

Lunes	Ricecake ensalada de huevo duro
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Galletas de arroz1/4 de cucharada cafetera de Mayonesa1 pieza de Huevo entero fresco1/4 de pieza de Papa cocida18 gramos de Requesón promedio Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer los huevos en agua, picarlos y mezclar en un bowl con la papa, la mayonesa y requesón. Condimentar al gusto.Colocar sobre las galletas de arroz.

Lunes	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.

Lunes	Tostadas de carnitas de atún
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">6 piezas de Tostada de maíz horneada2 cucharadas sopera de Guacamole90 gramos de Atún fresco1 cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar el atún.Montar tostadas con guacamole, tiras de pepino y atún.

Lunes	Mousse de papaya
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Papaya picada1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage2 cucharadas cafetera de Coco rallado 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	Omelette y avena
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Fresa rebanada2 cucharadas sopera de Hojuelas de avena1/2 de taza de Espinaca cruda picada2 piezas de Clara de huevo1 rebanada de Pechuga de pavo5 disparos de un segundo Aceite en spray 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.

Martes	Huevo revuelto y licuado de fruta
Desayuno	
	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.

Martes

Postre de melón

Snack 1



Ingredientes

- 1 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. Emplatarse y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).

Martes

Rib eye con puré de papa y zanahoria

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

- 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.

Martes

Dip finas hierbas

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.

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

Huevos motuleños

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Chicharos
- 1 1/2 rebanada de jamón de pavo
- 1 1 pieza de Tostada de maíz o nopal horneada
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1 pieza de Huevo

Procedimiento

1. Cocinar el huevo estilo estrellado en una sartén antiadherente y posteriormente dorar el jamón.
2. Untar la tostada con frijoles y poner encima el huevo y jamón.
3. Agregar los chicharos.

Miércoles

Paleta de yogurth con granola

Snack 1



Ingredientes

- 1 Canela molida y vainilla al gusto
- 1 1/2 taza de Leche de almendra
- 1 1 cucharada cafetera de Granola
- 1 1 pieza de Almendra triturada
- 1 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.
2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera. Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Miércoles	Pescado a la plancha con puré
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate1 pieza de Papa1/2 de taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal1 cucharada cafetera de Mantequilla120 gramos de Filete de pescado2 piezas de Tostada de maíz horneada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar el filete de pescado a la plancha.Acompañar el pescado con puré de papa y mantequilla, verduras y aguacate.

Miércoles	Palomitas con dip
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">13 gramos de Palomitas fat free32 gramos de Requesón promedio1 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.Servir con palomitas.

Miércoles	Huevo con papas
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite1/2 pieza de Papa cocida2 piezas de Clara de huevo1/4 de taza de Frijol promedio cocido Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar la papa en cubitos.Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.Acompañamos con frijoles .

Jueves	Club sandwich
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 cucharada cafetera de Mayonesa1 taza de Mezcla de verduras2 pieza de Pan integral45 gramos de Milanesa de pollo1/4 de taza de Fruta picada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Armar el sándwich con la mayonesa, verduras, milanesa de pollo y el pan.2) Acompañar con fruta picada.

Jueves	Plátano con crema de cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 pieza de Plátano1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete2 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Jueves	Pollo con champiñones y arroz
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Arroz salvaje cocido1 cucharada cafetera de Aceite1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado2 cucharadas soperas de Crema ácida112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar el pollo en cubos y cocinarlo.2. Agregar la crema y champiñones.3. Acompañar con arroz salvaje.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de plátano
- 1 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 2 1/2 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Plátano con queso cottage y almendra

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1/4 de taza de Espinaca cocida
- 3 piezas de Clara de huevo
- 1 1/2 de pieza de Guayaba
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1/2 de pieza de Papa cocida

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.

Huevo montado en papa y espinaca

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 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 hotcacke por ambos lados.
- 5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Hotcakes de avena

Viernes

Pan con queso crema, pera y canela

Snack 1



Ingredientes

- 1 canela en polvo al gusto
- 1 1/2 cucharada sopera de queso crema
- 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 1 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías
- 1 20 gramos de pera finamente picada

Procedimiento

1. Untar el queso crema sobre el pan.
2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

Viernes

Filete de pescado con verduras, papa y pasta

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de pasta integral cocida
- 1 1/2 pieza de papa mediana
- 1 1 taza de mezcla de verduras
- 1 1 cucharada sopera de salsa alfredo
- 1 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 120 gramos de filete de pescado

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar el pescado y las verduras.
2. Cocer la pasta en agua y una vez que esté al dente agregar la salsa Alfredo.
3. Cocer la papa y untar la mantequilla encima.

Viernes

Helado de fruta natural

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 taza de Fruta congelada
- 1 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Brocoli
- 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 4 pieza de Papa Cambay
- 30 gramos de Queso oaxaca

Procedimiento

- Lavar y cortar los vegetales al gusto. En una vaporera poner los vegetales previamente cortados, cocinar 5 a 10 min junto con la mantequilla.
- Una vez listos pasarlos a un plato hondo y espolvorear el queso y dejar que se derrita.

Gratinado de brocoli

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 taza de Espinacas crudas
- 2 rebanadas de Pan integral (45 calorías por pieza)
- 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

- Cocinar las claras de huevo con jamón.
- Colocar sobre el pan.
- Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Elote entero
- 1 cucharada cafetera de Crema ligera
- 30 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

- Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

Elote preparado

Sábado

Tacos de lenteja

Comida



Ingredientes

- | 1 1/2 cucharada sopera de Crema
- | 2 cucharada de servir de Lentejas
- | 3 piezas de Tortillas delgaditas
- | 45 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.
2. Una ves lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

Sábado

Durazno y almendras

Snack 2



Ingredientes

- | 2 piezas de Durazno prisco
- | 7 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Sábado

Toast de champiñón con queso vegano

Cena



Ingredientes

- | 1 rebanada de Pan tostado
- | 3 tazas de Champiñón crudo entero
- | 1 pieza de Ajo
- | 1 cucharada sopera de Queso vegano untable
- | 1 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) En un sartén a fuego medio saltear los champiñones con el ajo.
- 2) Untar el queso sobre el pan tostado y colocar encima el champiñón preparado y unas hojitas de tomillo.

Domingo

Desayuno



Enfrijoladas

Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite
- 1 1/2 cucharadas soperas de aguacate
- 3 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- 40 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

- Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles.
- Acompañar con aguacate.

Domingo

Snack 1



Pan con mermelada y queso cottage

Ingredientes

- 1/2 cucharada soperas de Mermelada baja en azúcar
- 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- 2 cucharadas soperas Queso cottage
- 4 piezas de Almendras

Procedimiento

- Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
- Acompañar con almendras.

Domingo

Comida



Pechuga de pollo con arroz y verduras

Ingredientes

- 1/2 taza de Mezcla de verduras
- 3/4 taza de Arroz cocido
- 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda

Procedimiento

- Preparar la pechuga de pollo a la plancha, de preferencia sin aceite.
- Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

Domingo

Snack 2



Barrita de cereal y almendras

Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 1 7 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la barrita con almendras.

Domingo

Cena



Avena pastel de zanahoria

Ingredientes

- 1 Canela y vainilla al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 7 pieza de Corazón de nuez
- 1 50 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. En una olla con agua, cocer las hojuelas de avena con canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregar la zanahoria rallada y la nuez hasta que termine su cocción.
3. Servir con queso cottage.