

Lunes	Sincronizadas
Desayuno 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de fruta picada1 2 rebanadas de Jamón de pavo1 30 gramos de queso oaxaca light1 1 taza de Espinacas1 2 cucharadas soperas de guacamole1 1 pieza de Jitomate guaje1 4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza) Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas.2. 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).3. Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.4. Postre: fruta picada.

Lunes	Yogurt con granola y almendras
Snack 1 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa1 5 piezas de Almendras1 50 gramos de Yogurt griego Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes.

Lunes	Milanesa de res encebollada
Comida 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de cebolla en julianas1 1 cucharada cafetera de aceite de canola1 90 gramos de milanesa de res a la plancha1 2/3 de pieza de aguacate1 1 pieza de manzana1 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite1 2 piezas tortilla de maíz Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.2. Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.3. Postre: manzana picada.

Lunes	Quesadilla Mozzarella
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Tortilla de maíz28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas y añadir el queso.Acompañar con guacamole.

Lunes	Claras de huevo con cebolla y tomate
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Cebolla1/2 pieza de Tomate1 1/2 pieza de Pan tostado3 pieza de Claras de huevo1 1/2 cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar y lavar la cebolla y el tomate.Poner a acitronar la cebolla y después el tomate.Agregar las claras de huevo.Acompañar con pan tostado.

Martes	huevo con salchicha y pan
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de pieza de salchicha de pavo1 pieza de huevo1 rebanada pan integral1 pieza de manzana Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.Posteriormente agregar el huevo y condimentar al gusto.Servir acompañado de pan tostado.Postre: manzana.

Martes

Galletas con jamón y queso panela

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Milanesa de res con espagueti

Comida



Ingredientes

- 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 2 1/2 de cucharada sopera de Crema
- 161 gramos de Espagueti integral cocido
- 105 gramos de Milanesa de res
- 1 1/2 de pieza de Chile poblano
- 1/4 de taza de Leche Lala Light
- 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla

Procedimiento

- Preparar la milanesa a la plancha.
- Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).
- Acompañar con verduras.

Martes

Manzana con requesón y nuez de la india

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Manzana verde
- 3 cucharadas soperas de Requesón
- 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Procedimiento

- Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Martes	Rollitos de jamón rellenos de queso
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Chile jalapeño al gusto1 1/2 pieza de tomate huaje1 1/2 taza de cebolla1 1 pieza de Manzana1 1 rebanada de pan integral1 2 pieza de Jamón de pavo1 40 gramos de queso panela Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua.2. Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito.3. Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos.4. Acompañar con pan integral.5. Postre: Una manzana.

Miércoles	Huevo revuelto y licuado de fruta
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Leche Deslactosada light1 3/4 de taza de Fruta picada1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 1 rebanada de Pechuga de pavo1 1 pieza de Huevo fresco1 3 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar fruta permitida con leche y servir frío.2. Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray.3. Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.

Miércoles	Tuna rice cake
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Galleta de arroz1 33 gramos de Atún en agua drenado1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.

Miércoles	Tostadas con pollo y frijoles
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 taza de Cebolla picada1 taza de Lechuga picada20 gramos de Queso panela2/3 de pieza de Aguacate hass1 pieza de Manzana105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada1 cucharada de servir de Frijoles molidos4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.Postre: manzana.

Miércoles	Yoghur con avena y nueces
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">37 gramos de Yogurt sin lácteos1 cucharada sopera de Hojuelas de avena2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Miércoles	Claras de huevo con salchicha
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 cucharada cafetera de Aceite2 pieza de Claras de huevo1 pieza de Salchicha de pavo3 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal)2 pieza de Durazno
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.Acompañar con tortillas.Postre: Durazno.

Jueves	Avena con plátano y canela
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Canela al gusto1 1/4 taza de Avena en hojuelas1 1/2 pieza de Plátano1 1 taza de Leche light o vegetal1 3 piezas de Nuez Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Jueves	Quesadilla Mozzarella
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Tortilla de maíz1 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas y añadir el queso.2. Acompañar con guacamole.

Jueves	Tacos de carne
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 4 cucharadas sopera de Guacamole1 1 taza de Col cruda picada1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet1 3 piezas de Tortilla de maíz1 105 gramos de Milanesa de res1 1 cucharada de servir de Frijol molido1 1 cucharada sopera de Crema ligera Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar la milanesa en cubos y cocinar.2. Rellenar las tortillas con la carne picada.3. Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- | 1 rebanada de Jamón de pavo
- | 1 cucharada cafetera de Queso crema
- | 4 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 verduras
- | 1/4 de taza de salsa casera sin aceite
- | 1 pieza de huevo
- | 2 rebanadas de Jamón de pavo
- | 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una
- | 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.

Viernes

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.

Viernes	Quesadilla Mozzarella			
<p data-bbox="289 279 397 310">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 415 711 441">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 443 813 491">1 pieza de Tortilla de maíz</td><td data-bbox="862 443 1179 491">1 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa</td><td data-bbox="1230 443 1479 491">1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</td></tr></table> <p data-bbox="597 522 727 548">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 548 1000 573">1. Calentar las tortillas y añadir el queso.<li data-bbox="597 573 898 598">2. Acompañar con guacamole.	1 pieza de Tortilla de maíz	1 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa	1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
1 pieza de Tortilla de maíz	1 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa	1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole		

Viernes	Ensalada de atún con verduras y aguacate									
<p data-bbox="289 829 397 861">Comida</p> 	<p data-bbox="597 858 711 884">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 898 873 924">1 jugo de limón al gusto</td><td data-bbox="972 886 1154 934">1 1/3 de pieza de aguacate</td><td data-bbox="1263 886 1487 934">1 1 taza de mezcla de verduras</td></tr><tr><td data-bbox="634 980 857 1005">1 1 pieza de manzana</td><td data-bbox="972 968 1214 1016">1 1 1/3 de pieza de lata de atún en agua</td><td data-bbox="1263 968 1523 1016">1 2 cucharadas cafeteras de mayonesa</td></tr><tr><td data-bbox="634 1052 927 1100">1 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1131 727 1157">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1157 1515 1205">1. En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.<li data-bbox="597 1205 967 1230">2. Acompañar con galletas integrales.<li data-bbox="597 1230 813 1255">3. Postre: 1 manzana.	1 jugo de limón al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1 taza de mezcla de verduras	1 1 pieza de manzana	1 1 1/3 de pieza de lata de atún en agua	1 2 cucharadas cafeteras de mayonesa	1 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)		
1 jugo de limón al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1 taza de mezcla de verduras								
1 1 pieza de manzana	1 1 1/3 de pieza de lata de atún en agua	1 2 cucharadas cafeteras de mayonesa								
1 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)										

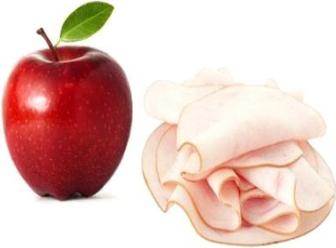
Viernes	Galletas con jamón y queso panela						
<p data-bbox="289 1379 397 1411">Snack 2</p> 	<p data-bbox="597 1478 711 1503">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1505 813 1554">1 1 rebanada de Jamón de pavo</td><td data-bbox="906 1505 1175 1554">1 1 cucharada cafetera de Queso crema</td><td data-bbox="1222 1505 1459 1554">1 4 piezas de Galletas habaneras integrales</td></tr><tr><td data-bbox="634 1585 800 1633">1 20 gramos de Queso panela</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1665 727 1690">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1690 1143 1715">1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.<li data-bbox="597 1715 1175 1740">2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.	1 1 rebanada de Jamón de pavo	1 1 cucharada cafetera de Queso crema	1 4 piezas de Galletas habaneras integrales	1 20 gramos de Queso panela		
1 1 rebanada de Jamón de pavo	1 1 cucharada cafetera de Queso crema	1 4 piezas de Galletas habaneras integrales					
1 20 gramos de Queso panela							

Viernes	Sándwich de atún
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2/3 de lata de Atún en agua drenado1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa1 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 y servir sobre los panes.

Sábado	Taquitos de huevo a la mexicana
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de pieza de Jitomate bola1 2 piezas de Clara de huevo1 1 pieza de Huevo fresco1 1 pieza de Chile jalapeño1 4 disparos de un segundo Aceite en spray1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 1 1/2 de pieza de Naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén calentar el aceite.2. Incorporar el jitomate y chile previamente picados.3. Incorporar el huevo y cocinar.4. Formar taquitos y acompañar con naranja.

Sábado	Galletas con jamón y queso panela
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 rebanada de Jamón de pavo1 20 gramos de Queso panela1 1 cucharada cafetera de Queso crema1 4 piezas de Galletas habaneras integrales Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Sábado	Milanesa de res encebollada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de cebolla en julianas1 2/3 de pieza de aguacate1 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite1 1 cucharada cafetera de aceite de canola1 1 pieza de manzana1 2 piezas tortilla de maíz1 90 gramos de milanesa de res a la plancha Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.2. Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.3. Postre: manzana picada.

Sábado	Manzana y jamón de pechuga de pavo
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de manzana1 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Consumir frescos.

Sábado	Sincronizadas
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de fruta picada1 1 taza de Espinacas1 1 pieza de Jitomate guaje1 2 rebanadas de Jamón de pavo1 2 cucharadas soperas de guacamole1 4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)1 30 gramos de queso oaxaca light Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas.2. 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).3. Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.4. Postre: fruta picada.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Naranja
- 1 4 pieza de Tortilla de nopal
- 1 60 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una ves listas, agregar el aguacate.
2. Postre: 1 Naranja.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 33 gramos de Atún en agua drenado
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 Salsa casera al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Cebolla rebanada
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 2 pieza de Tortilla de maíz
- 1 2 cucharada sopera de Crema ácida
- 1 3 taza de Lechuga
- 1 180 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y formar los taquitos con el resto de los ingredientes.

Domingo

Snack 2

Tuna rice cake



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 33 gramos de Atún en agua drenado
- 1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.

Domingo

Cena

Pan tostado con huevo y tomate



Ingredientes

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