

Lunes	Huevo montado en papa y espinaca
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Espinaca cocida1 1/2 de pieza de Guayaba1/2 de pieza de Papa cocida3 piezas de Clara de huevo1 cucharada cafetera de Aceite de oliva Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén calentar el aceite.Incorporar la espinaca y papa picada previamente cocida.Incorporar las claras y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto.Acompañar con guayaba.

Lunes	Postre de melón
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/4 de taza de Melón1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage7 piezas de Cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Picar el melón.Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuete y canela (opcional).

Lunes	Milanesa de pollo con puré y ensalada
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">90 gramos de Milanesa de pollo1/2 de pieza de Papa cocida1 taza de Mezcla de verduras1 1/2 de taza de Fruta picada2 cucharadas cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.Hervir la papa en agua para preparar el puré.Preparar una ensalada con los vegetales. Postre: Fruta picada.

Lunes	Rollitos de calabaza con queso panela
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Calabaza1 1/2 cucharada cafetera de Aceite35 gramos de Queso panela3 pieza de Habaneras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.Acompañar con galletas habaneras.

Lunes	Omelette de papa
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Huevo entero fresco1 1/4 de pieza de Jitomate bola1 1 pieza de Clara de huevo1 1/2 de taza de Uva1 1/2 de pieza de Papa cocida1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.Servir acompañado de jitomate. Postre: Uvas.

Martes	Omelette de papa
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 pieza de Huevo entero fresco1 1/4 de pieza de Jitomate bola1 1 pieza de Clara de huevo1 1/2 de taza de Uva1 1/2 de pieza de Papa cocida1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.Servir acompañado de jitomate. Postre: Uvas.

Martes

Snack 1



Gotas de yogurt y fresa

Ingredientes

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

Martes

Comida



Rib eye con puré de papa y zanahoria

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

Snack 2



Avena coco-requesón

Ingredientes

- 123 gramos de Avena cocida
- 31 gramos de Requesón promedio
- 1 cucharada cafetera de Coco rallado

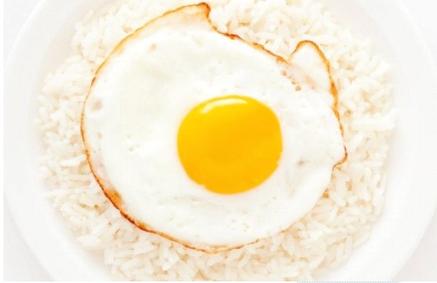
Procedimiento

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

Martes

Arroz con huevo

Cena



Ingredientes

- | 70 gramos 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.

Miércoles

Granola-Yogurt Bowl

Desayuno



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.

Miércoles

uvas cubiertas de yogurt y chia

Snack 1



Ingredientes

- | 1/2 taza de Yogurt griego
- | 1/2 cucharada sopera de Chia
- | 9 piezas medianas Uvas

Procedimiento

1. Lavar las uvas y cubrirlas con yogurt y chia.
2. Dejarlas congelar una noche antes.

Miércoles

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 sopera de Guacamole

Procedimiento

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

Miércoles

Camote con queso

Snack 2



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).

Miércoles

Ensalada de atún y papa

Cena



Ingredientes

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

Procedimiento

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

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

Mini pizzas de frutas

Snack 1



Ingredientes

- | 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. Kiwi, Blue Berry)
2. Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.
3. Acompañar con almendras.

Jueves

Fideos de arroz con pollo

Comida



Ingredientes

- | 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- | 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda
- | 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.

Jueves	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.

Jueves	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.

Viernes	Healthy Hash Browns
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Fruta picada1 5 disparos de un segundo Aceite en spray1 120 gramos de Papa de agua1 3 piezas de Clara de huevo <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.

Viernes

Rollitos de calabaza con queso panela

Snack 1



Ingredientes

- | 1/2 pieza de Calabaza
- | 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- | 35 gramos de Queso panela
- | 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.

Viernes

Bowl Arroz con pollo y espinaca

Comida



Ingredientes

- | 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.

Viernes

uvas cubiertas de yogurt y chia

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 taza de Yogurt griego
- | 1/2 cucharada sopera de Chia
- | 9 piezas medianas Uvas

Procedimiento

1. Lavar las uvas y cubrirlas con yogurt y chia.
2. Dejarlas congelar una noche antes.

Viernes

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.

Sábado

Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 1 2 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Sábado

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).

Sábado

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.

Sábado

Papitas cambray con queso panela

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 cucharada soperas de Mantequilla
- | 4 piezas de Papa cambray
- | 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

Omelette y avena

Cena



Ingredientes

- | 1/4 de taza de Fresa rebanada
- | 2 cucharadas soperas 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.

Domingo

Desayuno



Muffins de huevo y fruta con granola

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Domingo

Snack 1



Quesadilla Mozzarella

Ingredientes

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

Procedimiento

- Calentar las tortillas y añadir el queso.
- Acompañar con guacamole.

Domingo

Comida



Tostadas de carnitas de atún

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Domingo

Snack 2



Ingredientes

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

Gotas de yogurt y fresa

Domingo

Cena



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.

Ricecake ensalada de huevo duro