

Lunes

Desayuno



Muffins de huevo y fruta con granola

Ingredientes

- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 4 cucharadas cafetera de Granola 0% Azúcar
- 1 2 piezas de Clara de huevo
- 1 5 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo

Procedimiento

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

Lunes

Snack 1



Camote con queso

Ingredientes

- 1 53 gramos de Camote cocido
- 1 4 cucharadas cafetera 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).

Lunes

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 Pechuga 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.

Lunes

Snack 2



Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

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

- Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema.
- Untar sobre el rice cake.

Lunes

Cena



Ensalada de atún y papa

Ingredientes

- 102 gramos de Papa cocida
- 1/2 de lata de Atún en agua drenado
- 1 cucharada cafetera de Mayonesa

Procedimiento

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

Martes

Desayuno



Hotcakes de avena

Ingredientes

- 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 15 gramos de Carne molida de pavo

Procedimiento

- 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.

Martes

Fruta con requesón

Snack 1



Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Fruta picada
- 1 27 gramos de Requesón promedio
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Martes

Pollo con ejotes y camote

Comida



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Pan Tostado con queso crema y jamón

Snack 2



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.

Martes

Huevo montado en papa y espinaca

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Espinaca cocida
- 1 1/2 de pieza de Guayaba
- 1 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.

Miércoles

Omelette de papa

Desayuno



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.

Miércoles

Yoghur con avena y nueces

Snack 1



Ingredientes

- 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- 1 cucharada cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Miércoles	Bowl de salmón
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Espinaca cruda141 gramos de Arroz cocido90 gramos de Salmón2 cucharadas soperas de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocinar el salmón a fuego medio.Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.

Miércoles	Smoked salmon rice cake
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 piezas de Galleta de arroz27 gramos de Salmón ahumado1 cucharada soperas de Guacamole Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

Miércoles	Huevo revuelto y licuado de fruta
Cena	
	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	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	uvas cubiertas de yogurt y chia
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Yogurt griego1 1/2 cucharada sopera de Chia1 9 piezas medianas Uvas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar las uvas y cubrirlas con yogurt y chia.2. Dejarlas congelar una noche antes.

Jueves	Rib eye con puré de papa y zanahoria
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 87.5 gramos de Rib eye sin grasa1 1/2 de pieza de Papa cocida1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite1 2 tazas de Uva Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Jueves

Snack 2



Rollitos de calabaza con queso panela

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Calabaza
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 35 gramos de Queso panela
- 1 3 pieza de Habaneras

Procedimiento

1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.
2. Acompañar con galletas habaneras.

Jueves

Cena



Avena con plátano y canela

Ingredientes

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

Viernes

Desayuno



Omelette y avena

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

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. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).

Viernes

Poke bowl

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 3/4 de taza de Arroz cocido
- 90 gramos de Atún fresco
- 1 cucharada sopera de Queso crema
- 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

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

Viernes

Mini pizzas de frutas

Snack 2



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

Cena



Ingredientes

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



Ingredientes

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

Sábado

Snack 1



Ingredientes

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

Sábado

Tostadas de carnitas de atún

Comida



Ingredientes

- 1 6 piezas de Tostada de maíz horneada
- 1 90 gramos de Atún fresco
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 2 cucharadas soperas de Guacamole

Procedimiento

1. Cocinar el atún.
2. Montar tostadas con guacamole, tiras de pepino y atún.

Sábado

Papitas cambray con queso panela

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada soperas 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 vez listas agregar mantequilla y queso panela.

Sábado

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.

Domingo

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.

Domingo

Quesadillas veganas

Snack 1



Ingredientes

- | 2 piezas de Tortilla de nopal
- | 21 gramos de Queso de soya

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.

Domingo

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.

Domingo

Snack 2



Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

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.

Domingo

Cena



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.