

## Lunes

### Desayuno



## Granola-Yogurt Bowl

#### 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

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

## Lunes

### Snack 1



## Camote con queso

#### Ingredientes

- 53 gramos de Camote cocido
- 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).

## Lunes

### Comida



## Tostadas de carnitas de atún

#### 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.

## Lunes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada
- 31 gramos de Quesón promedio
- 1 cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

- Servir las tostadas con el quesón, guacamole y sal.

## Tostada con dip de quesón

## Lunes

### Cena



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Ensalada de atún y papa

## Martes

### Desayuno



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Ricecake ensalada de huevo duro

## Martes

### Snack 1



#### 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.

## Ensalada de frutas y queso

## Martes

### 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

## Martes

### Snack 2



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

## Martes

### Cena



#### Ingredientes

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

#### 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.

## Miércoles

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 1 15 gramos de Carne molida de pavo

#### Procedimiento

- 1) Licuar las hojuelas de avena y reservar.
- 2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.
- 4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcake por ambos lados.
- 5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

## Miércoles

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 27 gramos de Salmón ahumado
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

## Miércoles

### Comida



## Rib eye con puré de papa y zanahoria

#### Ingredientes

- ▮ 87.5 gramos de Rib eye sin grasa
- ▮ 1/2 de pieza de Papa cocida
- ▮ 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda
- ▮ 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- ▮ 2 tazas de Uva

#### Procedimiento

- 1) Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más.
  - 2) Cocer las papas y prepararlas como puré.
  - 3) Saltear zanahoria con un poco de aceite.
- Postre: Uvas.

## Miércoles

### Snack 2



## Pan Tostado con Queson

#### Ingredientes

- ▮ 1 pieza de Pan Tostado
- ▮ 2 cucharada sopera de Queson

#### Procedimiento

1. Agregar quesón a la pieza de pan tostado.

## Miércoles

### Cena



## Huevo montado en papa y espinaca

#### Ingredientes

- ▮ 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

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/2 de taza de Fruta picada
- 120 gramos de Papa de agua
- 3 piezas de Clara de huevo
- 5 disparos de un segundo Aceite en spray

#### Procedimiento

1. Rallar la papa y exprimir el exceso de agua.
2. Mezclar la papa con el huevo y condimentar al gusto.
3. Formar tortitas de papa con la mezcla.
4. Cocinar hasta que estén doradas en un sartén previamente calentado con aceite o en air fryer.
5. Acompañar con fruta permitida.

## Jueves

### Snack 1



#### Ingredientes

- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 21 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa
- 1 cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Calentar las tortillas y añadir el queso.
2. Acompañar con guacamole.

## 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

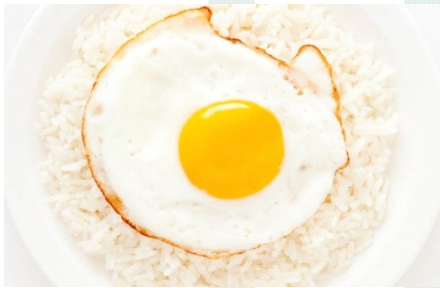
- 1/3 taza de Fruta Picada
- 35 gramos de Queso panela
- 3 piezas de Galletas Marías
- 3 Piezas de Almendras

#### Procedimiento

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

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Arroz con huevo

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Omelette y avena

## Viernes

### Snack 1



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Papitas cambray con queso panela

## Viernes

### 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

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

## Fideos de arroz con pollo

## Viernes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 2 piezas de Galleta de arroz
- 27 gramos de Salmón ahumado
- 1 cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

- Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

## Smoked salmon rice cake

## Viernes

### Cena



#### Ingredientes

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

#### 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 pieza de Huevo entero fresco
- 1 18 gramos de Requesón promedio
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1/4 de pieza de Papa cocida

#### 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 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.

## Sábado

### Comida



#### Ingredientes

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

#### Procedimiento

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

## Sábado

### Snack 2



#### Ingredientes

- 53 gramos de Camote cocido
- 4 cucharadas cafeteras 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).

## Sábado

### Cena



#### Ingredientes

- 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.

## Domingo

### Desayuno



## Muffins de huevo y fruta con granola

#### Ingredientes

- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1/2 de taza de Fruta picada
- 4 cucharadas cafetera de Granola 0% Azúcar
- 2 piezas de Clara de huevo
- 5 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 rebanada de Pechuga de pavo

#### Procedimiento

1. En un bowl mezclar el huevo con la pechuga de pavo picada y la espinaca.
2. Rociar un molde para cupcakes con aceite en spray.
3. Verter la mezcla de huevo en el molde.
4. Cocinar en el horno o air fryer a 350 °F o 180 °C por 15 min aprox. o hasta que estén dorados.
5. Acompañar con fruta permitida y granola.

## Domingo

### Snack 1



## Smoked salmon rice cake

#### Ingredientes

- 2 piezas de Galleta de arroz
- 27 gramos de Salmón ahumado
- 1 cucharada sopera de Guacamole

#### Procedimiento

1. Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

## Domingo

### Comida



## Rib eye con puré de papa y zanahoria

#### Ingredientes

- 87.5 gramos de Rib eye sin grasa
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 tazas de Uva

#### Procedimiento

- 1) Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más.
  - 2) Cocer las papas y prepararlas como puré.
  - 3) Saltear zanahoria con un poco de aceite.
- Postre: Uvas.

**Domingo**

**Snack 2**



**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**

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

**Dip finas hierbas**

**Domingo**

**Cena**



**Ingredientes**

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

**Procedimiento**

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

**Ensalada de atún y papa**