

Lunes	Granola-Yogurt Bowl
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos 1 cucharada sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Lunes	Avena coco-requesón
Snack 1	
	Ingredientes 123 gramos de Avena cocida 31 gramos de Requesón promedio 1 cucharada cafetera de Coco rallado Procedimiento - Servir la avena y agregar requesón, coco, endulzante permitido y canela (opcional).

Lunes	Bowl de salmón
Comida	
	Ingredientes 1 taza de Espinaca cruda picada 141 gramos de Arroz cocido 90 gramos de Salmón 2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento - Cocinar el salmón a fuego medio. - Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 tazas de yogurt griego
- 5 piezas de Almendras
- 8 piezas de Fresas medianas

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.
3. Acompañar con almendras.

Lunes

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 de taza de Fruta picada
- 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 2 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Pan Tostado
- 2 cucharada sopera de Quesos

Procedimiento

1. Agregar queso a la pieza de pan tostado.

Martes

Comida



Ingredientes

- 6 piezas de Tostada de maíz horneada
- 90 gramos de Atún fresco
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Cocinar el atún.
2. Montar tostadas con guacamole, tiras de pepino y atún.

Martes

Snack 2



Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuate

Ingredientes

- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 cucharada sopera de plátano machacado
- 1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuate

Procedimiento

1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuate hasta formar una crema.
2. Untar sobre el rice cake.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 102 gramos de Papa cocida
- 1 1/2 de lata de Atún en agua drenado
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes; agregar pimienta y eneldo (opcional).

Ensalada de atún y papa

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1 3/4 taza de Leche light o vegetal
- 1 3 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.

Avena con plátano y canela

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 53 gramos de Camote cocido
- 1 4 cucharadas cafetera de Queso vegano unttable

Procedimiento

1. Cocer el camote con tu método de cocción saludable preferido (hervido, al horno, asado, etc).
2. Montar el camote y coronar con queso vegano de tu preferencia, sal de ajo y finas hierbas* (opcional).

Camote con queso

Miércoles	Poke bowl
Comida	
	Ingredientes 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado 3/4 de taza de Arroz cocido 90 gramos de Atún fresco 1 cucharada sopera de Queso crema 2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento 1. Cocer el atún con el método saludable de tu preferencia. 2. Montar en un bowl con todos los ingredientes.

Miércoles	Palomitas con dip
Snack 2	
	Ingredientes 13 gramos de Palomitas fat free 32 gramos de Requesón promedio 1 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento 1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip. 2. Servir con palomitas.

Miércoles	Taquitos de jicama con requesón
Cena	
	Ingredientes 1/2 taza de Zanahoria rallada 1 taza de Pepino rallado 3 piezas de Tortillas de jicama 3 cucharada sopera de Requesón 3 cucharada sopera de Guacamole 4 piezas de Habaneras Procedimiento 1. Lavar los vegetales y rallarlos. 2. Tomar una tortilla de jicama e ir agregando la Cucharada sopera de requesón junto con los vegetales. 3. Tomar las galletas habaneras y untar el guacamole.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Espinaca cocida
- 1 1/2 de pieza de Guayaba
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 3 piezas de Clara de huevo
- 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 las claras y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto.
4. Acompañar con guayaba.

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada
- 31 gramos de Requesón promedio
- 1/2 de cucharada sopera de Queso crema

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas y acompañar con tostadas horneadas.

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda
- 50 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos
- 90 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada
- 2 cucharadas cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cortar las verduras en julianas.
2. Calentar un sartén con aceite a fuego medio y saltear las verduras.
3. Añadir el pollo y dejar cocinar.
4. Agregar los fideos de arroz previamente cocidos al sartén y mezclar todo.
5. Condimentar al gusto con ingredientes permitidos.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

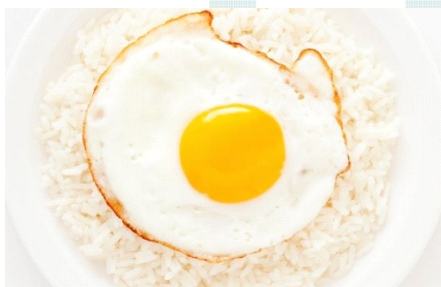
- 1 13 gramos de Palomitas fat free
- 1 32 gramos de Requesón promedio
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.
2. Servir con palomitas.

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 70 gramos de Arroz cocido
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Cocinar el huevo al gusto en un sartén.
2. Montar sobre arroz.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 2 cucharadas sopera de Hojuelas de avena
- 1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 5 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Rociar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el huevo, dejar cocinar; cuando esté cocido añadir pechuga de pavo y espinaca y formar un omelette.
3. Acompañar con avena con fresas.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Yogurt griego
- 1 1/2 cucharada sopera de Chia
- 1 9 piezas medianas Uvas

Procedimiento

1. Lavar las uvas y cubrirlas con yogurt y chía.
2. Dejarlas congelar una noche antes.

uvas cubiertas de yogurt y chia

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 50 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos
- 1 90 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada
- 1 2 cucharadas cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cortar las verduras en julianas.
2. Calentar un sartén con aceite a fuego medio y saltear las verduras.
3. Añadir el pollo y dejar cocinar.
4. Agregar los fideos de arroz previamente cocidos al sartén y mezclar todo.
5. Condimentar al gusto con ingredientes permitidos.

Fideos de arroz con pollo

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada
- 1 31 gramos de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso crema

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas y acompañar con tostadas horneadas.

Dip finas hierbas

Viernes

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 Requesón promedio

Procedimiento

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

Sábado

Desayuno



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 Requesón promedio

Procedimiento

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

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 27 gramos de Requesón promedio
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Sábado

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 3/4 de taza de Arroz cocido
- 90 gramos de Atún fresco
- 1 cucharada sopera de Queso crema
- 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Cocer el atún con el método saludable de tu preferencia.
2. Montar en un bowl con todos los ingredientes.

Sábado

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Fruta Picada
- 3 piezas de Galletas Marías
- 3 Piezas de Almendras
- 35 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación.
2. Kiwi, Blue Berry) Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.
3. Acompañar con almendras.

Sábado

Cena



Ingredientes

- 102 gramos de Papa cocida
- 1/2 de lata de Atún en agua drenado
- 1 cucharada cafetera de Mayonesa

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes; agregar pimienta y eneldo (opcional).

Domingo

Desayuno



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 Requesón promedio

Procedimiento

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

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- 1 4 piezas de Papa cambray
- 1 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.
2. Una vez listas agregar mantequilla y queso panela.

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 141 gramos de Arroz cocido
- 1 90 gramos de Salmón

Procedimiento

1. Cocinar el salmón a fuego medio.
2. Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 40 gramos de Queso fresco

Procedimiento

1. Picar la fruta y acompañar con queso fresco.

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 Requesón promedio

Procedimiento

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