

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 delgadas (20 calorías por pieza) 12 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	Yogurt con chocolate y fresas
Snack 1	
	Ingredientes - Cocoa sin azúcar al gusto 2 piezas de Almendras 3 1/2 piezas de Fresa entera mediana 50 mililitros de Yogurt griego Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes.

Lunes	Tacos de bistec con papa
Comida	
	Ingredientes 1/2 de pieza de Jitomate bola 68 gramos de Papa cocida 2 piezas de Tortilla de maíz 90 gramos de Bistec 1 cucharada cafetera de Aceite 2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento - Cocinar la carne y montar taquitos. - Acompañar con verdura, papa y guacamole.

Lunes	Mug-Cake
Snack 2	
	Ingredientes 1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto 1 1/4 pieza de Plátano maduro 1 18 gramos de Avena 1 1 pieza de Clara de huevo Procedimiento 1. En una taza, machacar el plátano con un tenedor. 2. Agregar la clara, avena y condimentos al gusto. 3. Mezclar bien. 4. Meter al microondas por 2 o 3 minutos.

Lunes	Pan tostado con jamón
Cena	
	Ingredientes 1 1 taza de Espinacas 1 1 1/2 rebanadas de Pan integral 1 2 rebanada de Jamón de pavo 1 11/2 cucharada sopera de Queso cottage light 1 11/2 cucharada sopera de Aguacate Procedimiento 1. Tostar el pan. 2. Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa. 3. Poner las espinacas y las rebanadas de jamón. 4. Poner por encima el guacamole y sazonar con pimienta al gusto.

Martes	Tostadas de rajas
Desayuno	
	Ingredientes 1 3/4 de pieza de Chile poblano 1 3 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada Procedimiento 1. Asar el chile poblano y cortar en rajas. 2. En un sartén calentar el aceite y añadir el chile. 3. Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional). 4. Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- ▮ canela en polvo al gusto
- ▮ 1/2 cucharada sopera de queso crema
- ▮ 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada
- ▮ 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías
- ▮ 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.

Martes

Comida



Ingredientes

- ▮ Chipotle sin azúcar al gusto
- ▮ 1/3 pieza de Aguacate
- ▮ 1/3 taza de Chayote
- ▮ 1 cucharada sopera de Crema ácida
- ▮ 2 pieza de Jitomate
- ▮ 4 pieza de Tostadas de nopal
- ▮ 120 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Licuar los jitomates con suficiente agua y especias al gusto.
2. Hervir en una olla.
3. Agregar el chayote y pollo desmenuzado al caldo.
4. Trozar las tostadas y agregar a la sopa junto con crema, aguacate y chipotle al gusto.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- ▮ 5 pieza de Galletas María
- ▮ 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar las galletas con almendras.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Clara de huevo
- 2 pieza de Tostadas de nopal

Procedimiento

1. Quebrar las tostadas y cocinar junto con el huevo.
2. Acompañar con aguacate y jitomate.

Migas con huevo

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Champiñones
- 3/4 taza de Fruta picada
- 1 pieza de Jitomate
- 2 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Preparar las claras revueltas con los champiñones y jitomate.
2. Servir con las tortillas y enrollar los taquitos.
3. Acompañar con aguacate y fruta como postre.

Burritos de huevo y champiñones

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 21 gramos de Piña picada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 1 cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Picar la piña.
2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).

Parfait de piña

Miércoles	Espaguetis con berenjena y pollo
Comida 	Ingredientes 1/2 taza de Zanahoria rayada 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo 1 taza de Berenjenas 1 pieza de Tomate 2 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva 46 gramos de Espagueti integral 90 gramos de pechuga de pollo Procedimiento 1. Lavar la berenjena, y cortarla en cuadritos. 2. Calentar en un sartén el aceite y rehogue la berenjena, agregue el ajo en polvo y siga rehogando. 3. Lavar los tomates y cortar en cubos, añadir a la berenjena y rehogue 5 min mas, checar si estos ya están listos si no dejarlos 10 min mas. 4. Poner a cocer los espaguetis, escurrirlo y servirlos, agregar el preparado de berenjena y la zanahoria rayada encima.

Miércoles	Pan con mermelada y queso cottage
Snack 2 	Ingredientes 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar 1 rebanada de Pan integral 45kcal 2 cucharadas soperas Queso cottage 4 piezas de Almendras Procedimiento 1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado. 2. Acompañar con almendras.

Miércoles	Empalmes de frijol con queso
Cena 	Ingredientes 1/4 pieza de Aguacate 1/2 pieza de Jitomate 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 1 1/2 taza de Lechuga 2 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas 40 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	Molletes con huevo
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1 pieza de Pan integral 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 2 pieza de Clara de huevo Procedimiento 1. Cocinar las claras como huevo revuelto. 2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo). 3. Por último, poner por encima el aguacate en rebanadas.

Jueves	Sorbet de sandía
Snack 1	
	Ingredientes - Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto 1/2 taza de Pepino congelado 1/2 cucharada sopera de Chía 1 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.

Jueves	Papa Rellena
Comida	
	Ingredientes 1/2 taza de Cebolla 1 taza de Champiñones 3 cucharada cafetera de Mantequilla 1 1/2 pieza de Papa 20 gramos de Queso panela 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento 1. En un sartén poner el agua para cocer las papas. 2. En un sartén aparte poner a cocer los champiñones y la cebolla. 3. Quitar un poco de relleno a las papas, agregar mantequilla y rellenar con champiñones, cebolla y el pollo previamente desmenuzado. 4. Rallar el queso y espolvorearlo.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- ▮ 3/4 de taza de Melón
- ▮ 2 cucharada sopera de Queso cottage
- ▮ 5 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Jueves

Cena



Ingredientes

- ▮ 1/2 taza de Lechuga
- ▮ 1 pieza de Pan pita Taquero
- ▮ 3 cucharada sopera de Guacamole
- ▮ 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Poner a cocer el pollo, calentar la pieza de pan pita.
2. Agregar al pan pita el guacamole, lechuga y el pollo anteriormente preparado.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- ▮ 32 gramos de Hojuelas de avena
- ▮ 3 piezas de Clara de huevo
- ▮ 1/4 de taza de Fresa rebanada
- ▮ 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla

Procedimiento

1. Moler las hojuelas de avena hasta conseguir una harina.
2. Mezclar la avena con las claras, canela y endulzante permitido (opcional).
3. Añadir agua de ser necesario.
4. Hacer pancakes en un sartén con mantequilla.
5. Acompañar con fresas.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 5 pieza de Galletas María
- 1 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar las galletas con almendras.

Galletas y almendras

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1 pieza de Chile chipotle seco
- 1 1 pieza de Papa al horno sin cáscara
- 1 1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido
- 1 4 cucharadas sopera de Crema ácida
- 1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 1/2 de taza de Brócoli crudo
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla

Procedimiento

1. Licuar la crema con chile chipotle cocido y servir sobre el pollo ya cocido.
2. Acompañar con brócoli y puré de papa con mantequilla.

Pollo al chipotle con puré de papa

Viernes

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Plátano con crema de cacahuete

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 Salsa verde casera al gusto
- 1 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 1 1 cucharada sopera de Crema ácida
- 1 60 gramos de Pollo desmenuzado
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Procedimiento

1. Poner en un molde capas de tortilla, salsa y pollo.
2. Colocar por encima el queso y crema.
3. Hornear por 15 minutos.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 cucharada de servir de Frijoles
- 1 15 gramos de Queso panela
- 1 1 cucharada sopera de crema
- 1 2 piezas de Nopal

Procedimiento

1. Asar los Nopales en comal.
2. Untar los frijoles , espolvorear queso y crema.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Avena
- 1 1 pieza de Manzana hecha puré

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes.
2. Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pepino
- 1 taza de Repollo
- 1 pieza de Jitomate
- 6 piezas de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 220 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Cocinar el filete a la plancha y cortar en tiras delgadas.
2. Hacer taquitos con las tiritas de pescado y ponerle vegetales y limón.

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 de taza de Leche de soya
- 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- 1 cucharada cafetera de Semilla de chía
- 1/4 de taza de Café negro
- 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un jar una noche antes de su consumo (agregar sustituto de azúcar y vainilla*opcional).
2. Dejar reposar en refrigeración.
3. A la mañana siguiente cubrir con una capa de cacao en polvo.

Sábado

Cena



Ingredientes

- 3/4 pieza de Papa rallada
- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 21 gramos de Queso Mozzarella cero grasa

Procedimiento

1. Hacer una salsa con jitomate, ajo y orégano.
2. Rallar la papa y poner en un sartén, compactándola para crear la base.
3. Cocinar por los dos lados y cuando esté lista, agregamos la salsa y los ingredientes por encima.

Domingo	McMuffin Fit
Desayuno	
	Ingredientes 1 pieza Thin-Rounds Integral 100kcal 1 rebanada de Jamón de pavo 1 pieza de Huevo 2 cucharada cafetera de Guacamole Procedimiento 1. Preparar el huevo estilo revuelto. 2. Calentar el pan y el jamón. 3. Untar las rebanadas de pan con guacamole, rellenar con el huevo y jamón.

Domingo	Manzana con requesón y nuez de la india
Snack 1	
	Ingredientes 3/4 de pieza de Manzana verde 2 cucharadas soperas de Requesón 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal Procedimiento 1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Domingo	Vegan pesto pasta
Comida	
	Ingredientes 1 1/4 de taza de Pasta cocida 36 gramos de Queso parmesano 5 cucharadas cafetera de Salsa pesto 8 piezas de Jitomate cereza Procedimiento 1. Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto. 2. En un sartén "dorar" los jitomates con el pesto vegano, agregar la pasta y servir con queso tipo parmesano vegano.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 Ajo y paprika en polvo al gusto
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 60 gramos de Garbanzo cocido

Procedimiento

1. Drenar los garbanzos y untarlos con el aceite de oliva.
2. Hornear a 170 °C por 25 minutos.
3. Retirar del horno y agregar los condimentos.
4. Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 2 piezas de Galletas de arroz
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 1/4 de pieza de Papa cocida
- 1 18 gramos de Queso promedio

Procedimiento

- 1) Cocer los huevos en agua, picarlos y mezclar en un bowl con la papa, la mayonesa y queso. Condimentar al gusto.
- 2) Colocar sobre las galletas de arroz.