

Lunes	Sincronizadas
Desayuno	
	Ingredientes 1 taza de Espinacas 1 pieza de Jitomate guaje 1 cucharada sopera de guacamole 2 rebanadas de Jamón de pavo 4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza) 30 gramos de queso oaxaca light Procedimiento - 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	Piña colada
Snack 1	
	Ingredientes 2/3 de taza de Leche de coco sin azúcar Silk 40 gramos de Piña picada 1 cucharada cafetera de Crema de coco natural 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo Procedimiento - Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).

Lunes	Tostadas de carnitas de atún
Comida	
	Ingredientes 6 piezas de Tostada de maíz horneada 98 gramos de Atún fresco 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 2 cucharadas sopera de Guacamole 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado 1/2 de pieza de Jitomate bola 1 pieza de Mandarina Procedimiento - Cocinar el atún. - Montar tostadas con guacamole, verduras y atún. - Acompañar con una mandarina.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 1 1/2 cucharadas soperas de Guacamole
- 20 gramos de queso panela desmoronado
- 40 gramos de totopos de nopal horneados

Procedimiento

1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.
2. Servir con totopos horneados.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos
- 18 gramos de Granola con fruta seca, baja en grasas
- 18 gramos de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Pan tostado
- 2 pieza de Huevo

Procedimiento

1. En un sartén cocinar el huevo y tomate.
2. En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- 1 3/4 de taza de jícama picada
- 1 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

Arándanos, almendras y jícama

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 1 taza de Verduras
- 1 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 1 3 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 90 gramos de Molida de res
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

1. Preparar la carne molida con las verduras y la papa
2. Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole

Picadillo con arroz

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 taza de Yogurt griego
- 1 1 cucharada sopera de Chia
- 1 7 piezas medianas Uvas

Procedimiento

1. Lavar las uvas y cubrirlas con yogurt y chía.
2. Dejarlas congelar una noche antes.

uvas cubiertas de yogurt y chia

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1 1/2 taza de Espinacas
- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 2 rebanada de Pan integral 45 kcal
- 1 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes.
2. Postre: manzana.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

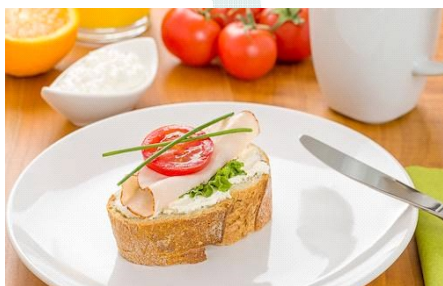
- 1 cocoa sin azúcar al gusto
- 1 1/2 taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 4 piezas de fresas
- 1 9 piezas de Almendras

Procedimiento

1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt, cocoa y un chorrito de agua.
2. Dejar reposar en el refrigerador.
3. Por la mañana, agregar almendras y la fruta fresca antes de servir.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Miércoles	Pollo con Tomates		
Comida			
	Ingredientes 1 taza de Cebolla blanca 1 pieza de Tomate 1 taza de Arroz 2 cucharada sopera de Queso crema 11/2 cucharada cafetera de Mantequilla 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel		
	Procedimiento 1. Lavar y rebanar la cebolla. 2. Cortar el tomate en rebanadas grandes. 3. En un sartén agregar la mantequilla y acitronar la cebolla. 4. Una vez acitronada la cebolla agregar el pollo y al final el tomate. 5. Acompañar con arroz y queso crema.		

Miércoles	Yogurt con granola y almendras		
Snack 2			
	Ingredientes 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa 2 piezas de Almendras 50 gramos de Yogurt griego		
	Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes.		

Miércoles	Huevo montado		
Cena			
	Ingredientes 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 1 pieza de Huevo entero fresco 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 2 pieza de Tostadas de nopal 1 pieza de Jitomate		
	Procedimiento 1. En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite. 2. Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima. 3. Acompañar con salsa casera.		

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 60 gramos de Queso panela
- 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz
- 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.
2. Dejar hervir.
3. Acompañar con tortilla y guacamole.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1/4 de taza de cebolla cocida
- 1/2 taza de Salsa casera sin aceite
- 2/3 de pieza de aguacate hass
- 3 piezas de Tortillas de maíz
- 120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel

Procedimiento

1. Asar el pollo.
2. Consumir con los complementos correspondientes.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Cebolla
- 1 1/2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 taza de Espinacas
- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 17.5 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.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 Pico de gallo al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Claras de huevo
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles
- 1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar el huevo con pico de gallo.
2. Acompañar con tortillas, frijoles y aguacate.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1/2 pieza de Tomate
- 1 1 1/2 pieza de Pan tostado
- 3 pieza de Claras de huevo
- 1 11/2 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cortar y lavar la cebolla y el tomate.
2. Poner a acitronar la cebolla y después el tomate.
3. Agregar las claras de huevo.
4. Acompañar con pan tostado.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 27 gramos de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Fruta con requesón

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 60 gramos de Quinoa
- 1 1 1/2 de taza de Lechuga
- 1 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar

Procedimiento

- 1) Mezclar la lechuga con el pollo en cuadritos, las verduras, quinoa y el aguacate.
- 2) Agregar aderezo.

Ensalada con pollo a la plancha

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Manzana verde golden
- 1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 1 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

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

Yogurt con manzana y crema de cacahuete

Viernes	Tacos de requeson
Cena 	Ingredientes 1/3 de pieza de Aguacate hass 2 cucharadas soperas de Requesón promedio 1/2 de taza de Fruta picada 1 pieza de Jitomate 3 piezas de Tortilla de nopal 1 cucharada de servir de Frijol molido 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada Procedimiento - Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón. - Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas. - Acompañar con frijol molido. Postre: fruta picada.

Sábado	Revueltos de huevo y tomate
Desayuno 	Ingredientes 1/2 de pieza de Jitomate bola 2 disparos de un segundo Aceite en spray 2 piezas de Tortilla de maíz 1 pieza de Huevo fresco 1 pieza de Clara de huevo Procedimiento - En un sartén calentar el aceite. - Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo. - Acompañar con tortillas.

Sábado	Tortitas de papa con pierna de cerdo
Snack 1 	Ingredientes 1/2 de pieza de Papa cocida 1 disparo de un segundo de Pam 24 gramos de Pierna de cerdo 1/4 de pieza de Huevo fresco Procedimiento - Cocer, pelar la papa y machacarla. - Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas. - Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.

Sábado	Pollo en salsa con elote
Comida	
	Ingredientes 3/4 de taza de Elote desgranado 1/2 de pieza de Jitomate guaje o saladet 3 piezas de Tostada de maíz horneada 5 cucharadas sopera de Guacamole 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1/4 de pieza de Chile poblano 1/2 de pieza de Manzana Procedimiento 1) En una olla cocer el pollo y desmenuzarlo. 2) En un sartén preparar salsa de jitomate condimentada al gusto, agregar el pollo y el elote hasta integrar los ingredientes completamente. 3) Acompañar con tostadas y guacamole.

Sábado	Rice cake con fresa y cacahuete
Snack 2	
	Ingredientes 1 pieza de Galletas de arroz 1/4 de taza de Fresa rebanada 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete 2 cucharadas sopera de Requesón promedio Procedimiento 1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Sábado	Taquitos de frijol
Cena	
	Ingredientes 1/4 taza de Frijoles molidos 1/3 pieza de Aguacate 1 taza de Lechuga 2 rebanada de Jamón de pavo 3 pieza de Torti-Regias Delgaditas Procedimiento 1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Domingo

Desayuno



Enfrijoladas

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite
- 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- 60 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.

Domingo

Snack 1



Plátano con queso cottage y almendra

Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de plátano
- 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 3 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Domingo

Comida



Platón de quinoa con pollo

Ingredientes

- 1 pieza de Tomate
- 1 pieza de Aguacate
- 3 Hojas de Lechuga romana
- 70 gramos de Quinoa
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar la quinoa.
2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
3. Integrar los ingredientes en un platón.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.

Salty rice cake

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 1 5 piezas de Galletas Habaneras
- 1 35 gramos de Atún fresco

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.
3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con galletas habaneras.

Ensalada de aguacate con atún