

Lunes	Omelette y avena
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Fresa rebanada2 cucharadas sopera de Hojuelas de avena2 piezas de Clara de huevo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.
	<ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada5 disparos de un segundo Aceite en spray

Lunes	Mousse de papaya
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Papaya picada2 cucharadas cafetera de Coco rallado1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar la papaya con el queso y endulzante permitido (opcional). Agregar un chorrito de agua de ser necesario.Servir frío con toppings de amaranto y coco.

Lunes	Fideos de arroz con pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda90 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada1 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda2 cucharadas cafetera de Aceite50 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Lunes	Palomitas con dip
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 13 gramos de Palomitas fat free1 32 gramos de Requesón promedio1 1 cucharada sopera de Guacamole <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.2. Servir con palomitas.

Lunes	Ensalada de atún y papa
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 102 gramos de Papa cocida1 1/2 de lata de Atún en agua drenado1 1 cucharada cafetera de Mayonesa <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes; agregar pimienta y eneldo (opcional).

Martes	Healthy Hash Browns
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <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 <p>Procedimiento</p> <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.

Martes

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Tostada con dip de requesón

Martes

Comida



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.

Rib eye con puré de papa y zanahoria

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- 1 pieza de Pan Tostado Integral
- 1 pieza de Jamón de pavo

Procedimiento

- Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Pan Tostado con queso crema y jamón

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

Pan Tostado con queso crema y jamón

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- 1 1 pieza de Pan Tostado Integral
- 1 1 pieza de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Miércoles	Tostadas de carnitas de atún
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">6 piezas de Tostada de maíz horneada90 gramos de Atún fresco1 cucharada cafetera de Aceite2 cucharadas soperas de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar el atún.Montar tostadas con guacamole, tiras de pepino y atún.

Miércoles	Pan Tostado con Queson
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Pan Tostado2 cucharadas soperas de Queson Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Agregar quesón a la pieza de pan tostado.

Miércoles	Huevo revuelto y licuado de fruta
Cena	
<input checked="" type="checkbox"/>	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">70 mililitros de Leche Deslactosada light3/4 de taza de Fruta picada2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 rebanada de Pechuga de pavo1 pieza de Huevo fresco2 disparos de un segundo Aceite en spray Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar fruta permitida con leche y servir frío.Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray.Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.

Jueves

Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

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.

Jueves

Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- | 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- | 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.

Jueves

Pollo con ejotes y camote

Comida



Ingredientes

- | 1 taza de Ejotes
- | 1 pieza de Camote
- | 2 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- | 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y cortar el camote en tiras.
2. En un sartén asar el pollo y los ejotes.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- | 1/4 de taza de Melón
- | 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- | 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- | 7 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Picar el melón.
2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).

Jueves

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.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

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

Viernes

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).

Viernes

Bowl de salmón

Comida



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Gotas de yogurt y fresa

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 tazas de yogurt griego
- 1 5 piezas de Almendras
- 1 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.

Viernes

Cena



Ingredientes

- | 1/2 taza de Zanahoria rallada
- | 1 taza de Pepino rallado
- | 3 pieza de Tortillas de jicama
- | 3 cucharada sopera de Requesón
- | 3 cucharada sopera de Guacamole
- | 4 pieza 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.

Sábado

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.

Sábado

Snack 1



Tostada con dip de requesón

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.

Sábado

Bowl Arroz con pollo y espinaca

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 2 taza de Espinaca
- 21/2 cucharada cafetera de Aceite
- 60 gramos de Arroz
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.
2. Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.
3. Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.

Sábado

Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 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.

Sábado

Ensalada de atún y papa

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	Huevo montado en papa y espinaca						
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 348 711 373">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 373 922 426">1 1/4 de taza de Espinaca cocida</td><td data-bbox="930 384 1227 415">1 1/2 de pieza de Guayaba</td><td data-bbox="1289 373 1471 426">1 1/2 de pieza de Papa cocida</td></tr><tr><td data-bbox="634 457 865 510">1 3 piezas de Clara de huevo</td><td colspan="2" data-bbox="930 457 1203 510">1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td></tr></table> <p data-bbox="597 537 727 562">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 562 930 588">1. En un sartén calentar el aceite.<li data-bbox="597 588 1190 613">2. Incorporar la espinaca y papa picada previamente cocida.<li data-bbox="597 613 1284 638">3. Incorporar las claras y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto.<li data-bbox="597 638 873 663">4. Acompañar con guayaba.	1 1/4 de taza de Espinaca cocida	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	
1 1/4 de taza de Espinaca cocida	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						

Domingo	Mini pizzas de frutas						
<p data-bbox="285 831 399 863">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 915 711 940">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 951 906 982">1 1/3 taza de Fruta Picada</td><td data-bbox="959 940 1190 993">1 3 piezas de Galletas Marías</td><td data-bbox="1284 940 1425 993">1 3 Piezas de Almendras</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 1024 870 1077">1 35 gramos de Queso panela</td></tr></table> <p data-bbox="597 1104 727 1129">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1129 1097 1155">1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación.<li data-bbox="597 1155 1271 1180">2. Kiwi, Blue Berry)Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.<li data-bbox="597 1180 889 1205">3. Acompañar con almendras.	1 1/3 taza de Fruta Picada	1 3 piezas de Galletas Marías	1 3 Piezas de Almendras	1 35 gramos de Queso panela		
1 1/3 taza de Fruta Picada	1 3 piezas de Galletas Marías	1 3 Piezas de Almendras					
1 35 gramos de Queso panela							

Domingo	Fideos de arroz con pollo						
<p data-bbox="289 1381 396 1413">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1430 711 1455">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1465 911 1518">1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda</td><td data-bbox="959 1455 1190 1528">1 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda</td><td data-bbox="1268 1455 1507 1528">1 50 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos</td></tr><tr><td data-bbox="634 1560 922 1612">1 90 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada</td><td colspan="2" data-bbox="959 1560 1211 1612">1 2 cucharadas cafetera de Aceite</td></tr></table> <p data-bbox="597 1640 727 1665">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1665 930 1690">1. Cortar las verduras en julianas.<li data-bbox="597 1690 1284 1715">2. Calentar un sartén con aceite a fuego medio y saltear las verduras.<li data-bbox="597 1715 919 1740">3. Añadir el pollo y dejar cocinar.<li data-bbox="597 1740 1344 1766">4. Agregar los fideos de arroz previamente cocidos al sartén y mezclar todo.<li data-bbox="597 1766 1117 1791">5. Condimentar al gusto con ingredientes permitidos.	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	
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						

Domingo

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Agregar requesón a la pieza de pan tostado.

Pan Tostado con Requeson

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1/2 de taza de Uva
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

2. Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.
 3. Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.
 4. Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.
 5. Servir acompañado de jitomate.
- Postre: Uvas.

Omelette de papa