




Lunes	Sincronizadas
<b>Desayuno</b> 	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de fruta picada</li><li>2 piezas de tortillas de maíz</li><li>45 gramos de queso oaxaca light</li><li>1 taza de Espinacas</li><li>2 rebanadas de Jamón de pavo</li><li>1 pieza de Jitomate guaje</li><li>2 cucharadas soperas de guacamole</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><li>Postre: fruta picada.</li></ol>

Lunes	Totopos con frijoles
<b>Snack 1</b> 	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Salsa casera al gusto</li><li>1 cucharada de servir de Frijoles molidos</li><li>1/4 pieza de Aguacate</li><li>30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas</li><li>1/2 pieza de Jitomate</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Acompañar los totopos con salsa, jitomate, aguacate y frijoles.</li></ol>

Lunes	Chuletas de cerdo
<b>Comida</b> 	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>2 taza de Verduras al vapor</li><li>3/4 taza de Arroz</li><li>225 gramos de Chuleta de cerdo</li><li>1 taza de Fruta picada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cocinar las chuletas en un sartén antiadherente.</li><li>Acompañar con arroz, verduras y aguacate.</li><li>Comer fruta como postre.</li></ol>

## Lunes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Canela molida y vainilla al gusto
- 1 1 taza de Leche de almendra
- 1 1 cucharada cafetera de Granola
- 1 5 piezas de Almendra triturada
- 1 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar

#### Procedimiento

1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.
2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

## Lunes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Jugo de naranja
- 1 1 taza de Champiñones
- 1 2 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 6 piezas de Claras de huevo

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar los champiñones En un sartén agregar el aceite y dorar los champiñones.
2. Agregar las claras de huevo y revolver.
3. Una ves listo acompañar con tortillas y jugo de naranja.

## Martes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 Espinaca cruda al gusto
- 1 1/2 taza de fresa rebanada
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1 taza de leche light
- 1 2 rebanada de pan integral (50 calorías)
- 1 2 cucharada sopera de queso de cabra suave

#### Procedimiento

1. Mezclar las espinacas con el queso de cabra (cocinar en un sartén si se prefiere caliente).
2. Agregar el guacamole a la mezcla.
3. Formar un sándwich con el pan integral.
4. Postre: Mezlar en la licuadora la leche y las fresas (Agregar endulzante sin calorías si se prefiere).

**Martes**

**Zanahoria baby con hummus de chipotle**

**Snack 1**



**Ingredientes**

- | 3 1/2 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- | 6 piezas de Zanahoria baby
- | 14 piezas de Cacahuete

**Procedimiento**

1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.
2. Acompañar con cacahuete.

**Martes**

**Pasta cremosa**

**Comida**



**Ingredientes**

- | 2 tazas de Pasta cocida
- | 105 gramos de Queso mozzarella
- | 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- | 1/2 de taza de Puré de tomate enlatado

**Procedimiento**

1. Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.
3. Incorporar en un sartén la pasta, puré de tomate, aceite de oliva y queso tipo mozzarella vegano; cocinar hasta gratinar y servir.

**Martes**

**Naranjas y almendras**

**Snack 2**



**Ingredientes**

- | 2 piezas de Naranja
- | 17 piezas de Almendra

**Procedimiento**

1. Acompañar la fruta con almendras.

## Martes

## Claras de huevo con pimiento

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 4 pieza de Claras de Huevo
- 1 1 taza de Pimiento verde
- 1 2 tazas de Espinacas
- 1 1 pieza de Tomate
- 1 2 pieza de Pan Tostado

#### Procedimiento

1. Cortar el pimiento y el tomate (al gusto) En un sartén poner los vegetales previamente cortados, agregando la Cucharadita de aceite Agregar las claras de Huevo, tapar y dejarlo cocer.
2. En un bowl combinar la espinaca con el aguacate.
3. Una ves preparado, acompañar con el pan tostado.

## Miércoles

## Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Aguacate
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1 taza de Espinacas crudas
- 1 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 1 2 rebanadas de Pan integral

#### Procedimiento

1. Cocinar las claras de huevo con jamón.
2. Colocar sobre el pan.
3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

## Miércoles

## Yogurt bebible con almendras

### Snack 1





#### Ingredientes


- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)
- 1 5 piezas de Almendras


#### Procedimiento


1. Consumir el yogurt bien refrigerado, acompañar con almendras y manzana.


Miércoles	Picadillo fácil	
<b>Comida</b>		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 1/2 de pieza de Jitomate bola	1 136 gramos de Papa cocida	1 3 piezas de Tortilla de maíz
1 150 gramos de Molida de res	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	
<b>Procedimiento</b>		
1. Moler el jitomate previamente cocido con agua. 2. Cocinar en un sartén con aceite la carne con la papa previamente cocida y el jitomate. 3. Acompañar con tortillas.		

Miércoles	Yogurt con manzana y crema de cacahuete	
<b>Snack 2</b>		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 1/2 pieza de Manzana verde golden	1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete	1 1 cucharada cafetera de granola baja en grasa
1 50 mililitros de Yogurt griego		
<b>Procedimiento</b>		
1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt, manzana y granola.		

Miércoles	Omelette con queso	
<b>Cena</b>		
		
<b>Ingredientes</b>		
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Pico de gallo	1 1/2 taza de Fruta picada
1 1 taza de Espinacas	1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas	1 4 pieza de Claras de huevo
1 60 gramos de Queso Oaxaca light		
<b>Procedimiento</b>		
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.		

Jueves	Quesadillas griegas		
Desayuno			
<b>Ingredientes</b>			
1 taza de Espinacas crudas	1/2 pieza de Ajo picado	1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas	
30 gramos de Queso mozzarella light	1 1/2 piezas de Tortilla de harina integral	2 cucharadas soperas de Yogurt griego	
Especias italianas al gusto			
<b>Procedimiento</b>			
1. En un sartén de teflón cocinar el ajo con las espinacas y el tomate.			
2. Una vez que estén cocidos los vegetales agregar el queso mozzarella.			
3. Formar las quesadillas y cortar por la mitad.			
4. Servir acompañadas de un dip natural de yogurt griego con especias.			

Jueves	Galletas con jamón y queso panela		
Snack 1			
<b>Ingredientes</b>			
20 gramos de Queso panela	2 cucharada cafetera de Queso crema	5 piezas de Galletas habaneras integrales	
1 rebanada de Jamón de pavo			
<b>Procedimiento</b>			
1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.			
2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.			

Jueves	Ensalada de carne picada		
Comida			
<b>Ingredientes</b>			
2 taza de Uvas	1 taza de Cebolla	1 pieza de Papa	
3 cucharada sopera de Crema lala light	3 tazas de Lechuga	3 tazas de Totopos	
1 pieza de Tomate	140 gramos de Carne molida extra magra		
<b>Procedimiento</b>			
1. Lavar y cortar los vegetales al gustoEn un sartén, cocinar la carne molida, una ves lista integrarla a los demás ingredientes.			
2. combinar la ensalada con los totopos.			
3. Postre: Uvas.			

## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 3 piezas de Galletas marías
- 1 5 piezas de Almendras
- 1 90 gramos de Yogurt griego

#### Procedimiento

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

## Galletas marías con yogurt

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3/4 taza de Pico de gallo
- 1 1 pieza de Pimiento verde chico
- 1 1 pieza de Papa
- 1 4 rebanada de Jamón de pavo

#### Procedimiento

1. Picar la papa en cubos pequeños, cocinar junto con el morrón, pico de gallo y jamón.
2. Acompañar con aguacate.

## Papitas con morrón

## Viernes

### Desayuno




#### Ingredientes

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

## Huevo con chorizo de champiñón

Viernes	Arándanos, almendras y jícama			
<p data-bbox="284 283 397 315">Snack 1</p> 	<p data-bbox="592 430 706 451"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="625 451 950 504">1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar</td><td data-bbox="1015 451 1242 504">1 1 de taza de jícama picada</td><td data-bbox="1291 451 1453 504">1 12 piezas de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="592 535 722 556"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 556 868 577">1. Mezclar los ingredientes.</li></ol>	1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar	1 1 de taza de jícama picada	1 12 piezas de Almendras
1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar	1 1 de taza de jícama picada	1 12 piezas de Almendras		

Viernes	Carne con brócoli oriental						
<p data-bbox="284 829 397 861">Comida</p> 	<p data-bbox="592 892 706 913"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="625 913 868 966">1 1 taza de Zanahoria picada cruda</td><td data-bbox="933 913 1193 966">1 1 taza de Arroz cocido</td><td data-bbox="1226 913 1453 966">1 1 1/3 de cucharada sopera de Aceite</td></tr><tr><td data-bbox="625 997 901 1039">1 2 tazas de Brócoli crudo</td><td data-bbox="933 997 1128 1050">1 120 gramos de Milanesa de res</td><td data-bbox="1226 997 1518 1039">1 1/2 de taza de Uva verde</td></tr></table> <p data-bbox="592 1081 722 1102"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1102 950 1123">1. Cortar los ingredientes en cubos.</li><li data-bbox="592 1123 1518 1176">2. Cocinar la carne en un sartén con un poco de aceite, añadir las verduras y si se desea un poco de salsa de soya baja en sodio.</li><li data-bbox="592 1176 1031 1197">3. Servir sobre una cama de arroz al vapor.</li></ol> <p data-bbox="592 1197 722 1218">Postre: Uvas.</p>	1 1 taza de Zanahoria picada cruda	1 1 taza de Arroz cocido	1 1 1/3 de cucharada sopera de Aceite	1 2 tazas de Brócoli crudo	1 120 gramos de Milanesa de res	1 1/2 de taza de Uva verde
1 1 taza de Zanahoria picada cruda	1 1 taza de Arroz cocido	1 1 1/3 de cucharada sopera de Aceite					
1 2 tazas de Brócoli crudo	1 120 gramos de Milanesa de res	1 1/2 de taza de Uva verde					

Viernes	Pan con crema de almendras y cacao			
<p data-bbox="284 1375 397 1407">Snack 2</p> 	<p data-bbox="592 1501 706 1522"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="625 1522 917 1627">1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto</td><td data-bbox="998 1543 1177 1596">1 1 rebanada de Pan integral</td><td data-bbox="1209 1533 1518 1606">1 2 1/2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)</td></tr></table> <p data-bbox="592 1648 722 1669"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="592 1669 1242 1690">1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.</li><li data-bbox="592 1690 885 1711">2. Untar sobre el pan tostado.</li></ol>	1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto	1 1 rebanada de Pan integral	1 2 1/2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)
1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto	1 1 rebanada de Pan integral	1 2 1/2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)		



## Viernes

## Avena con plátano y canela

### Cena



#### Ingredientes

- |                                   |                                 |                        |
|-----------------------------------|---------------------------------|------------------------|
| 1 Canela al gusto                 | 1 1/4 taza de Avena en hojuelas | 1 1/2 pieza de Plátano |
| 1 1 taza de Leche light o vegetal | 1 6 piezas de Nuez              |                        |

#### Procedimiento

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.

## Sábado

## Ensalada de brocoli con pollo

### Desayuno



#### Ingredientes

- |   |                                   |                          |
|---|-----------------------------------|--------------------------|
| 1 1/2 pieza de Zanahoria                  | 1 1/2 pieza de Papa               | 1 1 taza de Brocoli      |
| 1 1 cucharada cafetera de Aceite          | 1 2 pieza de Tostada deshidratada | 1 3 piezas de Espárragos |
| 1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla | 1 80 gramos de Pechuga de pollo   |                          |

#### Procedimiento

1. En una vaporera cocinar la papa, zanahoria, brócoli y los espárragos. En un sartén aparte poner a cocer el pollo.
2. En un bowl agregar la cucharada cafetera de mantequilla y agregar los vegetales junto con el pollo.
3. Acompañar con Tostadas deshidratadas.

## Sábado

## Galletas habaneras con requeson

### Snack 1





#### Ingredientes

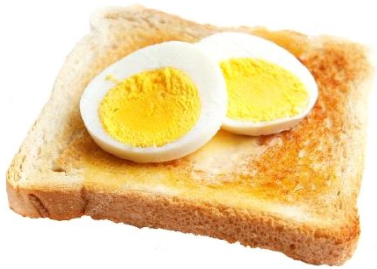
- |                                   |                                  |                                 |
|-----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| 1 2 cucharada sopera de Guacamole | 1 4 cucharada sopera de Requeson | 1 5 pieza de Galletas habaneras |
|-----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|


#### Procedimiento


1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.


Sábado	Milanesa de res encebollada
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 2/3 de pieza de aguacate</li><li>1 1 taza de cebolla en julianas</li><li>1 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite</li><li>1 1 cucharada cafetera de aceite de canola</li><li>1 1 pieza de manzana</li><li>1 3 piezas tortilla de maíz</li><li>1 150 gramos de milanesa de res a la plancha</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.</li><li>2. Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.</li><li>3. Postre: manzana picada.</li></ol>

Sábado	Papitas cambray con queso panela
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla</li><li>1 6 piezas de Papa cambray</li><li>1 40 gramos de Queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.</li><li>2. Una ves listas agregar mantequilla y queso panela.</li></ol>

Sábado	Pan con huevo duro y queso panela
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto</li><li>1 1 pieza de huevo duro</li><li>1 1 rebanada de pan integral</li><li>1 1 pieza de manzana</li><li>1 40 gramos de queso panela</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Hervir el huevo.</li><li>2. Colocar sobre el pan tostado acompañado de queso panela.</li><li>3. Servir acompañado de ensalada de verduras.</li><li>4. Postre: manzana.</li></ol>

Domingo	Chilaquiles con jitomate						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 363 711 384"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 388 885 436">1 50 gramos de Totopos de maíz horneados</td><td data-bbox="943 388 1161 436">1 1 pieza de Jitomate bola</td><td data-bbox="1229 388 1523 436">1 60 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada</td></tr><tr><td data-bbox="634 468 885 516">1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco</td><td data-bbox="943 468 1161 516">1 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 552 727 573"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 577 1304 598">1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.</li><li data-bbox="597 602 995 623">2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.</li><li data-bbox="597 627 1474 648">3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco</li></ol>	1 50 gramos de Totopos de maíz horneados	1 1 pieza de Jitomate bola	1 60 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada	1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco	1 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite	
1 50 gramos de Totopos de maíz horneados	1 1 pieza de Jitomate bola	1 60 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada					
1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco	1 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite						

Domingo	Coctel de frutas y almendras		
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 982 711 1003"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1008 998 1029">1 1/2 taza de mezcla de fruta picada</td><td data-bbox="1166 1008 1429 1029">1 14 piezas de almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1066 727 1087"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1092 1174 1113">1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.</li><li data-bbox="597 1117 1003 1138">2. Agregar almendras picadas o enteras.</li></ol>	1 1/2 taza de mezcla de fruta picada	1 14 piezas de almendras
1 1/2 taza de mezcla de fruta picada	1 14 piezas de almendras		

Domingo	Picadillo con arroz						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1480 711 1501"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1505 852 1554">1 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras</td><td data-bbox="922 1505 1177 1554">1 2 cucharadas de servir de Arroz cocido</td><td data-bbox="1235 1505 1490 1554">1 4 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</td></tr><tr><td data-bbox="634 1585 885 1633">1 120 gramos de Molida de res</td><td data-bbox="922 1585 1161 1633">1 3/4 de pieza de Papa cocida</td><td data-bbox="1235 1585 1490 1633">1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td></tr></table> <p data-bbox="597 1669 727 1690"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1694 1133 1715">1. Preparar la carne molida con las verduras y la papa</li><li data-bbox="597 1719 1117 1740">2. Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole</li></ol>	1 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras	1 2 cucharadas de servir de Arroz cocido	1 4 1/2 de cucharada sopera de Guacamole	1 120 gramos de Molida de res	1 3/4 de pieza de Papa cocida	1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
1 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras	1 2 cucharadas de servir de Arroz cocido	1 4 1/2 de cucharada sopera de Guacamole					
1 120 gramos de Molida de res	1 3/4 de pieza de Papa cocida	1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías					

## Domingo

### Snack 2



## Fresas con yogurt griego y nuez

### Ingredientes

- | endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- | 1/2 taza de fresa picada
- | 1 cucharada sopera de nuez picada
- | 3 cucharadas soperas de yogurt griego

### Procedimiento

1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

## Domingo

### Cena



## Molletes con huevo

### Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 pieza de jitomate
- | 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- | 1 pieza de Clara de huevo
- | 2 pieza de Pan integral
- | 40 gramos de Queso panela light

### Procedimiento

1. Cocinar las claras como huevo revuelto.
2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).
3. Por último, poner encima el aguacate.
4. Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.