

| 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 | Tortitas de papa con pierna de cerdo |
|--|--|
| Snack 1  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de pieza de Papa cocida1 disparo de un segundo de Pam40 gramos de Pierna de cerdo1/4 de pieza de Huevo fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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. |

| Lunes | Coctel de camarones |
|--|---|
| Comida  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">pico de gallo (tomate, cebolla, cilantro) al gusto2 cucharadas soperas de salsa catsup1 pieza de aguacate mediano12 cuadritos de galletas saladas1 pieza de manzana240 gramos de camarones Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar las verduras y mezclar los ingredientes.Acompañar con galletas saladas.Postre: manzana picada. |

| Lunes | Postre de melón |
|---|---|
| Snack 2 | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Melón1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado3 cucharadas sopera de Queso cottage14 piezas de Cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar el melón.Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional). |

| Lunes | Huevo en salsa verde |
|--|---|
| Cena | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Salsa verde casera al gusto1/3 pieza de Aguacate1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 taza de Fruta picada3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas4 pieza de Claras de huevo8 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar el huevo y agregar la salsa verde.Acompañar con tortillas, frijoles y aguacate.Comer fruta y almendras como postre. |

| Martes | Revueltos de huevo y tomate |
|---|--|
| Desayuno | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de pieza de Jitomate bola2 piezas de Tortilla de maíz2 piezas de Clara de huevo1 cucharada cafetera de Aceite1 pieza de Huevo fresco1 pieza de Naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén calentar el aceite.Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.Acompañar con tortillas y naranja. |

| Martes | Totopos con frijoles |
|---|---|
| Snack 1 | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Salsa casera al gusto1 1/4 pieza de Aguacate1 1/2 pieza de Jitomate1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar los totopos con salsa, jitomate, aguacate y frijoles. |

| Martes | Pescado a la veracruzana |
|--|--|
| Comida | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Jitomate al gusto1 1/4 taza de Cebolla y ajo1 1/2 taza de Arroz1 1/2 taza de Verduras1 1 taza de Pimiento morrón picado1 1 taza de Fruta picada1 8 pieza de Aceitunas1 10 pieza de Almendras1 80 gramos de Camarones1 240 gramos de Filete de pescado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar una salsa con jitomate, ajo y cebolla.2. Agregarla a un sartén junto con el morrón.3. Cocinar el filete y camarones a la plancha y servir por encima la salsa, agregar las aceitunas.4. Acompañar con arroz y verduras.5. Comer fruta y almendras de postre. |

| Martes | Arándanos, almendras y jícama |
|---|--|
| Snack 2 | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar1 1 de taza de jícama picada1 12 piezas de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar los ingredientes. |

Martes

Salchichas de pavo en salsa

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3/4 taza de Salsa casera
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 2 pieza de Salchichas de pavo
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 1 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Picar las salchichas y mezclar con claras y salsa en un sartén.
2. Dejar que se calienten y agregar cubitos de panela.
3. Acompañar con aguacate y tortillas.

Miércoles

Claras de huevo, arroz, quinoa y pimiento

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Pimiento
- 1 1 cucharada de servir de Arroz integral
- 1 4 piezas de Claras de huevo
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 25 gramos de Quinoa

Procedimiento

1. Lavar y cortar el vegetal.
2. Poner a cocer el arroz y la quinoa en agua.
3. Una vez listo en un sartén agregar el aceite, las claras y los demás ingredientes.

Miércoles

Frappé de piña colada

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 taza de Piña congelada
- 1 1 pieza de Almendras
- 1 1 taza de Leche light o de coco
- 1 1 1/2 cucharada sopera de Coco rallado

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

| Miércoles | Ensalada de atún con verduras y aguacate |
|---|--|
| Comida | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 jugo de limón al gusto1 1/3 de pieza de aguacate1 1/2 pieza de plátano1 1 taza de mezcla de verduras1 1 pieza de manzana1 2 piezas de lata de atún en agua1 2 cucharadas cafeteras de mayonesa1 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.2. Acompañar con galletas integrales.3. Postre: manzana y plátano picado. |

| Miércoles | Mangonadas |
|--|--|
| Snack 2 | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Tajín bajo en sodio al gusto1 1 taza de Mango1 17 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar el mango con agua y congelar en un molde.2. Servir con Tajín y acompañar con almendras. |

| Miércoles | Ensalada con pescado a la plancha |
|---|---|
| Cena | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 1 pieza de Jitomate1 1 taza de Pepino1 3 taza de Lechuga1 3 cucharada sopera de Aderezo bajo en calorías1 200 gramos de Filete de pescado a la plancha Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.2. Aderezar con jugo de limón y vinagre balsámico. |

| Jueves | Taquitos de deshebrada |
|---|---|
| Desayuno | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de verduras al gusto1/4 de taza de salsa casera2 piezas de tortillas de maíz60 gramos de Carne para deshebrar Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén cocer las verduras y agregar la carne.Preparar los taquitos con las tortillas.Acompañar con salsa casera sin aceite. |

| Jueves | Rollitos de lechuga con Jamon |
|--|---|
| Snack 1 | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Tomate1 cucharada sopera de Guacamole2 pieza de Jamon de pavo3 hojas de Lechuga romana3 piezas de Galletas habaneras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.Acompañar con galletas habaneras. |

| Jueves | Pechuga de pollo a la plancha con papas y verduras |
|---|---|
| Comida | |
|  | Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Verduras cocidas1 pieza de Papa mediana1 rebanada de Pan tostado1 1/2 taza de Melón picado2 cucharada cafetera de Mantequilla180 gramos de Pechuga de pollo a la plancha Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer la pechuga de pollo a la plancha.Servir acompañado de verduras y papa picada con un poco de mantequilla.Acompañar con una rebanada de pan tostado integral con un poco de mantequilla untada.Servir de postre el Melón picado . |

Jueves

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Cebolla
- 1/2 pieza de Papa
- 1 taza de Pimientos
- 1 pieza de Limon
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Tortilla
- 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.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 3 tazas de Totopos horneados Susalia
- 1 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1/2 de cucharada sopera de Crema natural
- 1/2 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Colocar en un sartén los totopos.
 2. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.
 3. Integrar el pollo desmenuzado y espinacas.
 4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles y la crema
- Postre: fruta picada.

Viernes

Salty rice cake

Snack 1



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 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.
2. Acompañar con fresas.

Viernes

Pollo en salsa verde con arroz

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 taza de Salsa verde casera
- 1 1 taza de Arroz
- 1 1 taza de Fruta
- 1 1 1/2 taza de Verduras
- 1 180 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Cocinar el pollo a la plancha y mezclar con la salsa verde.
2. Acompañar con arroz, verduras y aguacate.
3. Servir fruta como postre.

Viernes

Pan con queso crema, pera y canela

Snack 2



Ingredientes

- 1 canela en polvo al gusto
- 1 1/2 cucharada sopera de queso crema
- 1 1 pieza de pan tostado integral
- 1 1 1/2 cucharadas cafeteras de almendra fileteada
- 1 20 gramos de pera finamente picada

Procedimiento

1. Untar el queso crema sobre el pan.
2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

| Viernes | Pan tostado con frijoles y aguacate |
|---|---|
| <p>Cena</p>  | <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de Aguacate mediano1 1 taza de Melón picado1 1 cucharada de servir de Frijol molido1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)1 5 piezas de Almendra1 37.5 gramos de Yogurth griego sin azúcar añadida <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Tostar el pan.2. Untar los frijoles.3. Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.4. Cortar el melón en cuadros y acompañar con yogurth y almendras. |

| Sábado | Avena con frambuesa |
|--|--|
| <p>Desayuno</p>  | <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Frambuesa1 246 gramos de Avena cocida1 1/4 de taza de Queso cottage1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete1 1 pieza de Huevo fresco <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar la avena a fuego medio y agregar canela y endulzante permitido (opcional).2. Emplatlar la avena, añadir el queso cottage y toppings de frambuesa y crema de cacahuete.3. Acompañar con un huevo revuelto. |

| Sábado | Melón con queso cottage y almendras |
|--|--|
| <p>Snack 1</p>  | <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Melón1 3 cucharadas soperas de Queso cottage1 10 piezas de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes. |

| Sábado | Rollitos de pavo con espinacas |
|---|--|
| Comida | |
|  | <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1/2 taza de Arroz 1 2 taza de Espinacas 1 180 gramos de Molida de pavo o pollo 1 1/2 taza de Zanahoria rallada 1 1 taza de Pepino 1 3 taza de Lechuga 1 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile 1 1 pieza de Jitomate 1 80 gramos de Queso panela light <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acitronar la cebolla y el ajo. 2. Guisar junto con las espinacas y zanahoria. 3. En un trozo de papel film, extender la carne molida, rellenar con el guisado de espinacas y el queso panela. 4. Enrollar la mezcla dentro del papel y apretar bien por los lados para que no se tire. 5. Cocinar a vapor hasta que la carne esté lista. 6. Acompañar con arroz, aguacate y ensalada de pepino con jitomate. |

| Sábado | Palomitas con dip |
|--|--|
| Snack 2 | |
|  | <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 22 gramos de Palomitas fat free 1 3 cucharadas soperas de Requesón promedio 1 2 cucharadas soperas de Guacamole <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip. 2. Servir con palomitas. |

| Sábado | Papas en salsa |
|---|--|
| Cena | |
|  | <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/3 de pieza de aguacate 1 1 taza de espinacas 1 80 gramos de queso panela rallado 1 1/2 pieza de Papa 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 1 1/2 pieza de tomate bola 1 2 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza) <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. |

| Domingo | Taquitos de jicama con requesón | | | | | | |
|---|---|---------------------------------|--------------------------|---------------------------------|--------------------------------|----------------------|--------------------------------|
| <p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p>  | <p data-bbox="597 348 711 369">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 373 860 422">1 taza de Zanahoria rallada</td><td data-bbox="938 373 1133 422">1 taza de Pepino rallado</td><td data-bbox="1208 373 1468 422">4 cucharada sopera de Guacamole</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 878 506">6 pieza de Tortillas de jicama</td><td data-bbox="938 457 1073 506">6 pieza de Habaneras</td><td data-bbox="1208 457 1468 506">6 cucharada sopera de Requesón</td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 558">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 922 583">1. Lavar los vegetales y rallarlos.<li data-bbox="597 588 1490 636">2. Tomar una tortilla de jicama e ir agregando la Cucharada sopera de requesón junto con los vegetales.<li data-bbox="597 640 1133 661">3. Tomar las galletas habaneras y untar el guacamole. | 1 taza de Zanahoria rallada | 1 taza de Pepino rallado | 4 cucharada sopera de Guacamole | 6 pieza de Tortillas de jicama | 6 pieza de Habaneras | 6 cucharada sopera de Requesón |
| 1 taza de Zanahoria rallada | 1 taza de Pepino rallado | 4 cucharada sopera de Guacamole | | | | | |
| 6 pieza de Tortillas de jicama | 6 pieza de Habaneras | 6 cucharada sopera de Requesón | | | | | |

| Domingo | Manzana con requesón y nuez de la india | | | |
|---|--|--|----------------------------------|--|
| <p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p>  | <p data-bbox="597 978 711 999">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1003 813 1052">1 pieza de Manzana verde</td><td data-bbox="889 1003 1170 1052">3 cucharadas soperas de Requesón</td><td data-bbox="1208 1003 1516 1052">8 piezas de Nuez de la india tostada sin sal</td></tr></table> <p data-bbox="597 1083 727 1104">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1108 1149 1129">1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras. | 1 pieza de Manzana verde | 3 cucharadas soperas de Requesón | 8 piezas de Nuez de la india tostada sin sal |
| 1 pieza de Manzana verde | 3 cucharadas soperas de Requesón | 8 piezas de Nuez de la india tostada sin sal | | |

| Domingo | Pescado con ensalada y arroz | | | | | | | | | |
|---|--|--|---------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|-------------------|--|---------------------------------|----------------------------------|------------------------|
| <p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p>  | <p data-bbox="597 1440 711 1461">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1465 862 1514">2/3 de taza de Arroz salvaje cocido</td><td data-bbox="938 1465 1159 1514">1 pieza de Jitomate</td><td data-bbox="1224 1465 1468 1514">1 taza de Pepino con cáscara rebanado</td></tr><tr><td data-bbox="634 1545 894 1593">2 piezas de Tostada de maíz horneada</td><td data-bbox="938 1545 1154 1593">3 taza de Lechuga</td><td data-bbox="1224 1545 1490 1593">1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar</td></tr><tr><td data-bbox="634 1625 906 1673">160 gramos de Filete de pescado</td><td data-bbox="938 1625 1154 1673">1/3 de pieza de Aguacate madiano</td><td data-bbox="1224 1625 1479 1673">1 taza de Fruta picada</td></tr></table> <p data-bbox="597 1705 727 1726">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1730 1024 1751">1. cocinar el filete de pescado a la plancha.<li data-bbox="597 1755 1052 1776">2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas. | 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido | 1 pieza de Jitomate | 1 taza de Pepino con cáscara rebanado | 2 piezas de Tostada de maíz horneada | 3 taza de Lechuga | 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar | 160 gramos de Filete de pescado | 1/3 de pieza de Aguacate madiano | 1 taza de Fruta picada |
| 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido | 1 pieza de Jitomate | 1 taza de Pepino con cáscara rebanado | | | | | | | | |
| 2 piezas de Tostada de maíz horneada | 3 taza de Lechuga | 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar | | | | | | | | |
| 160 gramos de Filete de pescado | 1/3 de pieza de Aguacate madiano | 1 taza de Fruta picada | | | | | | | | |

Domingo

Snack 2



Sorbet de sandía

Ingredientes

- 1 Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 3/4 cucharada sopera de Chía
- 1 1.25 taza de Pepino congelado
- 1 1 1/2 taza de Sandía congelada

Procedimiento

1. Licuar la sandía con pepino, jugo de limón, hielos y agua al gusto.
2. Espolvorear con las semillas de chía y Tajín.

Domingo

Cena



Yogurt con chocolate, cacahuete y manzana

Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 1 1 pieza de Manzana verde golden
- 1 3 cucharadas cafeteras de Crema de cacahuete

Procedimiento

1. Crear capas con el yogurt, crema de cacahuete y manzana.
2. Agregar cacao en polvo al gusto.