

Lunes	Sincronizadas
<b>Desayuno</b> 	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de fruta picada</li><li>1 2 piezas de tortillas de maíz</li><li>1 45 gramos de queso oaxaca light</li><li>1 1 taza de Espinacas</li><li>1 2 rebanadas de Jamón de pavo</li><li>1 1 pieza de Jitomate guaje</li><li>1 2 cucharadas soperas de guacamole</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Calentar las tortillas.</li><li>2. 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>3. Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.</li><li>4. Postre: fruta picada.</li></ol>

Lunes	Quesadillas con jamón y espinacas
<b>Snack 1</b> 	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de Cebolla</li><li>1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza</li><li>1 1 taza de Espinacas</li><li>1 25 gramos de Queso Oaxaca rallado</li><li>1 1 rebanada de Jamón de pavo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.</li><li>2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.</li><li>3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.</li></ol>

Lunes	Rib eye con puré de papa y zanahoria
<b>Comida</b> 	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 125 gramos de Rib eye sin grasa</li><li>1 1 1/2 de pieza de Papa cocida</li><li>1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda</li><li>1 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 2 tazas de Uva</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más.</li><li>2) Cocer las papas y prepararlas como puré.</li><li>3) Saltear zanahoria con un poco de aceite.</li></ol> Postre: Uvas.

## Lunes

## Manzana con zanahoria y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de manzana roja
- 1 10 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- 1 12 piezas de almendras

#### Procedimiento

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

## Martes

## Yogurt con fresa, plátano y nuez

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 1/2 taza de Fresa
- 1 1 taza de Yogurt light
- 1 4 cucharadas cafeteras de nuez picada

#### Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

## Martes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 4 cucharada sopera de Queson
- 1 5 pieza de Galletas habaneras

#### Procedimiento

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

## Galletas habaneras con requeson

## Martes

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1 1/2 tazas de Lechuga
- 1 2 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 1 6 piezas de Tomates cherry
- 1 88 gramos de Pasta penne
- 1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén cocinar el pollo y cocinar la pasta.
3. Aderezar la ensalada.

## Pollo con ensalada y pasta

## Martes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 1 12 gramos de Nueces mixtas

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

## Yoghur con avena y nueces

## Martes

## Fresas con yogurt griego y almendras

Cena



### Ingredientes

- | 3/4 taza de Yogur griego sin azúcar
- | 1 taza de Fresas
- | 10 pieza de Almendras
- | 50 gramos de Queso cottage light

### Procedimiento

1. Servir la fruta con yogurt, queso cottage y almendras.

## Miércoles

## Champiñones a la mexicana

Desayuno



### Ingredientes

- | 1/3 taza de Frijoles molidos
- | 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- | 1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado
- | 40 gramos de Queso panela
- | 1/3 de pieza de Aguacate hass
- | 2 piezas de Galletas de maíz horneadas sin grasa (salmas)
- | 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

### Procedimiento

1. Dorar los vegetales (jitomate, cebolla, etc.), agregar los champiñones. Opcional: Agregar chile serrano.
2. Acompañar con frijoles, queso y aguacate.

## Miércoles

## Dip finas hierbas

Snack 1



### Ingredientes

- | 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- | 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- | 1 cucharada sopera de Queso crema
- | 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda

### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas.
2. Acompañar con tostadas horneadas y zanahoria.

Miércoles	Pollo con ejotes y camote
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Zanahoria</li><li>1 taza de Ejotes</li><li>1 pieza de Camote</li><li>1 cucharada sopera de Aderezo ranch</li><li>1 cucharada de servir de Lnetejas</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>120 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar y cortar el camote en tiras.</li><li>En un sartén asar el pollo, los ejotes y zanahoria.</li><li>Acompañar con lentejas.</li></ol>

Miércoles	Cubitos de Fruta
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Leche light</li><li>7 piezas de Fresas Medianas</li><li>10 Piezas de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar y desinfectar las fresas.</li><li>Poner a licuar las fresas y la leche.</li><li>vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.</li><li>Acompañar con almendras.</li></ol>

Miércoles	Quesadillas griegas
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Espicias italianas al gusto</li><li>1/2 pieza de Ajo picado</li><li>1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas</li><li>1 taza de Espinacas crudas</li><li>1 1/2 piezas de Tortilla de harina integral</li><li>2 cucharadas soperas de Yogurt griego</li><li>30 gramos de Queso mozzarella light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén de teflón cocinar el ajo con las espinacas y el tomate.</li><li>Una vez que estén cocidos los vegetales agregar el queso mozzarella.</li><li>Formar las quesadillas y cortar por la mitad.</li><li>Servir acompañadas de un dip natural de yogurt griego con especias.</li></ol>

Jueves	Pan tostado con melón
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 taza de Queso cottage light</li><li>1 1 taza de Melón</li><li>1 2 rebanada de Pan integral 40kcal</li><li>1 4 rebanada de Jamón de pavo</li><li>1 10 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tostar el pan y untar con queso cottage.</li><li>2. Servir por encima melón y almendras picadas.</li><li>3. Acompañar con rollitos de jamón.</li></ol>

Jueves	Durazno y almendras
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 2 piezas de Durazno prisco</li><li>1 17 piezas de Almendra</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Acompañar la fruta con almendras.</li></ol>

Jueves	Carne de res con elote y verduras
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto</li><li>1 1/2 taza de verduras mixtas</li><li>1 1 pieza de elote amarillo</li><li>1 1 pieza de papa mediana</li><li>1 1 taza de fresa picada</li><li>1 1 cucharada cafetera de mantequilla</li><li>1 2 cucharadas soperas de crema ligera</li><li>1 180 gramos de medallón de filete de res</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Colocar el medallón de filete de res al horno o a la parrilla.</li><li>2. Acompañar con elote, papa con mantequilla y verduras.</li><li>3. Postre: Fresas con cremaEn un tazón colocar las fresas picadas.</li><li>4. Bañar con la crema ligera.</li><li>5. Agregar endulzante artificial en caso necesario.</li></ol>

## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Canela molida y vainilla al gusto
- 1 1/3 taza de Leche de almendra
- 1 cucharada cafetera de Granola
- 5 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.

## Paleta de yogurth con granola

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

- 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1/2 taza de Lechuga
- 4 piezas de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 50 gramos de Queso panela light

#### Procedimiento

1. Calentar las tortillas y untar con frijoles.
2. Poner el queso espolvoreado por dentro.
3. Servir con lechuga, jitomate y aguacate.

## Empalmes de frijol con queso

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/2 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Tomate
- 4 piezas de Tostadas Horneadas
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

#### Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el pollo.
2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.
3. Desmenuzar el pollo previamente cocido.
4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate, tomate y encima el pollo desmenuzado.

## Tostadas de aguacate con pollo

Viernes	Zanahoria con limón y chile			
<p data-bbox="284 283 397 315">Snack 1</p> 	<p data-bbox="592 420 706 441"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="625 441 1063 514">1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto</td><td data-bbox="1063 441 1274 514">1 1 taza de Zanahoria rallada</td><td data-bbox="1274 441 1534 514">1 28 pieza de Cacahuete natural</td></tr></table> <p data-bbox="592 546 722 567"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 567 925 598">1. Mezclar todos los ingredientes.</li></ol>	1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto	1 1 taza de Zanahoria rallada	1 28 pieza de Cacahuete natural
1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto	1 1 taza de Zanahoria rallada	1 28 pieza de Cacahuete natural		

Viernes	Milanesa de pollo con arroz						
<p data-bbox="284 833 397 865">Comida</p> 	<p data-bbox="592 928 706 949"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="625 949 966 997">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="966 949 1274 997">1 1 taza de Arroz</td><td data-bbox="1274 949 1534 997">1 2 taza de Verduras al gusto</td></tr><tr><td data-bbox="625 1029 966 1081">1 3 cucharada sopera de Aderezo light</td><td data-bbox="966 1029 1274 1081">1 195 gramos de Milanesa de pollo</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="592 1113 722 1134"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1134 950 1165">1. Cocinar la milanesa a la plancha.</li><li data-bbox="592 1165 950 1197">2. Acompañar con arroz y verduras.</li></ol>	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 taza de Arroz	1 2 taza de Verduras al gusto	1 3 cucharada sopera de Aderezo light	1 195 gramos de Milanesa de pollo	
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 taza de Arroz	1 2 taza de Verduras al gusto					
1 3 cucharada sopera de Aderezo light	1 195 gramos de Milanesa de pollo						

Viernes	Helado de fruta natural		
<p data-bbox="284 1383 397 1415">Snack 2</p> 	<p data-bbox="592 1549 706 1570"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="625 1570 1128 1596">1 1 1/2 taza de Fruta congelada</td><td data-bbox="1128 1570 1534 1596">1 12 pieza de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="592 1627 722 1648"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1648 1193 1680">1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.</li></ol>	1 1 1/2 taza de Fruta congelada	1 12 pieza de Almendras
1 1 1/2 taza de Fruta congelada	1 12 pieza de Almendras		

## Viernes

### Cena



## Pimiento asado relleno de pollo

### Ingredientes

- 1 pieza de Pimiento rojo
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 2 1/2 cucharada de servir de Arroz
- 30 gramos de Queso Oaxaca
- 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel

### Procedimiento

1. Lavar el pimiento, ponerlo en un sartén a asar.
2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
3. Una vez listo vaciar el pollo en el pimiento y espolvorear el queso.
4. Acompañar con Arroz.

## Sábado

### Desayuno



## Cereal con leche

### Ingredientes

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

### Procedimiento

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

## Sábado

### Snack 1



## Salchicha, queso panela y tomate

### Ingredientes

- 3/4 de pieza de Salchicha de pavo
- 1 pieza de manzana
- 4 piezas de Tomate cherry
- 20 gramos de Queso panela

### Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry.
2. Acompañar con manzana.

Sábado	Tacos de carne
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 4 cucharadas sopera de Guacamole</li><li>1 4 piezas de Tortilla de maíz</li><li>1 1 1/2 de cucharada sopera de Crema ligera</li><li>1 1 taza de Col cruda picada</li><li>1 120 gramos de Milanesa de res</li><li>1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet</li><li>1 1 cucharada de servir de Frijol molido</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar la milanesa en cubos y cocinar.</li><li>2. Rellenar las tortillas con la carne picada.</li><li>3. Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.</li></ol>

Sábado	Pan con crema de almendras y cacao
<b>Snack 2</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto</li><li>1 1 rebanada de Pan integral</li><li>1 2 1/2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.</li><li>2. Untar sobre el pan tostado.</li></ol>

Sábado	Rajas con crema light
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 taza de Cebolla rebanada</li><li>1 3 cucharada sopera de Crema ácida</li><li>1 2 pieza de Chile poblano</li><li>1 40 gramos de queso panela</li><li>1 2 pieza de tortilla</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén con teflón, cocinar los vegetales cortados en julianas.</li><li>2. Agregar la crema ácida y el queso panela.</li><li>3. Cocinar por 8 minutos más.</li><li>4. Servir con tortilla.</li></ol>

Domingo	Sandwich turkey ranch
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Germinado de alfalfa</li><li>1 2 rodajas de Tomate</li><li>1 3 rodajas de Cebolla</li><li>1 1 Hoja de Lechuga romana</li><li>1 2 piezas de pan de barra</li><li>1 30 gramos de Queso panela</li><li>1 1 pieza de Jamon de pavo</li><li>1 3 cucharada sopera de Aderezo ranch</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.</li><li>2. Integrar los vegetales y aderezo.</li></ol>

Domingo	Jícama, zanahoria y almendras
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 taza de zanahoria</li><li>1 1 taza de jícama</li><li>1 10 piezas almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).</li><li>2. Acompañar con almendras.</li></ol>

Domingo	Alambre Tradicional
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Cebolla</li><li>1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 105 gramos de Ternera</li><li>1 1 pieza de Platano</li><li>1 3 piezas de Tortillas delgaditas</li><li>1 1 pieza de Pimiento rojo</li><li>1 60 gramos de Queso Oaxaca light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar y cortar los vegetalesEn un sartén a fuego medio, asar los vegetales y la carne.</li><li>2. Una vez listo integrar el queso Oaxaca y dejar derretir.</li><li>3. Postre: Platano.</li></ol>

## Domingo

### Snack 2



## Quesadillas con jamón y espinacas

### 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.

## Domingo

### Cena



## Pollo al limon

### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 taza de Pimientos
- 1 1 pieza de Limon
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 pieza de Tortilla
- 1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

### Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales al gusto.
2. cortar el pollo y ponerlo a cocer, exprimir el limón y agregar los vegetales.
3. Acompañar con tortilla.