piezas de Almendras3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt, cocoa y un chorrito de agua.Dejar reposar en el refrigerador.Por la mañana, agregar almendras y la fruta fresca antes de servir.

Domingo	Tacos de requeson	
Desayuno 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 1/3 de pieza de Aguacate hass 1 4 cucharadas sopera de Requesón promedio 1 1/2 de taza de Fruta picada 1 1 pieza de Jitomate 1 5 piezas de Tortilla de nopal 1 1 cucharada de servir de Frijol molido 1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada 	
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón. 2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas. 3. Acompañar con frijol molido. Postre: fruta picada.	

Domingo	Paleta de yogurth con granola	
Snack 1 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 Canela molida y vainilla al gusto 1 5 piezas de Almendra triturada 1 1 taza de Leche de almendra 1 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar 1 1 cucharada cafetera de Granola 	
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 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. 	

Domingo	Caldo de verduras con pollo	
Comida 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 1/4 de taza de Arroz cocido 1 1 pieza de Calabacita alargada cruda 1 1 pieza de Tortilla de maíz 1 1/2 de pieza de Papa cocida 1 77.5 gramos de Aguacate madiano 1 1 taza de Zanahoria picada cruda 1 3/4 de taza de Melón picado 1 1/2 pieza de Chayote 1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado sin azúcar 	
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras. 2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz. 3. Acompañar con aguacate y tortilla. Postre: melón picado con coco rallado.	

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | Ajo y paprika en polvo al gusto
- | 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- | 80 gramos de Garbanzo cocido

Procedimiento

1. Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva.
2. Hornear a 170 °C por 25 minutos.
3. Retirar del horno y agregar los condimentos.
4. Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.

Garbanzos rostizados

Domingo

Cena



Ingredientes

- | 1/2 taza de Jugo de naranja
- | 1 taza de Champiñones
- | 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- | 3 piezas de Tortillas delgadas
- | 4 piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Lavar y cortar los champiñones En un sartén agregar el aceite y dorar los champiñones.
2. Agregar las claras de huevo y revolver.
3. Una ves listo acompañar con tortillas y jugo de naranja.

Huevo revuelto con champiñones y jugo de naranja