

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

Camote con queso

Snack 1



Ingredientes

- 53 gramos de Camote cocido
- 4 cucharadas cafetera de Queso vegano untable

Procedimiento

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

Lunes

Tostadas de carnitas de atún

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

- Cocinar el atún.
- 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 Requesón promedio
- | 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Servir las tostadas con el requesón, guacamole y sal.

Tostada con dip de requesón

Lunes

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).

Ensalada de atún y papa

Martes

Desayuno



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.

Ricecake ensalada de huevo duro

Martes

Ensalada de frutas y queso

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.

Martes

Fideos de arroz con pollo

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.

Martes

Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 1 1 cucharada sopera de plátano machacado
- 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.

Martes

Ricecake ensalada de huevo duro

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

Hotcakes de avena

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

Smoked salmon rice cake

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

Rib eye con puré de papa y zanahoria

Comida



Ingredientes

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

Pan Tostado con Queson

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Agregar quesón a la pieza de pan tostado.

Miércoles

Huevo montado en papa y espinaca

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Espinaca cocida
- 1 1 1/2 de pieza de Guayaba
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 3 piezas de Clara de huevo
- 1 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	Healthy Hash Browns
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Fruta picada1 120 gramos de Papa de agua1 3 piezas de Clara de huevo1 5 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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	Quesadilla Mozzarella
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 21 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa1 1 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Calentar las tortillas y añadir el queso.2. Acompañar con guacamole.

Jueves	Fideos de arroz con pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda1 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda1 50 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos1 90 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada1 2 cucharadas cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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

Mini pizzas de frutas

Snack 2



Ingredientes

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

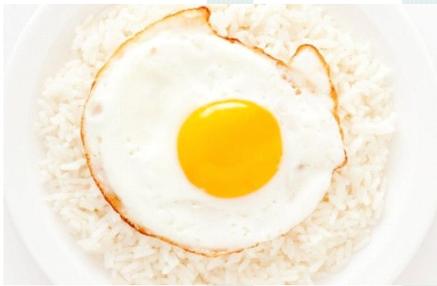
Procedimiento

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.

Jueves

Arroz con huevo

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

Omelette y avena

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



Papitas cambray con queso panela

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 ves listas agregar mantequilla y queso panela.

Viernes

Comida



Fideos de arroz con pollo

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.

Viernes

Snack 2



Smoked salmon rice cake

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).

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

Bowl de salmón

Comida



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sábado

Camote con queso

Snack 2



Ingredientes

- 53 gramos de Camote cocido
- 4 cucharadas cafeteras de Queso vegano untable

Procedimiento

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

Sábado

Huevo montado en papa y espinaca

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

- En un sartén calentar el aceite.
- Incorporar la espinaca y papa picada previamente cocida.
- Incorporar las claras y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto.
- 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

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

- 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

- Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más.
 - Cocer las papas y prepararlas como puré.
 - 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

1. 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

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

Ensalada de atún y papa