

Lunes	Sincronizadas
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Espinacas1 pieza de Jitomate guaje1 cucharada sopera de guacamole2 rebanadas de Jamón de pavo4 piezas de tortillas de maíz delgadas (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.

Lunes	Uvas congeladas
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Uvas congeladas7 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Acompañar la fruta con almendras.

Lunes	Bowl de salmón
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Espinaca cruda picada164 gramos de Arroz cocido90 gramos de Salmón2 cucharadas sopera de Guacamole2 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar el salmón a fuego medio.Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Leche de soya
- 1 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela* (opcional).

Batido de almendras

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada
- 1 1/2 taza de Espinaca cruda
- 1 1/2 taza de Champiñón rebanado
- 1 1/2 taza de Pimiento morrón
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 5 piezas de Papa de cambray
- 1 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)
- 1 1 cucharada sopera de guacamole

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes para la salsa de tomate y verterla en un sartén con aceite de oliva.
2. Picar las verduras y agregarlas cuando la salsa esté a punto de ebullición.
3. Servir con guacamole.

Picadillo veggie

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 lata de Atún en agua drenado
- 1 1 cucharada sopera de Aguacate hass
- 1 1/2 taza de Mezcla de verduras
- 3 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas
- 1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa

Procedimiento

1. Cocer las verduras y drenar el atún.
2. Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.
3. Servir en tostadas con aguacate.

Tostadas de atún

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 pieza de Jamon de pavo
- 2 hojas de Lechuga romana
- 3 rebanadas de Tomate
- 3 piezas de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.
2. Acompañar con galletas habaneras.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 pieza de Pan de hot dog
- 2 1/2 de pieza de Salchicha vegetariana
- 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa vegana
- 2 cucharadas sopera de Salsa catsup
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 3 piezas de Chile jalapeño

Procedimiento

1. Calentar las salchichas veganas y armar hot dog con el pan vegano, verduras, mayonesa vegana, catsup y mostaza* (opcional).

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 cucharada sopera de Aguacate
- 1 pieza de Pan tostado de 50 calorías
- 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Martes

Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

Enfrijoladas

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite
- 1 1/2 cucharadas soperas de aguacate
- 3 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- 40 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.
2. Acompañar con aguacate.

Miércoles

Piña con yogurt

Snack 1



Ingredientes

- 1/4 taza de Yogurt light
- 1/2 taza de Piña picada
- 2 pieza de Almendras

Procedimiento

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

Miércoles	Pescado con salsa de mango		
Comida			
	Ingredientes		
	1 Chipotle sin azúcar, limón al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Zanahoria
	1 1 taza de Mango picado	1 1 taza de Pepino	1 1 pieza de Jitomate
	1 2 pieza de Tostadas de nopal	1 3 taza de Lechuga	1 180 gramos de Filete de pescado
	Procedimiento		
	1. Cocinar el filete de pescado a la plancha.		
	2. Preparar una ensalada de lechuga con vegetales.		
	3. Licuar el mango con sal, pimienta, chipotle y jugo de limón.		
	4. Servir el pescado con la salsa por encima acompañado de ensalada y tostadas.		

Miércoles	Papitas cambray con queso panela		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla	1 5 piezas de Papa cambray	1 30 gramos de Queso panela
	Procedimiento		
	1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.		
	2. Una vez listas agregar mantequilla y queso panela.		

Miércoles	Molletes ligeros		
Cena			
	Ingredientes		
	1 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1 rebanada de pan integral de 50 calorías
	1 1 cucharada de servir de frijol molido	1 40 gramos de queso panela desmoronado	
	Procedimiento		
	1. Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.		

Jueves	Omelet con champiñones, cebolla y tocino
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada2 piezas de Clara de huevo15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light1/2 de taza de Champiñón crudo entero1 1/4 de rebanada de Tocino1 1/2 de rebanada de Pan integral Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) En un sartén colocar el tocino, la cebolla hasta que esté traslúcida, los champiñones al final y reservar.2) En un bowl colocar el huevo, batir y condimentar al gusto.3) Colocar la mezcla de huevo en un sartén antiadherente y una vez que esté casi listo el omelet, colocar de relleno los champiñones, cebolla, tocino y queso en un lado del omelet y doblar por la mitad.4) Adornar con cebollín picado al gusto.

Jueves	Gotas de yogurt y fresa
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de yogurt griego5 piezas de Fresas medianas6 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Jueves	Pescado al chipotle con arroz y vegetales
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Chile chipotle seco1/2 de taza de Arroz cocido1/4 de taza de Chícharo cocido sin vaina1/2 de taza de Zanahoria picada cruda5 cucharadas sopera de Crema ácida100 gramos de Filete de pescado1/2 de taza de Fruta picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar la crema con chile chipotle y servir sobre el filete de pescado a la plancha.2. Acompañar con arroz y verduras.

Jueves	Palomitas con dip
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 13 gramos de Palomitas fat free1 32 gramos de Requesón promedio1 1 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.2. Servir con palomitas.

Jueves	Rollitos de jamón rellenos de queso
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Chile jalapeño al gusto1 1/2 pieza de tomate huaje1 1/2 taza de cebolla1 1 pieza de Manzana1 1 rebanada de pan integral1 2 pieza de Jamón de pavo1 40 gramos de queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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: Una manzana.

Viernes	Huevo estrellado en pan pita
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Espinaca1 1 pieza de Pan pita arabe taquero1 1 pieza de Huevo fresco1 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole1 25 gramos de Queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca.2. Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso.

Viernes

Snack 1



Pan tostado con claras de huevo y aguacate

Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 cucharada sopera de Aguacate
- 1 pieza de Pan tostado de 50 calorías
- 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

- En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
- Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Viernes

Comida



Ceviche de pescado con mango

Ingredientes

- sal de mar al gusto
- 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro)
- 3/4 de taza de jugo de limón
- 1 pieza de Mango de manila
- 1 cucharada sopera de guacamole
- 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 4 piezas de Tostadas de maíz horneadas
- 160 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

- Cortar el filete de pescado y el mango en cubos y colocar dentro del jugo de limón por al menos 2 horas.
- Agregar las verduras, aceite de oliva y sazonar con sal de mar.
- Servir en tostadas con guacamole.

Viernes

Snack 2



Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo

Ingredientes

- 1/2 de taza de Uva
- 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa
- 40 gramos de Pierna de cerdo
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- Preparar las palomitas con un poco de aceite.
- Cortar la pierna de cerdo en cubitos.
- Servir acompañado de uvas.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Chile poblano
- 1 cucharada sopera de Crema light
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Partir el queso panela en cuadritos Poner el chile poblano en la lumbre y después quitarle las semillas y partirlo en rajas Poner los ingredientes en un sartén a guisar y agregar la crema Hacer los taquitos con el guiso.

Tacos de rajas con queso panela

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijoles
- 1 cucharada sopera de crema
- 2 piezas de Nopal
- 2 piezas de Papa de galeana
- 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Asar los Nopales en comal.
2. Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.
3. Acompañar con papa de galeana.

Huarache de nopal con frijoles

Sábado

Snack 1



Ingredientes

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

Sábado	Chile relleno de Quinoa y requeson
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Broncoli1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo1 taza de Germen de alfalfa1 pieza de Chile poblano3 piezas de Cebolla cambray6 cucharada sopera de Requeson1 pieza de Tomate2 cucharada cafetera de Aceite40 gramos de Quinoa 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. tatamar el chile, y pelar.4. rellenar el chile con el preparado de vegetales y quinoa, al final poner como cama el germen de alfalfa y agregar las cucharadas de requesón.

Sábado	Berenjenas con tomate y mozzarella
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de pieza de Papa1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva7.5 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa100 gramos de Berenjena1 pieza de Jitomate bola Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar la berenjena, el tomate y la papa en rodajas.2. Colocar en capas y espolvorear el queso por encima.3. Untar la mezcla con aceite y sazonar con algunas hojitas de albahaca y ajo.4. Hornear a 180 °C por 15 minutos.

Sábado	Sándwich de huevo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Jitomate bola1 pieza de Clara de huevo1 cucharada sopera de guacamole2 rebanadas de Pan integral (45 calorías por pieza)1 pieza de Huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.2. Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.

Domingo	Gratinado de brocoli						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 394 899 426">1 pieza de Pimiento rojo</td><td data-bbox="938 384 1208 436">1 cucharada cafetera de Mantequilla</td><td data-bbox="1341 384 1463 436">2 taza de Brocoli</td></tr><tr><td data-bbox="634 468 821 520">5 pieza de Papa Cambray</td><td data-bbox="938 478 1252 510">35 gramos de Queso oaxaca</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 573 1474 625">1. Lavar y cortar los vegetales al gusto En una vaporera poner los vegetales previamente cortados, cocinar 5 a 10 min junto con la mantequilla.<li data-bbox="597 625 1463 657">2. Una ves listos pasarlos a un plato ondo y espolvorear el queso y dejar que se derrita.	1 pieza de Pimiento rojo	1 cucharada cafetera de Mantequilla	2 taza de Brocoli	5 pieza de Papa Cambray	35 gramos de Queso oaxaca	
1 pieza de Pimiento rojo	1 cucharada cafetera de Mantequilla	2 taza de Brocoli					
5 pieza de Papa Cambray	35 gramos de Queso oaxaca						

Domingo	Galletas y almendras		
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 993 711 1014">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1014 914 1045">5 pieza de Galletas María</td><td data-bbox="1127 1014 1370 1045">6 pieza de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1077 727 1098">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1098 1008 1129">1. Acompañar las galletas con almendras.	5 pieza de Galletas María	6 pieza de Almendras
5 pieza de Galletas María	6 pieza de Almendras		

Domingo	Ensalada de coditos						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1497 711 1518">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1518 867 1570">1 taza de Pepino con cáscara rebanado</td><td data-bbox="948 1518 1138 1570">1 1/4 de taza de Pasta de codito</td><td data-bbox="1208 1518 1495 1570">4 rebanadas de Jamón de pavo</td></tr><tr><td data-bbox="634 1602 899 1654">3 cucharadas sopera de Crema ácida</td><td data-bbox="948 1602 1117 1654">40 gramos de Queso panela</td><td data-bbox="1208 1602 1516 1654">1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido</td></tr></table> <p data-bbox="597 1686 727 1707">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1707 927 1738">1. Mezclar todos los ingredientes.	1 taza de Pepino con cáscara rebanado	1 1/4 de taza de Pasta de codito	4 rebanadas de Jamón de pavo	3 cucharadas sopera de Crema ácida	40 gramos de Queso panela	1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido
1 taza de Pepino con cáscara rebanado	1 1/4 de taza de Pasta de codito	4 rebanadas de Jamón de pavo					
3 cucharadas sopera de Crema ácida	40 gramos de Queso panela	1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido					

Domingo	Mug-Cake						
<p data-bbox="284 241 406 304">Snack 2</p> 	<p data-bbox="592 367 706 388">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="633 388 1015 436">1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto</td><td data-bbox="1023 388 1291 436">1 1/4 pieza de Plátano maduro</td><td data-bbox="1299 388 1534 436">1 1 pieza de Clara de huevo</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="633 472 868 493">1 18 gramos de Avena</td></tr></table> <p data-bbox="592 525 722 546">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 546 1112 567">1. En una taza, machacar el plátano con un tenedor.<li data-bbox="592 567 1096 588">2. Agregar la clara, avena y condimentos al gusto.<li data-bbox="592 588 755 609">3. Mezclar bien.<li data-bbox="592 609 1006 640">4. Meter al microondas por 2 o 3 minutos.	1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto	1 1/4 pieza de Plátano maduro	1 1 pieza de Clara de huevo	1 18 gramos de Avena		
1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto	1 1/4 pieza de Plátano maduro	1 1 pieza de Clara de huevo					
1 18 gramos de Avena							

Domingo	Ensalada Rusa						
<p data-bbox="284 798 406 861">Cena</p> 	<p data-bbox="592 871 706 892">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="633 892 852 945">1 1/2 taza de Zanahoria</td><td data-bbox="860 892 1242 945">1 1/2 taza de Apio</td><td data-bbox="1250 892 1485 945">1 1/2 pieza de Papa</td></tr><tr><td data-bbox="633 976 852 1029">1 1 taza de Chicharos</td><td data-bbox="860 976 1242 1029">1 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa</td><td data-bbox="1250 976 1485 1029">1 30 gramos de Queso panela</td></tr></table> <p data-bbox="592 1060 722 1081">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1081 1485 1134">1. Cocine las papas y las zanahorias en agua hirviendo con sal en una cacerola grande a fuego medio alto durante 10 minutos.<li data-bbox="592 1134 1307 1155">2. Agregue los chícharos cuando falten 5 minutos para que estén listas.<li data-bbox="592 1155 1421 1207">3. Mezcle la mayonesa con sal, tomillo y la pimienta en un recipiente mediano hasta incorporarlos completamente.<li data-bbox="592 1207 1177 1228">4. Agregue el apio y los vegetales previamente cocinados.	1 1/2 taza de Zanahoria	1 1/2 taza de Apio	1 1/2 pieza de Papa	1 1 taza de Chicharos	1 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa	1 30 gramos de Queso panela
1 1/2 taza de Zanahoria	1 1/2 taza de Apio	1 1/2 pieza de Papa					
1 1 taza de Chicharos	1 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa	1 30 gramos de Queso panela					