

Lunes	Sincronizadas
Desayuno 	Ingredientes 1/2 taza de fruta picada 1 taza de Espinacas 1 pieza de Jitomate guaje 2 rebanadas de Jamón de pavo 2 cucharadas soperas de guacamole 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. - Postre: fruta picada.

Lunes	Yogurt bebible con almendras
Snack 1 	Ingredientes 1/2 pieza de manzana 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza) 5 piezas de Almendras Procedimiento - Consumir el yogurt bien refrigerado, acompañar con almendras y manzana.

Lunes	Pollo relleno de champiñones y espinacas
Comida 	Ingredientes - Salsa marinara casera al gusto 1/3 taza de Arroz 1 cucharada sopera de Aceite 1 taza de Fruta 1 1/2 taza de Champiñón crudo 2 taza de Espinacas 2 rebanada de Pan tostado 40kcal 10 pieza de Almendras 60 gramos de Queso Oaxaca light 150 gramos de Milanesa de pollo Procedimiento - Guisar las espinacas junto con los champiñones con 1/2 cucharada de aceite. - Rellenar la milanesa de pollo con las verduras y queso y hacer un rollito sujetado por palillos. - Poner en un sartén con 1/2 cucharada de aceite. - Servir con la salsa marinara por encima, acompañar con arroz, pan tostado y fruta como postre.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 2 pieza de Pan integral 40kcal
- 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar los ingredientes sobre el pan.

Lunes

Cena



Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 2 rebanada de Pan integral
- 2 pieza de Huevo

Procedimiento

1. Guisar el pico de gallo y reservar.
2. Con un vaso, cortar el centro de la rebanada de pan y poner en el comal.
3. Agregar el huevo batido con el pico de gallo al centro del pan y cocinar por ambos lados.
4. Tostar el resto del pan.
5. Acompañar con aguacate y salsa.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1/2 de taza de Mezcla de verduras

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 .

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 15 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1/2 taza de Verduras cocidas
- 1 pieza de Papa mediana
- 1 rebanada de Pan tostado
- 1 1/2 taza de Melón picado
- 2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 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 .

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 2/4 de taza de Yogur light
- 1/2 pieza de Mango de manila
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Rebanar o licuar la fruta.
2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

Martes

Cena



Ingredientes

- ▮ Apio, cilantro, cebolla morada, limón y mostaza al gusto
- ▮ 1/4 taza de Queso cottage light
- ▮ 1/2 lata de Atún
- ▮ 1 cucharada sopera de Mayonesa
- ▮ 1 pieza de Manzana
- ▮ 2 rebanada de Pan integral

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes y servir sobre el pan.
2. Acompañar con manzana como postre.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- ▮ 1/4 de taza de Espinaca cocida
- ▮ 100 gramos de Guayaba
- ▮ 102 gramos de Papa cocida
- ▮ 2 piezas de Clara de huevo
- ▮ 1 pieza de Huevo fresco
- ▮ 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Incorporar la espinaca y papa picada previamente cocida.
3. Incorporar el huevo y las claras y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto.
4. Acompañar con guayaba.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- ▮ 1/3 de pieza de Aguacate
- ▮ 1/2 pieza de Tomate huaje
- ▮ 1 pieza de Pan tostado
- ▮ 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Miércoles

Comida



Ensalada de atún con verduras y aguacate

Ingredientes

- 1 | jugo de limón al gusto
- 1 | 1/3 de pieza de aguacate
- 1 | 1/2 pieza de plátano
- 1 | 1 taza de mezcla de verduras
- 1 | 1 pieza de manzana
- 1 | 2 piezas de lata de atún en agua
- 1 | 2 cucharadas cafeteras de mayonesa
- 1 | 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)

Procedimiento

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

Snack 2



Mangonadas

Ingredientes

- 1 | Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 | 1 taza de Mango
- 1 | 17 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar el mango con agua y congelar en un molde.
2. Servir con Tajín y acompañar con almendras.

Miércoles

Cena



Quesadillas con aguacate

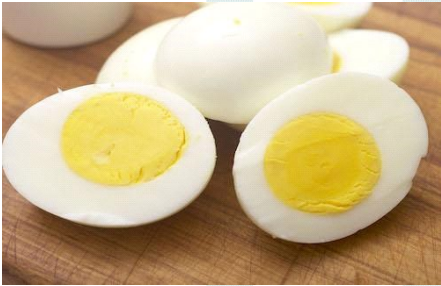
Ingredientes

- 1 | 2/3 pieza de Aguacate
- 1 | 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 1 | 90 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Jueves	Empalmes de frijol con queso		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1/3 taza de Frijoles molidos 1 1/2 taza de Lechuga	1/3 pieza de Aguacate 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas	1/2 pieza de Jitomate 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.			

Jueves	Huevo cocido y brócoli		
Snack 1			
	Ingredientes		
	1/2 taza de Brócoli cocido 4 pieza de Almendras	1 pieza de Huevo cocido	2 rebanada de Pan integral 40 kcal
Procedimiento 1. Consumir frescos.			

Jueves	Pescado con mayonesa de chipotle		
Comida			
	Ingredientes		
	1/3 pieza de Aguacate 1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle 3 cucharada sopera de Granola baja en grasa	1/3 taza de Yogurt light 1 taza de Melón picado 6 pieza de Almendras	1/2 taza de Cebolla 2 pieza de Tostadas de nopal 320 gramos de Filete de pescado
Procedimiento 1. Cocinar el filete de pescado a la plancha junto con la cebolla. 2. Sazonar con limón y pimienta. 3. Untar la mayonesa al filete de pescado. 4. Acompañar con tostadas y aguacate. 5. Servir la fruta con granola, yogurt y almendras como postre.			

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- | 1 rebanada de Jamón de pavo
- | 2 cucharada cafetera de Queso crema
- | 5 piezas de Galletas habaneras integrales
- | 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Jueves

Cena



Ingredientes

- | 1/4 de taza de Elote amarillo cocido
- | 1/2 pieza de Manzana
- | 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 80 gramos de Queso panela
- | 1 cucharada de servir de Frijol molido

Procedimiento

1. Colocar en un sartén el elote y queso panela.
 2. Poner en el comal las tortillas.
 3. Rellenarlas con frijoles y el guiso.
- Postre: manzana.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 taza de Pico de gallo
- | 1/2 taza de Fruta picada
- | 1 taza de Espinacas
- | 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- | 4 pieza de Claras de huevo
- | 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo.
2. Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados.
3. Rellenar con espinacas y queso.
4. Acompañar con aguacate y tortillas.
5. Servir fruta como postre.

Viernes

Snack 1



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.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 salsa de tomate casera al gusto
- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1 pieza de chile poblano
- 1 1 cucharada de servir de arroz integral
- 1 1 cucharada de servir de frijol molido
- 1 2 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 2 pieza de tortilla
- 1 40 gramos de queso panela
- 1 120 gramos de camarón

Procedimiento

1. Poner al fuego el chile poblano y desvenarlo.
2. Rellenar con el camarón y queso panela.
3. Servir con salsa de tomate casera.
4. Acompañar con arroz, frijoles, tortilla y aguacate.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 taza de Nopal cocido
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 2 pieza de Tostadas Horneadas
- 1 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso.
2. Una vez listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.

Viernes

Cena



Yogurt con frutos rojos

Ingredientes

- 1 1/2 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)
- 10 piezas Almendras
- 50 gramos de Queso cottage light
- 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar el yogurt griego con el queso cottage.
2. Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla.
3. Usar de topping las almendras picadas.

Sábado

Desayuno



Tacos de claras de huevo con acelgas

Ingredientes

- 1/2 pieza de Papa
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 4 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)
- 4 piezas de Claras de huevo
- 1 1/2 taza de Acelgas

Procedimiento

1. lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una ves listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas.
2. Una ves listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer.
3. Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.

Sábado

Snack 1



Avena coco-requesón

Ingredientes

- 164 gramos de Avena cocida
- 31 gramos de Requesón promedio
- 1 cucharada sopera de Coco rallado
- 8 mitades de Nuez de la india sin sal en mitades

Procedimiento

1. Servir la avena y agregar requesón, coco, nuez, endulzante permitido y canela (opcional).

Sábado	Pechuga de pollo con ensalada y puré de papa
Comida	
	Ingredientes 1 1/2 pieza de plátano 1 taza de ensalada mixta 120 gramos de Pechuga de pollo 3/4 cucharada sopera de vinagreta 1 pieza de manzana 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla 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.

Sábado	Tostadas con Hummus
Snack 2	
	Ingredientes 4 pieza de Tostadas Susalia 4 cucharada sopera de Hummus Procedimiento 1. Sirva el hummus sobre las tostadas. *Se puede acompañar con pico de gallo.

Sábado	Champiñones a la mexicana
Cena	
	Ingredientes 1/3 taza de Frijoles molidos 40 gramos de Queso panela 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 1/2 de taza de Mezcla de verduras 1/3 de pieza de Aguacate hass 1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado 2 piezas de Galletas de maíz horneadas sin grasa (salmas) Procedimiento 1. Dorar los vegetales (jitomate, cebolla, etc.), agregar los champiñones. Opcional: Agregar chile serrano. 2. Acompañar con frijoles, queso y aguacate.

Domingo	Claras de huevo en salsa
Desayuno	
	Ingredientes 1 pieza de Jitomate bola 1/3 de pieza de Aguacate madiano 1 cucharada de servir de Frijol molido 3 piezas de Tostada de nopal horneada 3 piezas de Clara de huevo 1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento - Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción. - Acompañar con frijoles y aguacate.

Domingo	Arándanos, almendras y jícama
Snack 1	
	Ingredientes 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar 1 de taza de jícama picada 12 piezas de Almendras Procedimiento - Mezclar los ingredientes.

Domingo	Tacos de pollo y ensalada fresca
Comida	
	Ingredientes 3/4 de taza de Lechuga 1/4 de pieza de Jitomate 90 gramos de Pechuga sin piel deshebrada 2 cucharadas cafetera de Aceite 2 cucharadas sopera de Guacamole 4 piezas de Tortilla de maíz 1 pieza de Naranja 40 gramos de Queso fresco Procedimiento - Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado. - Acompañar con ensalada, guacamole, queso fresco y naranja.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- ▮ Cocoa sin azúcar al gusto
- ▮ 6 piezas de Almendras
- ▮ 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- ▮ 60 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Domingo

Cena



Ingredientes

- ▮ Chile ancho y especias al gusto
- ▮ 1/3 pieza de Aguacate
- ▮ 1 pieza de Huevo
- ▮ 1 pieza de Claras de huevo
- ▮ 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- ▮ 1 1/2 taza de Champiñones crudos
- ▮ 3 piezas de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- ▮ 40 gramos de Queso panela light
- ▮ 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Picar finamente los champiñones y guisar con chile ancho y especias.
2. Dejar que seque bien.
3. Agregar el huevo y revolver.
4. Acompañar con tortillas, frijoles, panela y aguacate.