

Lunes	Sincronizadas
<b>Desayuno</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Espinacas</li><li>1 pieza de Jitomate guaje</li><li>1 cucharada sopera de guacamole</li><li>2 rebanadas de Jamón de pavo</li><li>4 piezas de tortillas de maíz delgadas (20 calorías por pieza)</li><li>12 gramos de queso Oaxaca light</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></ol>

Lunes	Oat milk latte + fruta
<b>Snack 1</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 de taza de Leche de avena</li><li>1/2 de taza de Café negro</li><li>1/4 de taza de Fruta picada</li><li>1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).</li><li>Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.</li><li>Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuete.</li></ol>

Lunes	Pescado en salsa con arroz y verduras
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>1/2 taza de Verduras cocidas</li><li>1 pieza de Tomate</li><li>1 cucharada sopera de Crema</li><li>2 cucharadas de servir de Arroz cocido</li><li>100 gramos de Filete de pescado</li><li>1/4 de taza de Elote desgranado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar el filete de pescado a la plancha.</li><li>Licuar el tomate y sazonar al gusto.</li><li>Mezclar el pescado con salsa de tomate y crema.</li><li>Acompañar con arroz, elote, verduras y rebanaditas de aguacate.</li></ol>

Lunes	Energy balls
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 37 gramos de Yogurt sin lácteos</li><li>1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena</li><li>1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</li><li>1 1 cucharada cafetera de Cocoa en polvo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena).</li><li>2. Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.</li></ol>

Lunes	Tostada con ensalda de atun
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 taza de Espinacas</li><li>1 2 piezas de Tostadas</li><li>1 2 piezas de Papa cambray</li><li>1 3 piezas de Espárragos</li><li>1 3 cucharada sopera de Guacamole</li><li>1 35 gramos de Atun fresco</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar y desinfectar las espinacas, cortarlas al gusto.</li><li>2. En un bowl integrar las espinacas el aguacate y el atún.</li><li>3. Agregar a las tostadas el preparado previamente realizado.</li><li>4. Acompañar con espárragos y papa.</li></ol>

Martes	Machacado con huevo y Agua de melón
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de pieza de Jitomate bola</li><li>1 1 pieza de Chile jalapeño</li><li>1 1/2 de taza de Melón picado</li><li>1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>1 1 cucharada sopera de Machacado de res</li><li>1 5 disparos de un segundo Aceite en spray</li><li>1 1 pieza de Clara de huevo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Rociar un sartén con aceite en spray.</li><li>2. Añadir el machacado y "dorar".</li><li>3. Incorporar el jitomate y chile previamente picados, después añadir el huevo.</li><li>4. Acompañar con tortilla y agua de melón.</li></ol>

## Martes

## Coctel de frutas y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 1 8 piezas de almendras

#### Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

## Martes

## Tacos de pollo y ensalada fresca

### Comida



#### Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Lechuga
- 1 1/4 de pieza de Jitomate
- 1 3 piezas de Tortilla
- 1 90 gramos de Pechuga sin piel deshebrada
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.
2. Acompañar con ensalada y guacamole.

## Martes

## Pan tostado con mantequilla de cacahuete

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1 pieza de Pan tostado integral de menos de 50 calorías
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

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

## Martes

### Cena



## Ensalada de pollo

#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 2 1/2 de cucharada sopera de Crema ácida
- 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1/2 de pieza de Papa cocida

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Miércoles

### Desayuno



## Chilaquiles con jitomate

#### Ingredientes

- 30 gramos de Totopos de maíz
- 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 30 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada
- 2 cucharadas cafetera de Queso fresco
- 1 cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.
2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.
3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco

## Miércoles

### Snack 1



## Mousse de papaya

#### Ingredientes

- 1/4 de taza de Papaya picada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 2 cucharadas cafetera de Coco rallado

#### Procedimiento

1. Licuar la papaya con el queso y endulzante permitido (opcional). Agregar un chorrito de agua de ser necesario.
2. Servir frío con toppings de amaranto y coco.

Miércoles	Chop suey
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>  salsa de soya al gusto</li><li>  diente de ajo picado al gusto</li><li>  1/3 de taza de germen de soya</li><li>  1/2 taza de elote amarillo desgranado</li><li>  1/2 taza de garbanzo cocido</li><li>  1 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados</li><li>  2 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Sofreír en un sartén el aceite de oliva con la cebolla y el ajo.</li><li>2. Cuando la cebolla se vuelva translúcida agregar el resto de los ingredientes.</li><li>3. Agregar la salsa de soya con un poco de agua y tapar durante 8 minutos.</li></ol>

Miércoles	Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo
<b>Snack 2</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>  1/4 de taza de Uva</li><li>  1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa</li><li>  30 gramos de Pierna de cerdo</li><li>  1/4 de cucharada cafetera de Aceite</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.</li><li>2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.</li><li>3) Servir acompañado de uvas.</li></ol>

Miércoles	Pan tostado con pollo
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>  1 cucharada de servir de Frijol molido</li><li>  1 pieza de Pan tostado</li><li>  40 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</li><li>  1/3 de pieza de Aguacate mediano</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocer el pollo y desmenuzarlo.</li><li>2. Untar los frijoles en el pan tostado y colocar encima el pollo desmenuzado con rebanadas de aguacate.</li></ol>

Jueves	Enfrijoladas
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite</li><li>1 1/2 cucharadas soperas de aguacate</li><li>3 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)</li><li>40 gramos de Queso panela rallado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas</li><li>Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.</li><li>Acompañar con aguacate.</li></ol>

Jueves	Naranjas y almendras
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>2 piezas de Naranja</li><li>7 piezas de Almendra</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Acompañar la fruta con almendras.</li></ol>

Jueves	Enchiladas suizas
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>salsa verde casera al gusto</li><li>1/3 de pieza de aguacate</li><li>1 cucharada sopera de crema light</li><li>3 piezas de tortilla de maíz</li><li>90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.</li><li>Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).</li><li>Agregar la salsa casera, crema y aguacate.</li></ol>

## Jueves

## Galletas marías con yogurt

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Galletas marías
- 1 4 piezas de Almendras
- 1 50 gramos de Yogurt griego

#### Procedimiento

1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

## Jueves

## Taquitos de deshebrada

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de verduras al gusto
- 1 1/4 de taza de salsa casera
- 1 3 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías
- 1 45 gramos de Carne para deshebrar

#### Procedimiento

1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.
2. Preparar los taquitos con las tortillas.
3. Acompañar con salsa casera sin aceite.

## Viernes

## Huevo con papas

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 pieza de Papa cocida
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido

#### Procedimiento

1. Picar la papa en cubitos.
2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.
3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.
4. Acompañamos con frijoles .

## Viernes

## Yogurt con manzana y crema de cacahuete

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Manzana verde golden
- 1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 2 1/2 cucharadas soperas de Yogurt griego

#### Procedimiento

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

## Viernes

## Tacos de bistec con papa

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 68 gramos de Papa cocida
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 90 gramos de Bistec
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 cucharadas sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Cocinar la carne y montar taquitos.
2. Acompañar con verdura, papa y guacamole.

## Viernes

## Garbanzos rostizados

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Ajo y paprika en polvo al gusto al gusto
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 60 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.

Viernes	Tortilla de papa
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 pieza de Pimiento rojo</li><li>1 1/2 pieza de Papa</li><li>1 1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>2 piezas de Tortillas delgaditas</li><li>2 piezas de Claras de huevo</li><li>1 15 gramos de Queso Oaxaca light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavar y cortar lo vegetales.</li><li>2. Cortar la papa en rodajas y en un sartén ponerlas a cocer a fuego bajo.</li><li>3. Una ves cocidas a termino medio poner los vegetales y vaciar el huevoUna ves listo espolvorear queso y acompañar con tortilla.</li></ol>

Sábado	Tacos de requeson
<b>Desayuno</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 de pieza de Aguacate hass</li><li>1 1/2 pieza de Jltomate</li><li>1 1 cucharada de servir de Frijol molido</li><li>2 cucharadas sopera de Requesón promedio</li><li>3 piezas de Tortilla de nopal</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón.</li><li>2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.</li><li>3. Acompañar con frijol molido.</li></ol>

Sábado	Fresas con yogurt griego y nuez
<b>Snack 1</b>	
	<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 fresa picada</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de nuez picada</li><li>2 cucharadas soperas de yogurt griego</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.</li><li>2. Agregar endulzante artificial si es necesario.</li></ol>

## Sábado

### Comida



#### Ingredientes

- 1 | jugo de limón al gusto
- 1 | albahaca fresca al gusto
- 1 | 1/3 de taza de soja cocida
- 1 | 2/3 pieza de Aguacate mediano
- 1 | 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- 1 | 3 piezas de calabacita alargada
- 1 | 12 piezas de Tomate cherry

#### Procedimiento

1. Preparar la calabacita en forma de pasta, cocer y reservar.
2. Licuar el aguacate con el aceite de oliva hasta obtener una consistencia cremosa.
3. En un bowl, mezclar los ingredientes y agregar jugo de limón y albahaca al gusto.

## Sábado

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 | 3/4 de pieza de manzana
- 1 | 1 cucharada cafetera de coco rallado
- 1 | 3 cucharadas soperas queso cottage

#### Procedimiento

1. Lavar la manzana y cortar en laminas.
2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.
3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

## Sábado

### Cena



#### Ingredientes

- 1 | 1/2 de pieza de Jitomate
- 1 | 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 | 62 gramos de Garbanzo cocido
- 1 | 5 piezas de Aceituna negra sin hueso
- 1 | 90 gramos de Yogurt sin lácteos

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl, agregar limón, sal, ajo en polvo y eneldo\* (opcional).

## Domingo

### Desayuno



## Miguitas con huevo en salsa

#### Ingredientes

- | 1/4 de taza de Salsa de chile
- | 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 3 piezas de Clara de huevo
- | 5 disparos de un segundo Aceite en spray
- | 1 pieza de Naranja

#### Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.
3. Añadir el huevo y mezclar.
4. Acompañar con salsa y naranja.

## Domingo

### Snack 1



## Elote preparado

#### Ingredientes

- | 1 pieza de Elote entero
- | 1 cucharada cafetera de Crema ligera
- | 30 gramos de Queso panela rallado

#### Procedimiento

1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto
- 1 1 rebanada de Pan integral de 50 calorías por pieza
- 1 11/2 cucharada cafetera de crema de almendras (100% natural)

#### Procedimiento

1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.
2. Untar sobre el pan tostado.

## Pan con crema de almendras y cacao

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de Chile poblano
- 1 3 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada

#### Procedimiento

1. Asar el chile poblano y cortar en rajas.
2. En un sartén calentar el aceite y añadir el chile.
3. Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).
4. Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.

## Tostadas de rajas