

Lunes	Fruta con yogurt sin lácteos y nuez
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Fruta picada75 gramos de Yogurt sin lácteos1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa2 cucharadas cafetera de Nuez picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Lunes	Quesadilla Mozzarella
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías21 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa1 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Calentar las tortillas y añadir el queso.Acompañar con guacamole.

Lunes	Bowl de salmón
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Espinaca cruda picada141 gramos de Arroz cocido90 gramos de Salmón2 cucharadas sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar el salmón a fuego medio.Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.

Lunes

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).

Lunes

Cena



Huevo montado en papa y espinaca

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.

Martes

Desayuno



Ricecake ensalada de huevo duro

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.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Papaya picada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 2 cucharadas cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Licuar la papaya con el queso y endulzante permitido (opcional). Agregar un chorrito de agua de ser necesario.
2. Servir frío con toppings de amaranto y coco.

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
- 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.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Fruta Picada
- 1 3 piezas de Galletas Marías
- 1 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.

Martes

Avena con plátano y canela

Cena



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.

Miércoles

Granola-Yogurt Bowl

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 1 cucharada sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas
- 1 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Miércoles

Quesadilla Mozzarella

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles	Milanesa de pollo con puré y ensalada
Comida	 <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 90 gramos de Milanesa de pollo1 1/2 de pieza de Papa cocida1 1/2 de taza de Fruta picada1 1/2 de pieza de Papa cocida1 1 taza de Mezcla de verduras1 2 cucharadas cafetera de Aceite <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.2) Hervir la papa en agua para preparar el puré.3) Preparar una ensalada con los vegetales. <p>Postre: Fruta picada.</p>

Miércoles	Tostada con dip de requesón
Snack 2	 <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada1 31 gramos de Requesón promedio1 1 cucharada sopera de Guacamole <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Servir las tostadas con el requesón, guacamole y sal.

Miércoles	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).

Jueves	Hotcakes de avena
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Avena en hojuelas1 taza de Leche de almendras sin azúcar1 pieza de Clara de huevo1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple1 cucharada cafetera de Aceite15 gramos de Carne molida de pavo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar las hojuelas de avena y reservar.En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcacke por ambos lados.Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Jueves	Fruta con requesón
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">3/4 de taza de Fruta picada27 gramos de Requesón promedio1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar los ingredientes en un tazón.

Jueves	Poke bowl
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado1 cucharada sopera de Queso crema3/4 de taza de Arroz cocido2 cucharadas sopera de Guacamole90 gramos de Atún fresco Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer el atún con el método saludable de tu preferencia.Montar en un bowl con todos los ingredientes.

Jueves

Pan Tostado con Queson

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Agregar quesón a la pieza de pan tostado.

Jueves

Granola-Yogurt Bowl

Cena



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.

Viernes

Omelette y avena

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

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

Mini pizzas de frutas

Snack 1



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.

Viernes

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

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

Viernes

Camote con queso

Snack 2



Ingredientes

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

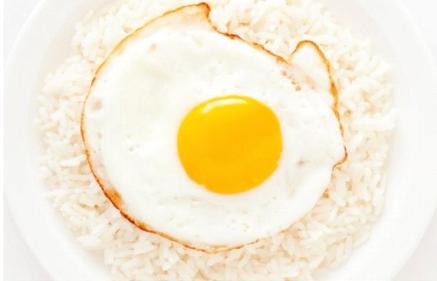
Procedimiento

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).

Viernes

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.

Sábado

Huevo montado en papa y espinaca

Desayuno



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.

Sábado

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.

Sábado	Milanesa de pollo con puré y ensalada
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 90 gramos de Milanesa de pollo1 1/2 de taza de Papa cocida1 1/2 de taza de Fruta picada1 1/2 de pieza de Papa cocida1 1 taza de Mezcla de verduras1 2 cucharadas cafetera de Aceite <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.2) Hervir la papa en agua para preparar el puré.3) Preparar una ensalada con los vegetales. <p>Postre: Fruta picada.</p>

Sábado	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.

Sábado	Ricecake ensalada de huevo duro
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 2 piezas de Galletas de arroz1 1/4 de cucharada cafetera de Mayonesa1 1 pieza de Huevo entero fresco1 1/4 de pieza de Papa cocida1 18 gramos de Requesón promedio <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">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	Healthy Hash Browns
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 325 711 346">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 359 1495 485" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 359 933 390">1 1/2 de taza de Fruta picada<li data-bbox="1008 352 1242 401">1 120 gramos de Papa de agua<li data-bbox="1295 352 1495 401">1 3 piezas de Clara de huevo<li data-bbox="634 432 919 485">1 5 disparos de un segundo Aceite en spray <p data-bbox="597 516 727 537">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 537 1503 684" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 537 1052 558">1. Rallar la papa y exprimir el exceso de agua.<li data-bbox="597 558 1146 579">2. Mezclar la papa con el huevo y condimentar al gusto.<li data-bbox="597 579 1000 600">3. Formar tortitas de papa con la mezcla.<li data-bbox="597 600 1503 653">4. Cocinar hasta que estén doradas en un sartén previamente calentado con aceite o en air fryer.<li data-bbox="597 653 927 684">5. Acompañar con fruta permitida.

Domingo	Mousse de papaya
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 898 711 919">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 932 1471 1079" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 932 883 984">1 1/4 de taza de Papaya picada<li data-bbox="922 926 1166 999">1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado<li data-bbox="1252 926 1471 999">1 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage<li data-bbox="634 1031 883 1079">1 2 cucharadas cafetera de Coco rallado <p data-bbox="597 1115 727 1136">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1136 1487 1209" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1136 1487 1188">1. Licuar la papaya con el queso y endulzante permitido (opcional). Agregar un chorrito de agua de ser necesario.<li data-bbox="597 1188 1057 1209">2. Servir frío con toppings de amaranto y coco.

Domingo	Tostadas de carnitas de atún
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1478 711 1499">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 1499 1528 1625" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1499 943 1551">1 6 piezas de Tostada de maíz horneada<li data-bbox="992 1499 1211 1551">1 90 gramos de Atún fresco<li data-bbox="1252 1499 1528 1551">1 1 cucharada cafetera de Aceite<li data-bbox="634 1583 902 1625">1 2 cucharadas sopera de Guacamole <p data-bbox="597 1667 727 1688">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1688 1170 1740" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1688 776 1709">1. Cocinar el atún.<li data-bbox="597 1709 1170 1740">2. Montar tostadas con guacamole, tiras de pepino y atún.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

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

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

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 1 cucharada sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas
- 1 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Granola-Yogurt Bowl