

Lunes	Granola-Yogurt Bowl
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de taza de Yogurt sin lácteos1 cucharada sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Lunes	Avena coco-requesón
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">123 gramos de Avena cocida31 gramos de Requesón promedio1 cucharada cafetera de Coco rallado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Servir la avena y agregar requesón, coco, endulzante permitido y canela (opcional).

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

Gotas de yogurt y fresa

Snack 2



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.

Lunes

Ricecake ensalada de huevo duro

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.

Martes

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.

Martes

Pan Tostado con Queson

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Agregar quesón a la pieza de pan tostado.

Martes

Tostadas de carnitas de atún

Comida



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Martes

Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Snack 2



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.

Martes

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).

Miércoles

Avena con plátano y canela

Desayuno



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

Camote con queso

Snack 1



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	Poke bowl
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado3/4 de taza de Arroz cocido90 gramos de Atún fresco1 cucharada sopera de Queso crema2 cucharadas sopera de Guacamole <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cocer el atún con el método saludable de tu preferencia.Montar en un bowl con todos los ingredientes.

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

Miércoles	Taquitos de jicama con requesón
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Zanahoria rallada1 taza de Pepino rallado3 pieza de Tortillas de jicama3 cucharada sopera de Requesón3 cucharada sopera de Guacamole4 pieza de Habaneras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Lavar los vegetales y rallarlos.Tomar una tortilla de jicama e ir agregando la Cucharada sopera de requesón junto con los vegetales.Tomar las galletas habaneras y untar el guacamole.

Jueves	Huevo montado en papa y espinaca
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 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">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.

Jueves	Dip finas hierbas
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada31 gramos de Requesón promedio1/2 de cucharada sopera de Queso crema Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas y acompañar con tostadas horneadas.

Jueves	Fideos de arroz con pollo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Zanahoria picada cruda1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda50 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos90 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada2 cucharadas cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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

Snack 2



Palomitas con dip

Ingredientes

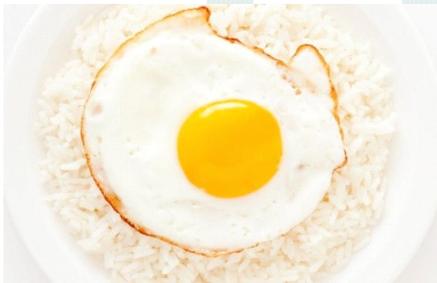
- 1 13 gramos de Palomitas fat free
- 1 32 gramos de Requesón promedio
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.
2. Servir con palomitas.

Jueves

Cena



Arroz con huevo

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.

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

uvas cubiertas de yogurt y chia

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Viernes

Fideos de arroz con pollo

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
- 1 90 gramos de Pechuda 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.

Viernes

Dip finas hierbas

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada
- 1 31 gramos de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso crema

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas y acompañar con tostadas horneadas.

Viernes

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

Desayuno



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

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.

Sábado	Poke bowl
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado3/4 de taza de Arroz cocido90 gramos de Atún fresco1 cucharada sopera de Queso crema2 cucharadas sopera de Guacamole <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Cocer el atún con el método saludable de tu preferencia.Montar en un bowl con todos los ingredientes.

Sábado	Mini pizzas de frutas
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1/3 taza de Fruta Picada3 piezas de Galletas Marías3 Piezas de Almendras35 gramos de Queso panela <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Picar la fruta de su preferencia (recomendación.Kiwi, Blue Berry)Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.Acompañar con almendras.

Sábado	Ensalada de atún y papa
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">102 gramos de Papa cocida1/2 de lata de Atún en agua drenado1 cucharada cafetera de Mayonesa <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes; agregar pimienta y eneldo (opcional).

Domingo

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.

Domingo

Snack 1



Papitas cambray con queso panela

Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera 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 ves listas agregar mantequilla y queso panela.

Domingo

Comida



Bowl de salmón

Ingredientes

- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 141 gramos de Arroz cocido
- 1 90 gramos de Salmón
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

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

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- | 3/4 de taza de Fruta picada
- | 40 gramos de Queso fresco

Procedimiento

1. Picar la fruta y acompañar con queso fresco.

Ensalada de frutas y queso

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