

Lunes	Sincronizadas
Desayuno 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de fruta picada2 piezas de tortillas de maíz45 gramos de queso oaxaca light1 taza de Espinacas2 rebanadas de Jamón de pavo1 pieza de Jitomate guaje2 cucharadas soperas de guacamole 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	Chocolate, galletas marías con queso crema
Snack 1 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de leche light3 piezas de Galletas marías1 cucharada sopera de Queso crema light1 1/2 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar la leche con el cacao.Acompañar con galletas marías y queso crema.

Lunes	Pescado a la plancha con puré
Comida 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate2 cucharadas cafetera de Mantequilla1 cucharada sopera de Crema1 1/4 de pieza de Papa cocida160 gramos de Filete de pescado1 taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal4 piezas de Tostada de maíz horneada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar el filete de pescado a la plancha.Acompañar el pescado con puré de papa con crema y mantequilla, verduras y aguacate.

Lunes Snack 2	Pan tostado con mantequilla de cacahuete
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Pan tostado integral2 1/2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Lunes Cena	Claras de huevo con espinacas
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate1/2 taza de cóctel de frutas1 rebanada de pan integral2 tazas de espinacas2 cucharada sopera de leche light o vegetal4 pieza de claras de huevo75 gramos de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche.Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas.Servir con aguacate y pan integral.Postre: cóctel de frutas con yogurt griego (utilizar endulzante artificial sin calorías en caso necesario).

Martes Desayuno	Pan con queso y huevo estrellado
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 taza de Aguacate1/2 taza de Espinacas1 pieza de Pan tostado integral1 pieza de Huevo1 pieza de Jitomate1 rebanada de Jamón de pavo60 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar el huevo estilo estrellado en un sartén antiadherente.Calentar el pan y dejar que el queso se gratine por encima.Servir el resto de los ingredientes sobre el pan.

Martes

Snack 1



Pan tostado con queso cottage y aguacate

Ingredientes

- 1 1/2 rebanada de Pan tostado
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 3 cucharada sopera de Queso cottage

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Servir con queso cottage y aguacate.

Martes

Comida



Pechuga de pollo con ensalada y puré de papa

Ingredientes

- 1/2 pieza de plátano
- 1 3/4 cucharada sopera de vinagreta
- 1 1 taza de ensalada mixta
- 1 1 pieza de manzana
- 1 1 1/4 de pieza de papa
- 1 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla
- 1 150 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la pechuga de pollo.
2. Preparar el puré de papa con la mantequilla.
3. Servir acompañado de ensalada con vinagreta.
4. Postre: Manzana y plátano picados.

Martes

Snack 2



Pan Tostado con queso crema y jamón

Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- 2 pieza de Pan 45 Kcal
- 3 pieza de Jamón de pavo

Procedimiento

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

Martes

Taquitos de huevo con jamón

Cena



Ingredientes

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

Miércoles

Papas en salsa

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1/2 pieza de tomate bola
- 1 1 taza de espinacas
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 2 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- 1 80 gramos de queso panela rallado

Procedimiento

1. Cocer el tomate y licuar para hacer una salsa.
2. Condimentar al gusto.
3. Picar la papa en cubitos y cocinar en un sartén antiadherente.
4. Una vez bien cocida agregar la salsa de tomate y las espinacas.
5. Servir acompañado de queso panela rallado, aguacate, frijoles y tortilla.

Miércoles

Galletas, manzana y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Manzana
- 1 4 piezas de Galletas María
- 1 14 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Miércoles	Pechuga de pollo con arroz y verduras
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Mezcla de verduras1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda1 1/2 de pieza de Manzana1 1 taza de Arroz cocido1 1 cucharada cafetera de Aceite de canola1 2/3 de pieza de Aguacate hass1 10 piezas de Almendra Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha.2. Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

Miércoles	Naranjas y almendras
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Naranja1 17 piezas de Almendra Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar la fruta con almendras.

Miércoles	Sándwich de atún
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 82.5 gramos de Atún en agua drenado1 1/2 de taza de Mezcla de verduras1 2 cucharadas cafetera de Mayonesa1 1 pieza de Naranja1 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza. Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar el atún con mayonesa, los vegetales y servir sobre los panes. Postre: Naranja.

Jueves	Claras de huevo con salchicha
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 cucharada cafetera de Aceite1 2 pieza de Durazno1 2 pieza de Pan tostado1 3 pieza de Claras de huevo1 1 1/2 pieza de Salchicha de pavo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.2. Acompañar con pan tostado.3. Postre: Durazno.

Jueves	Pan con mermelada y queso cottage
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar1 1 rebanada de Pan integral1 3 cucharadas soperas Queso cottage1 8 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.2. Acompañar con almendras.

Jueves	Pechuga de pollo con ensalada y puré de papa
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de plátano1 3/4 cucharada sopera de vinagreta1 1 taza de ensalada mixta1 1 pieza de manzana1 1 1/4 de pieza de papa1 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla1 150 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar la pechuga de pollo.2. Preparar el puré de papa con la mantequilla.3. Servir acompañado de ensalada con vinagreta.4. Postre: Manzana y plátano picados.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Tomate
- | 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- | 2 pieza de Pan 45 Kcal
- | 3 pieza de Jamón de pavo

Procedimiento

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

Pan Tostado con queso crema y jamón

Jueves

Cena



Ingredientes

- | Canela y vainilla al gusto
- | 2/3 taza de Avena
- | 1 taza de Manzana verde
- | 14 pieza de Mitades de corazón de nuez
- | 75 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.
3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.

Avena pay de manzana

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- | 2 pieza de Durazno
- | 2 pieza de Pan tostado
- | 3 pieza de Claras de huevo
- | 1 1/2 pieza de Salchicha de pavo

Procedimiento

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

Claras de huevo con salchicha

Viernes

Yoghur con avena y nueces

Snack 1



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.

Viernes

Pechuga de pollo a la plancha con papas y verduras

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Verduras cocidas
- 1 1 pieza de Papa mediana
- 1 1 rebanada de Pan tostado
- 1 1 1/2 taza de Melón picado
- 1 2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 180 gramos de Pechuga de pollo a la plancha

Procedimiento

1. Cocer la pechuga de pollo a la plancha.
2. Servir acompañado de verduras y papa picada con un poco de mantequilla.
3. Acompañar con una rebanada de pan tostado integral con un poco de mantequilla untada.
4. Servir de postre el Melón picado .

Viernes

Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 1/2 pieza de Pan tostado integral
- 1 2 1/2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Viernes

Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Espinacas crudas
- 1 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 1 3 rebanadas de Pan integral
- 1 3 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. Cocinar las claras de huevo con jamón.
2. Colocar sobre el pan.
3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

Sábado

Tostadas de atún

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Mezcla de verduras
- 1 1 lata de Atún en agua drenado
- 1 1 cucharada sopera de Aguacate hass
- 1 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas

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.

Sábado

Plátano con crema de cacahuete

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sábado	Pechuga de pollo con ensalada y puré de papa
Comida	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de plátano1 3/4 cucharada sopera de vinagreta1 1 taza de ensalada mixta1 1 pieza de manzana1 1 1/4 de pieza de papa1 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla1 150 gramos de Pechuga de pollo
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar la pechuga de pollo.2. Preparar el puré de papa con la mantequilla.3. Servir acompañado de ensalada con vinagreta.4. Postre: Manzana y plátano picados.

Sábado	Bocaditos de brocoli
Snack 2	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Brocoli1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla1 4 pieza de Galletas Habaneras1 40 gramos de Queso panela
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">1. Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla.2. Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.

Sábado	Chilaquiles
Cena	
	
	Ingredientes
	<ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de aguacate1 1 pieza de Tomate1 1 pieza de huevo entero1 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas1 80 gramos de Queso panela light
	Procedimiento
	<ol style="list-style-type: none">1. Romper las tostadas en trozos.2. Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner el huevo estrellado y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.3. Acompañar con aguacate.

Domingo	Tacos de barbacoa light						
<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="634 388 906 436">1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto</td><td data-bbox="946 388 1096 436">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="1170 388 1495 436">1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 468 906 516">1 180 gramos de Milanesa de res</td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 577 971 598">1. Poner la milanesa en una vaporera.<li data-bbox="597 602 1463 623">2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.<li data-bbox="597 627 1230 648">3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.	1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas	1 180 gramos de Milanesa de res		
1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas					
1 180 gramos de Milanesa de res							

Domingo	Pan con mermelada y queso cottage						
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 938 711 959">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 963 922 1012">1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar</td><td data-bbox="1008 963 1182 1012">1 1 rebanada de Pan integral</td><td data-bbox="1252 963 1507 1012">1 3 cucharadas soperas Queso cottage</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 1043 883 1071">1 8 piezas de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1102 727 1123">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1127 1214 1148">1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.<li data-bbox="597 1152 889 1173">2. Acompañar con almendras.	1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar	1 1 rebanada de Pan integral	1 3 cucharadas soperas Queso cottage	1 8 piezas de Almendras		
1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar	1 1 rebanada de Pan integral	1 3 cucharadas soperas Queso cottage					
1 8 piezas de Almendras							

Domingo	Filete de pescado con verduras, papa y pasta									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1413 711 1434">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1438 841 1486">1 1/2 pieza de papa mediana</td><td data-bbox="922 1438 1133 1486">1 1 taza de mecla de verduras</td><td data-bbox="1235 1438 1507 1486">1 1 taza de pasta integral cocida</td></tr><tr><td data-bbox="634 1528 857 1556">1 1 pieza de manzana</td><td data-bbox="922 1518 1182 1566">1 2 cucharada sopera de salsa alfredo</td><td data-bbox="1235 1518 1511 1566">1 2 cucharada cafetera de mantequilla</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 1602 862 1650">1 200 gramos de filete de pescado</td></tr></table> <p data-bbox="597 1682 727 1703">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1707 1230 1728">1. En un sartén antiadherente cocinar el pescado y las verduras.<li data-bbox="597 1732 1377 1753">2. Cocer la pasta en agua y una vez que esté al dente agregar la salsa Alfredo.<li data-bbox="597 1757 1057 1778">3. Cocer la papa y untar la mantequilla encima.<li data-bbox="597 1782 792 1803">4. Postre: manzana.	1 1/2 pieza de papa mediana	1 1 taza de mecla de verduras	1 1 taza de pasta integral cocida	1 1 pieza de manzana	1 2 cucharada sopera de salsa alfredo	1 2 cucharada cafetera de mantequilla	1 200 gramos de filete de pescado		
1 1/2 pieza de papa mediana	1 1 taza de mecla de verduras	1 1 taza de pasta integral cocida								
1 1 pieza de manzana	1 2 cucharada sopera de salsa alfredo	1 2 cucharada cafetera de mantequilla								
1 200 gramos de filete de pescado										

Domingo

Snack 2



Totopos con frijoles

Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 1/4 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas

Procedimiento

1. Acompañar los totopos con salsa, jitomate, aguacate y frijoles.

Domingo

Cena



Sándwich de ensalada de pollo

Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de verduras
- 1 1 taza de melón picado
- 1 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías
- 1 2 cucharadas cafeteras de Mayonesa
- 1 75 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo.
2. En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa.
3. Formar un sándwich con las rebanadas de pan.
4. Postre: melón picado.