

Lunes	Ricecake ensalada de huevo duro
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">4 piezas de Galletas de arroz1 pieza de Huevo entero fresco36 gramos de Requesón promedio3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa1/2 de pieza de Papa cocida1/4 de taza de Uva 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	Jitomate relleno de atún
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">perejil finamente picado al gusto1/2 pieza de lata de atún drenado1/2 cucharada cafetera de mayonesa1 pieza de jitomate guaje2 piezas de naranja Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.Postre: naranja.

Lunes	Tostadas de carnitas de atún
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">6 piezas de Tostada de maíz horneada98 gramos de Atún fresco1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite2 cucharadas sopera de Guacamole1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado1/2 de pieza de Jitomate bola1 pieza de Mandarina Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar el atún.Montar tostadas con guacamole, verduras y atún.Acompañar con una mandarina.

Lunes	Tuna rice cake
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Galleta de arroz33 gramos de Atún en agua drenado1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.

Lunes	Overnight oats fresa
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 taza de Leche de almendras sin azúcar1/4 de taza de Fresa rebanada1/2 de taza de Avena en hojuelas1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage1 1/2 de cucharada sopera de Chía <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.Refrigerar y dejar reposar durante la noche.Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.

Martes	Healthy Hash Browns
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Fruta picada140 gramos de Papa de agua2 piezas de Clara de huevo1 pieza de Huevo fresco4 disparos de un segundo Aceite en spray <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Rallar la papa y exprimir el exceso de agua.Mezclar la papa con el huevo y condimentar al gusto.Formar tortitas de papa con la mezcla.Cocinar hasta que estén doradas en un sartén previamente calentado con aceite o en air fryer.Acompañar con fruta permitida.

Martes

Parfait de piña

Snack 1



Ingredientes

- 1 21 gramos de Piña picada
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 36 gramos de Queso cottage
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Picar la piña.
2. Emplatarse y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).

Martes

Poke bowl

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 1 taza de Arroz cocido
- 1 120 gramos de Atún fresco
- 1 2 cucharadas soperas de Queso crema
- 1 2 cucharadas soperas de Guacamole

Procedimiento

1. Cocer el atún con el método saludable de tu preferencia.
2. Montar en un bowl con todos los ingredientes.

Martes

Huevo duro con jitomate

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 pieza de Guayaba
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 3/4 de pieza de Huevo cocido
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada

Procedimiento

- 1) Hervir el huevo por 10 minutos.
- 2) Hacer una salsa con el tomate.
- 3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa.
- 4) Partir por la mitad el huevo cocido.
- 5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.

Martes

Huevo revuelto y licuado de fruta

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Leche Deslactosada light
- 3/4 de taza de Fruta picada
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 3 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

- 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.

Miércoles

Avena con plátano y canela

Desayuno



Ingredientes

- Canela al gusto
- 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1/2 pieza de Plátano
- 1 taza de Leche light o vegetal
- 3 piezas de Nuez

Procedimiento

- Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.
- Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.
- Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Miércoles

Salty rice cake

Snack 1



Ingredientes

- 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

- Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.

Miércoles	Pierna de pollo con pimiento y arroz
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de Pierna de pollo con piel cocida10 piezas de Papa de cambay1/4 de taza de Arroz cocido1 pieza de Pimiento rojo crudo chico1 taza de Uva <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1) Precalentar el horno a 200 °C.2) Cortar en piezas grandes los vegetales y las papas.4) Colocar en un molde para hornear junto con la pierna de pollo y un poco de romero. Cocinar con un poco de agua por 30 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido.

Miércoles	Avena coco-requesón
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">164 gramos de Avena cocida3 cucharadas soperas de Requesón promedio1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Servir la avena y agregar requesón, coco, endulzante permitido y canela (opcional).

Miércoles	Omelette de papa
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Huevo entero fresco2 piezas de Clara de huevo3/4 de pieza de Papa cocida1/4 de pieza de Jitomate bola1/2 de taza de Uva3/4 de cucharada cafetera de Aceite <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">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. <p>Postre: Uvas.</p>

Jueves	Avena con plátano y canela
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Canela al gusto1 1/4 taza de Avena en hojuelas1 1/2 pieza de Plátano1 1 taza de Leche light o vegetal1 3 piezas de Nuez Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Jueves	Uvas cubiertas de yogurt y chia
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Yogurt griego1 1 cucharada sopera de Chia1 7 piezas medianas Uvas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar las uvas y cubrirlas con yogurt y chía.2. Dejarlas congelar una noche antes.

Jueves	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 60 gramos de Quinoa1 1/2 de pieza de Limón1 120 gramos de Milanesa de pollo cruda1 1 pieza de Ajo1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico1 1 taza de Lechuga1 4 piezas de Jitomate cereza1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado1 20 gramos de Queso fresco1 1/2 de taza de Uva Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón.2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras.3) Cortar el queso en cuadritos.4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico.5) En un bowl colocar la lechuga picada en el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.

Jueves

Piña colada

Snack 2



Ingredientes

- | 1 taza de Leche de coco sin azúcar Silk
- | 50 gramos de Piña picada
- | 2 cucharadas cafetera de Crema de coco natural
- | 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).

Jueves

Huevo revuelto y licuado de fruta

Cena



Ingredientes

- | 1/2 de taza de Leche Deslactosada light
- | 3/4 de taza de Fruta picada
- | 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- | 1 rebanada de Pechuga de pavo
- | 1 pieza de Huevo fresco
- | 3 disparos de un segundo Aceite en spray

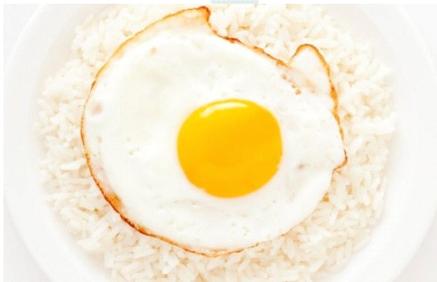
Procedimiento

1. Licuar fruta permitida con leche y servir frío.
2. Calentar un sartén a fuego medio con aceite en spray.
3. Cocinar el huevo con pechuga de pavo y acompañar con tortilla de maíz 20 kcal o tortilla de nopal.

Viernes

Arroz con huevo

Desayuno



Ingredientes

- | 1/2 de taza de Arroz cocido
- | 1 pieza de Clara de huevo
- | 1 pieza de Huevo fresco
- | 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

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

Viernes	Salty rice cake
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Galleta de arroz1 rebanada de Pechuga de pavo1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.

Viernes	Tacos de pescado con piña
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 de pieza de Jitomate bola3 piezas de Tortilla de maíz130 gramos de Filete de pescado1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite2 cucharadas sopera de Guacamole62 gramos de Piña picada1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cocinar el pescado a fuego medio con el aceite.Formar tacos con el pescado, aguacate y verdura.Picar y mezclar la piña con el jitomate y pepino.

Viernes	Cubitos de Fruta
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 taza de Leche light7 piezas de Fresas Medianas7 Piezas de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Lavar y desinfectar las fresas.Poner a licuar las fresas y la leche.vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.Acompañar con almendras.

Viernes

Cena



Tostadas de rajas

Ingredientes

- 1 1 pieza de Chile poblano
- 1 21 gramos de Requesón promedio
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 3 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 30 gramos de Pechuga sin piel deshebrada

Procedimiento

1. Asar el chile poblano y cortar en rajas.
2. En un sartén calentar el aceite y añadir el chile y el pollo previamente cocido.
3. Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).
4. Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.

Sábado

Desayuno



Tortilla española

Ingredientes

- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 3 piezas de Guayaba

Procedimiento

1. Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén.
 2. Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida.
- Postre: guayaba.

Sábado

Snack 1



Avena coco-requesón

Ingredientes

- 1 164 gramos de Avena cocida
- 1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Servir la avena y agregar requesón, coco, endulzante permitido y canela (opcional).

Sábado	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 cruda70 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos100 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 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.

Sábado	Tostada con dip de requesón
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Tostada de maíz horneada3 cucharadas sopera de Requesón promedio1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Servir las tostadas con el requesón, guacamole y sal.

Sábado	Ensalada caliente de arroz
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Pimiento1 pieza de Calabaza1 1/2 cucharada de servir de Arroz2 cucharada cafetera de Salsa de soya1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva60 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Poner a calentar en un sartén el aceite , agregar el pollo y sofreír 3 min, agregar el pimiento verde y la calabaza, sazonar con ajo al gusto.Mezclar en el sartén la salsa de soya.Pasar el pollo y las verduras a un bowl y mezclar con el arroz y jugo de limón al gusto.

Domingo	Granola-Yogurt Bowl			
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 430 711 451">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 453 841 506">1 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos</td><td data-bbox="911 453 1255 506">1 18 gramos de Granola con fruta seca, baja en grasas</td><td data-bbox="1305 453 1479 506">1 18 gramos de Nueces mixtas</td></tr></table> <p data-bbox="597 535 727 556">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 558 1036 579">1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.	1 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos	1 18 gramos de Granola con fruta seca, baja en grasas	1 18 gramos de Nueces mixtas
1 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos	1 18 gramos de Granola con fruta seca, baja en grasas	1 18 gramos de Nueces mixtas		

Domingo	Smoked salmon rice cake			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 980 711 1001">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1003 850 1056">1 2 piezas de Galleta de arroz</td><td data-bbox="899 1003 1141 1056">1 35 gramos de Salmón ahumado</td><td data-bbox="1193 1003 1523 1056">1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole</td></tr></table> <p data-bbox="597 1085 727 1106">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1108 1360 1129">1. Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).	1 2 piezas de Galleta de arroz	1 35 gramos de Salmón ahumado	1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole
1 2 piezas de Galleta de arroz	1 35 gramos de Salmón ahumado	1 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole		

Domingo	Cortadillo y arroz						
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1451 711 1472">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1474 899 1526">1 1/2 de pieza de Jitomate bola</td><td data-bbox="980 1474 1213 1526">1 135 gramos de Papa cocida</td><td data-bbox="1305 1474 1479 1526">1 1/2 de taza de Arroz cocido</td></tr><tr><td data-bbox="634 1556 906 1608">1 120 gramos de Carne de res (promedio)</td><td data-bbox="980 1556 1198 1608">1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1638 727 1659">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1661 1084 1682">1. Moler el jitomate previamente cocido con agua.<li data-bbox="597 1684 1451 1705">2. Cocinar en un sartén con aceite la carne, agregar el jitomate licuado y dejar reducir.<li data-bbox="597 1707 971 1728">3. Añadir la papa previamente cocida.<li data-bbox="597 1730 786 1751">4. Servir con arroz.	1 1/2 de pieza de Jitomate bola	1 135 gramos de Papa cocida	1 1/2 de taza de Arroz cocido	1 120 gramos de Carne de res (promedio)	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	
1 1/2 de pieza de Jitomate bola	1 135 gramos de Papa cocida	1 1/2 de taza de Arroz cocido					
1 120 gramos de Carne de res (promedio)	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite						

Domingo

Snack 2



Rice cake con fresa y cacahuete

Ingredientes

- 1 pieza de Galletas de arroz
- 1/2 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio

Procedimiento

- Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Domingo

Cena



Overnight oats fresa

Ingredientes

- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 1 1/2 de cucharada sopera de Chía

Procedimiento

- Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage.
- Refrigerar y dejar reposar durante la noche.
- Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.