



Lunes	Ensalada de aguacate con pollo						
	<p>Ingredientes</p> <table><tr><td>1 1 taza de Pepino sin semilla</td><td>1 1 pieza de Tomate</td><td>1 2 piezas de Pan Tostado</td></tr><tr><td>1 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp</td><td>1 3 cucharada cafetera de Guacamole</td><td>1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar los vegetales.2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con Pan Tostado. <p> imglogo</p>	1 1 taza de Pepino sin semilla	1 1 pieza de Tomate	1 2 piezas de Pan Tostado	1 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp	1 3 cucharada cafetera de Guacamole	1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel
1 1 taza de Pepino sin semilla	1 1 pieza de Tomate	1 2 piezas de Pan Tostado					
1 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp	1 3 cucharada cafetera de Guacamole	1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel					

Lunes	Coctel de frutas y almendras		
	<p>Ingredientes</p> <table><tr><td>1 1/2 taza de mezcla de fruta picada</td><td>1 14 piezas de almendras</td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.2. Agregar almendras picadas o enteras.	1 1/2 taza de mezcla de fruta picada	1 14 piezas de almendras
1 1/2 taza de mezcla de fruta picada	1 14 piezas de almendras		

Lunes	Pescado al horno con verduras						
	<p>Ingredientes</p> <table><tr><td>1 1/3 pieza de Aguacate</td><td>1 1 taza de Arroz</td><td>1 2 taza de Verduras al vapor</td></tr><tr><td>1 320 gramos de Filete de pescado</td><td></td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Colocar el filete de pescado en un refractario.2. Servir las verduras por encima y condimentar al gusto.3. Hornear por 20 minutos.4. Acompañar con arroz y aguacate.	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 taza de Arroz	1 2 taza de Verduras al vapor	1 320 gramos de Filete de pescado		
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 taza de Arroz	1 2 taza de Verduras al vapor					
1 320 gramos de Filete de pescado							



Lunes	Galletas marías con yogurt			
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 3 piezas de Galletas marías</td> <td>1 5 piezas de Almendras</td> <td>1 90 gramos de Yogurt griego</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría. <p> imglogo</p>	1 3 piezas de Galletas marías	1 5 piezas de Almendras	1 90 gramos de Yogurt griego
1 3 piezas de Galletas marías	1 5 piezas de Almendras	1 90 gramos de Yogurt griego		

Lunes	Ensalada Capri-Paradiso									
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 Vinagre balsámico y jugo de limón al gusto</td> <td>1 1/2 taza de Fresas</td> <td>1 1/2 pieza de Manzana</td> </tr> <tr> <td>1 1 taza de Pepino</td> <td>1 3 taza de Lechuga</td> <td>1 70 gramos de Queso panela light</td> </tr> <tr> <td>1 120 gramos de Pechuga de pollo</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Incorporar todos los ingredientes para crear la ensalada. 2. Aderezar con vinagre balsámico y jugo de limón. 	1 Vinagre balsámico y jugo de limón al gusto	1 1/2 taza de Fresas	1 1/2 pieza de Manzana	1 1 taza de Pepino	1 3 taza de Lechuga	1 70 gramos de Queso panela light	1 120 gramos de Pechuga de pollo		
1 Vinagre balsámico y jugo de limón al gusto	1 1/2 taza de Fresas	1 1/2 pieza de Manzana								
1 1 taza de Pepino	1 3 taza de Lechuga	1 70 gramos de Queso panela light								
1 120 gramos de Pechuga de pollo										

Martes	Sándwich de jamón de pavo									
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td>1 1/2 pieza de Jitomate guaje</td> <td>1 1/2 taza de Espinacas</td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de manzana</td> <td>1 2 rebanada de Pan integral 45 kcal</td> <td>1 2 rebanadas de Jamón de pavo</td> </tr> <tr> <td>1 60 gramos de Queso panela</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Preparar un sándwich con todos los ingredientes. 2. Postre: manzana. 	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 pieza de Jitomate guaje	1 1/2 taza de Espinacas	1 1 pieza de manzana	1 2 rebanada de Pan integral 45 kcal	1 2 rebanadas de Jamón de pavo	1 60 gramos de Queso panela		
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 pieza de Jitomate guaje	1 1/2 taza de Espinacas								
1 1 pieza de manzana	1 2 rebanada de Pan integral 45 kcal	1 2 rebanadas de Jamón de pavo								
1 60 gramos de Queso panela										



Martes	Quesadillas con jamón y espinacas						
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/4 de taza de Cebolla</td> <td>1 1 taza de Espinacas</td> <td>1 1 rebanada de Jamón de pavo</td> </tr> <tr> <td>1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza</td> <td>1 25 gramos de Queso Oaxaca rallado</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón. 2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita. 3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla. <p> imglago</p>	1 1/4 de taza de Cebolla	1 1 taza de Espinacas	1 1 rebanada de Jamón de pavo	1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza	1 25 gramos de Queso Oaxaca rallado	
1 1/4 de taza de Cebolla	1 1 taza de Espinacas	1 1 rebanada de Jamón de pavo					
1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza	1 25 gramos de Queso Oaxaca rallado						

Martes	Pastel de carne									
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td>1 1/2 taza de Zanahoria rallada</td> <td>1 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile</td> </tr> <tr> <td>1 3/4 taza de Arroz</td> <td>1 1 pieza de Calabacita rallada</td> <td>1 2 pieza de Clara de huevo</td> </tr> <tr> <td>1 180 gramos de Molida de res</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acitronar la cebolla y el ajo. 2. Mezclar en un recipiente las verduras ralladas, cebolla, clara de huevo y carne molida. 3. Sazonar al gusto. 4. Pasar la mezcla a un pedazo de papel aluminio y enrollar. 5. Poner en una charola y hornear por 45 minutos a 180°. 6. Acompañar con arroz y aguacate. 	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Zanahoria rallada	1 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile	1 3/4 taza de Arroz	1 1 pieza de Calabacita rallada	1 2 pieza de Clara de huevo	1 180 gramos de Molida de res		
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Zanahoria rallada	1 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile								
1 3/4 taza de Arroz	1 1 pieza de Calabacita rallada	1 2 pieza de Clara de huevo								
1 180 gramos de Molida de res										

Martes	Pera al horno						
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 Canela al gusto</td> <td>1 1/4 taza de Yogur griego sin azúcar</td> <td>1 1/2 pieza de Pera</td> </tr> <tr> <td>1 8 pieza de Almendras</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Espolvorear la pera con canela, poner en un molde y hornear hasta que esté suave. 2. Servir con yogur y almendras por encima. 	1 Canela al gusto	1 1/4 taza de Yogur griego sin azúcar	1 1/2 pieza de Pera	1 8 pieza de Almendras		
1 Canela al gusto	1 1/4 taza de Yogur griego sin azúcar	1 1/2 pieza de Pera					
1 8 pieza de Almendras							



Martes	Calabacitas con queso y elote											
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="917 306 1112 373">1 cilantro, sal y pimienta al gusto</td> <td data-bbox="1128 306 1323 373">1 1/4 taza de Cebolla</td> <td data-bbox="1339 306 1518 373">1 1/4 taza de Elote desgranado</td> </tr> <tr> <td data-bbox="917 411 1112 457">1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td data-bbox="1128 411 1323 457">1 1/2 taza de Fruta picada</td> <td data-bbox="1339 411 1518 457">1 1 pieza de Tomate huaje</td> </tr> <tr> <td data-bbox="917 495 1112 562">1 3 piezas de Calabaza mediana</td> <td data-bbox="1128 495 1323 562">1 60 gramos de Queso panela light</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En un sartén de teflón cocer los vegetales. 2. Mezclar en un bowl con aguacate rebanado y salpimentar al gusto. 3. Postre: Fruta picada. 			1 cilantro, sal y pimienta al gusto	1 1/4 taza de Cebolla	1 1/4 taza de Elote desgranado	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Fruta picada	1 1 pieza de Tomate huaje	1 3 piezas de Calabaza mediana	1 60 gramos de Queso panela light	
1 cilantro, sal y pimienta al gusto	1 1/4 taza de Cebolla	1 1/4 taza de Elote desgranado										
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Fruta picada	1 1 pieza de Tomate huaje										
1 3 piezas de Calabaza mediana	1 60 gramos de Queso panela light											

Miércoles	Yogurt con frutos rojos								
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="917 856 1177 961">1 1 1/2 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)</td> <td data-bbox="1193 884 1323 930">1 10 piezas Almendras</td> <td data-bbox="1339 869 1518 945">1 50 gramos de Queso cottage light</td> </tr> <tr> <td data-bbox="917 989 1112 1035">1 75 gramos de Yogurt griego</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar el yogurt griego con el queso cottage. 2. Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla. 3. Usar de topping las almendras picadas. 			1 1 1/2 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)	1 10 piezas Almendras	1 50 gramos de Queso cottage light	1 75 gramos de Yogurt griego		
1 1 1/2 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)	1 10 piezas Almendras	1 50 gramos de Queso cottage light							
1 75 gramos de Yogurt griego									

Miércoles	Pan con mermelada y queso cottage								
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="917 1409 1112 1505">1 1/2 cucharada soperas de Mermelada baja en azúcar</td> <td data-bbox="1161 1423 1291 1499">1 1 rebanada de Pan integral</td> <td data-bbox="1339 1423 1518 1499">1 3 cucharadas soperas Queso cottage</td> </tr> <tr> <td data-bbox="917 1535 1047 1581">1 8 piezas de Almendras</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado. 2. Acompañar con almendras. 			1 1/2 cucharada soperas de Mermelada baja en azúcar	1 1 rebanada de Pan integral	1 3 cucharadas soperas Queso cottage	1 8 piezas de Almendras		
1 1/2 cucharada soperas de Mermelada baja en azúcar	1 1 rebanada de Pan integral	1 3 cucharadas soperas Queso cottage							
1 8 piezas de Almendras									



Miércoles	Rollitos de pavo con espinacas		
	Ingredientes		
	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Zanahoria rallada	1 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile
	1 1/2 taza de Arroz	1 1 taza de Pepino	1 1 pieza de Jitomate
	1 2 taza de Espinacas	1 3 taza de Lechuga	1 80 gramos de Queso panela light
	1 180 gramos de Molida de pavo o pollo		
	 inglolo		
	Procedimiento		
	1. Acitronar la cebolla y el ajo. 2. Guisar junto con las espinacas y zanahoria. 3. En un trozo de papel film, extender la carne molida, rellenar con el guisado de espinacas y el queso panela. 4. Enrollar la mezcla dentro del papel y apretar bien por los lados para que no se tire. 5. Cocinar a vapor hasta que la carne esté lista. 6. Acompañar con arroz, aguacate y ensalada de pepino con jitomate.		

Miércoles	Dos quesos con mango		
	Ingredientes		
	1 1/3 de taza de Mango picado	1 1 pieza de Pan integral	1 1 cucharada sopera de Queso crema
	1 3 cucharadas soperas de Queso cottage		
	Procedimiento		
	1. Untar el queso crema en el pan tostado, agregar encima la fruta y el queso cottage.		

Miércoles	Yogurt con frutos rojos		
	Ingredientes		
	1 1 1/2 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)	1 10 piezas Almendras	1 50 gramos de Queso cottage light
	1 75 gramos de Yogurt griego		
	Procedimiento		
	1. Mezclar el yogurt griego con el queso cottage. 2. Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla. 3. Usar de topping las almendras picadas.		



Jueves	Wrap de Quinoa											
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="917 296 1133 344">1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td data-bbox="1144 296 1360 344">1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</td> <td data-bbox="1372 296 1523 344">1 1 pieza de Calabaza</td> </tr> <tr> <td data-bbox="917 373 1133 422">1 3 pieza de Espárragos</td> <td data-bbox="1144 373 1360 422">1 3 pieza de Lechuga Romana</td> <td data-bbox="1372 373 1523 422">1 40 gramos de Quinoa</td> </tr> <tr> <td data-bbox="917 451 1133 499">1 80 gramos de Queso Panela</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Poner a cocer la Quinoa (aprox 10 min). 2. Cortar la calabaza y los espárragos (Al gusto). 3. Poner a cocer los vegetales , y agregar la cucharadita cafetera de aceite. 4. Una una vez listo, en un bowl mezclar los vegetales el queso y el aguacate. 5. Separar las hojas de lechuga romana, y servir el preparado. 			1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 1 pieza de Calabaza	1 3 pieza de Espárragos	1 3 pieza de Lechuga Romana	1 40 gramos de Quinoa	1 80 gramos de Queso Panela		
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 1 pieza de Calabaza										
1 3 pieza de Espárragos	1 3 pieza de Lechuga Romana	1 40 gramos de Quinoa										
1 80 gramos de Queso Panela												

Jueves	Pudín de chía con fruta					
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="917 934 1133 982">1 1/3 taza de Yogurt light</td> <td data-bbox="1144 934 1360 982">1 1 taza de Fruta picada</td> <td data-bbox="1372 934 1523 982">1 1 cucharada sopera de Chía</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hidratar las semillas de chía con agua. 2. Servir con fruta picada y yogurt. 3. * Recuerda tomar suficiente agua durante el día. 			1 1/3 taza de Yogurt light	1 1 taza de Fruta picada	1 1 cucharada sopera de Chía
1 1/3 taza de Yogurt light	1 1 taza de Fruta picada	1 1 cucharada sopera de Chía				

Jueves	Milanesa de res encebollada											
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="917 1354 1133 1402">1 2/3 de pieza de aguacate</td> <td data-bbox="1144 1354 1360 1402">1 1 taza de cebolla en julianas</td> <td data-bbox="1372 1354 1523 1402">1 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite</td> </tr> <tr> <td data-bbox="917 1453 1133 1501">1 1 cucharada cafetera de aceite de canola</td> <td data-bbox="1144 1453 1360 1501">1 1 pieza de manzana</td> <td data-bbox="1372 1453 1523 1501">1 3 piezas tortilla de maíz</td> </tr> <tr> <td data-bbox="917 1551 1133 1600">1 150 gramos de milanesa de res a la plancha</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla. 2. Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas. 3. Postre: manzana picada. 			1 2/3 de pieza de aguacate	1 1 taza de cebolla en julianas	1 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite	1 1 cucharada cafetera de aceite de canola	1 1 pieza de manzana	1 3 piezas tortilla de maíz	1 150 gramos de milanesa de res a la plancha		
1 2/3 de pieza de aguacate	1 1 taza de cebolla en julianas	1 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite										
1 1 cucharada cafetera de aceite de canola	1 1 pieza de manzana	1 3 piezas tortilla de maíz										
1 150 gramos de milanesa de res a la plancha												



Jueves	Zanahoria baby con hummus de chipotle			
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 3 1/2 cucharada sopera de Hummus de chipotle</td> <td>1 6 piezas de Zanahoria baby</td> <td>1 14 piezas de Cacahuete</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute. 2. Acompañar con cacahuete. <p style="text-align: right;"> imglogo</p>	1 3 1/2 cucharada sopera de Hummus de chipotle	1 6 piezas de Zanahoria baby	1 14 piezas de Cacahuete
1 3 1/2 cucharada sopera de Hummus de chipotle	1 6 piezas de Zanahoria baby	1 14 piezas de Cacahuete		

Jueves	Migas con huevo									
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td>1 1 pieza de Huevo</td> <td>1 1 pieza de Clara de huevo</td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de Jitomate</td> <td>1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos</td> <td>1 2 pieza de Tostadas de nopal</td> </tr> <tr> <td>1 40 gramos de Queso panela light</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Quebrar las tostadas y cocinar junto con el huevo. 2. Acompañar con aguacate, frijoles, panela y jitomate. 	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Huevo	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1 pieza de Jitomate	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos	1 2 pieza de Tostadas de nopal	1 40 gramos de Queso panela light		
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Huevo	1 1 pieza de Clara de huevo								
1 1 pieza de Jitomate	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos	1 2 pieza de Tostadas de nopal								
1 40 gramos de Queso panela light										

Viernes	Burritos de huevo y champiñones									
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td>1 1/2 taza de Champiñones</td> <td>1 1 pieza de Jitomate</td> </tr> <tr> <td>1 1 taza de Fruta picada</td> <td>1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos</td> <td>1 2 pieza de Claros de huevo</td> </tr> <tr> <td>1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti- Regias Delgaditas</td> <td>1 8 pieza de Almendras</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Preparar las claras revueltas con los champiñones y jitomate. 2. Servir con las tortillas y enrollar los taquitos. 3. Acompañar con aguacate y fruta como postre. 	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Champiñones	1 1 pieza de Jitomate	1 1 taza de Fruta picada	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos	1 2 pieza de Claros de huevo	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti- Regias Delgaditas	1 8 pieza de Almendras	
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Champiñones	1 1 pieza de Jitomate								
1 1 taza de Fruta picada	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos	1 2 pieza de Claros de huevo								
1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti- Regias Delgaditas	1 8 pieza de Almendras									



Viernes	Arándanos, almendras y jícama					
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="917 420 1136 493">1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar</td> <td data-bbox="1169 420 1323 493">1 1 de taza de jícama picada</td> <td data-bbox="1356 420 1502 493">1 12 piezas de Almendras</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar los ingredientes. <p> imglogo</p>			1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar	1 1 de taza de jícama picada	1 12 piezas de Almendras
1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar	1 1 de taza de jícama picada	1 12 piezas de Almendras				

Viernes	Ensalada de frijoles								
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="917 892 1055 945">1 1 pieza de Tomate</td> <td data-bbox="1128 892 1266 945">1 1 pieza de Aguacate</td> <td data-bbox="1356 882 1477 955">1 2 pieza de Tortillas delgadas</td> </tr> <tr> <td data-bbox="917 997 1088 1050">1 3 cucharada de servir de Frijoles</td> <td data-bbox="1128 987 1307 1060">1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer los frijoles ponerlos en un bowl e integrar los demás ingredientes. 2. Acompañar con tortillas delgadas. 			1 1 pieza de Tomate	1 1 pieza de Aguacate	1 2 pieza de Tortillas delgadas	1 3 cucharada de servir de Frijoles	1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
1 1 pieza de Tomate	1 1 pieza de Aguacate	1 2 pieza de Tortillas delgadas							
1 3 cucharada de servir de Frijoles	1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel								

Viernes	Gotas de yogurt y fresa					
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="917 1449 1055 1501">1 1 taza de yogurt griego</td> <td data-bbox="1112 1449 1299 1501">1 8 piezas de Fresas medianas</td> <td data-bbox="1347 1449 1477 1501">1 9 piezas de Almendras</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 			1 1 taza de yogurt griego	1 8 piezas de Fresas medianas	1 9 piezas de Almendras
1 1 taza de yogurt griego	1 8 piezas de Fresas medianas	1 9 piezas de Almendras				



Viernes	Waffles light							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="917 346 1096 399">1 1/4 taza de Yogur griego sin azúcar</td> <td data-bbox="1136 336 1274 409">1 1/3 taza de Hojuelas de avena</td> <td data-bbox="1356 346 1526 399">1 1/2 pieza de Plátano maduro</td> </tr> <tr> <td data-bbox="917 430 1096 483">1 2 pieza de Clara de huevo</td> <td data-bbox="1136 430 1274 483">1 17 pieza de Almendras</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar todos los ingredientes, condimentar al gusto con vainilla y canela. 2. Dejar reposar la mezcla mientras la wafflera se calienta. 3. Verter la mezcla en la wafflera y esperar a que se cocine. 4. Servir con yogur griego por encima. 5. Opcional, acompañar con miel de maple sin azúcar. <p> imglgo</p>		1 1/4 taza de Yogur griego sin azúcar	1 1/3 taza de Hojuelas de avena	1 1/2 pieza de Plátano maduro	1 2 pieza de Clara de huevo	1 17 pieza de Almendras	
1 1/4 taza de Yogur griego sin azúcar	1 1/3 taza de Hojuelas de avena	1 1/2 pieza de Plátano maduro						
1 2 pieza de Clara de huevo	1 17 pieza de Almendras							

Sábado	Jamón guisado en salsa							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="917 861 1031 934">1 Salsa casera al gusto</td> <td data-bbox="1079 882 1307 913">1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td data-bbox="1339 861 1518 934">1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos</td> </tr> <tr> <td data-bbox="917 966 1031 1039">1 2 pieza de Claras de huevo</td> <td data-bbox="1079 966 1307 1039">1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</td> <td data-bbox="1339 976 1518 1029">1 4 rebanada de Jamón de pavo</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Picar el jamón y calentarlo junto con la salsaPreparar las claras como huevo revuelto. 2. Servir la salsa con jamón por encima. 3. Acompañar con aguacate, frijoles y tortillas. 		1 Salsa casera al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos	1 2 pieza de Claras de huevo	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas	1 4 rebanada de Jamón de pavo
1 Salsa casera al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos						
1 2 pieza de Claras de huevo	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas	1 4 rebanada de Jamón de pavo						

Sábado	Jicama con zanahoria							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="917 1396 1039 1470">1 1/2 taza de jicama picada</td> <td data-bbox="1096 1407 1274 1459">1 1/2 taza de Zanahoria Picada</td> <td data-bbox="1307 1417 1485 1449">1 1 taza de Pepino</td> </tr> <tr> <td data-bbox="917 1512 1039 1564">1 1 pieza de Limon</td> <td data-bbox="1096 1501 1218 1575">1 2 pieza de Galletas habaneras</td> <td data-bbox="1307 1512 1526 1564">1 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y cortar la jícama, la zanahoria y el pepino. 2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera. 		1 1/2 taza de jicama picada	1 1/2 taza de Zanahoria Picada	1 1 taza de Pepino	1 1 pieza de Limon	1 2 pieza de Galletas habaneras	1 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp
1 1/2 taza de jicama picada	1 1/2 taza de Zanahoria Picada	1 1 taza de Pepino						
1 1 pieza de Limon	1 2 pieza de Galletas habaneras	1 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp						



Sábado	Taquitos de pollo y jícama												
✘	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 Chipotle sin azúcar al gusto</td> <td>1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td>1 1/2 taza de Pico de gallo</td> </tr> <tr> <td>1 1/2 taza de Zanahoria rallada</td> <td>1 1/2 taza de Yogur sin azúcar</td> <td>1 1 taza Sandía</td> </tr> <tr> <td>1 1 taza de Pepino picado</td> <td>1 6 pieza de Tortilla de jícama</td> <td>1 40 gramos de Quinoa</td> </tr> <tr> <td>1 240 gramos de Pechuga de pollo</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Hacer una salsa fresca con sandía picada finamente, pico de gallo y jugo de limón. Preparar la pechuga a la plancha sazonada al gusto. Servir los tacos con la tortilla de jícama rellena de pollo, salsa, pepino y zanahoria. Hacer una salsa de yogur con chipotle para los tacos. Acompañar con quinoa y aguacate. 	1 Chipotle sin azúcar al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Pico de gallo	1 1/2 taza de Zanahoria rallada	1 1/2 taza de Yogur sin azúcar	1 1 taza Sandía	1 1 taza de Pepino picado	1 6 pieza de Tortilla de jícama	1 40 gramos de Quinoa	1 240 gramos de Pechuga de pollo		
1 Chipotle sin azúcar al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Pico de gallo											
1 1/2 taza de Zanahoria rallada	1 1/2 taza de Yogur sin azúcar	1 1 taza Sandía											
1 1 taza de Pepino picado	1 6 pieza de Tortilla de jícama	1 40 gramos de Quinoa											
1 240 gramos de Pechuga de pollo													

Sábado	Pan tostado con mantequilla de cacahuete		
✘	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1 pieza de Pan tostado integral</td> <td>1 2 1/2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado. 	1 1 pieza de Pan tostado integral	1 2 1/2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete
1 1 pieza de Pan tostado integral	1 2 1/2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete		

Sábado	Tostada de picadillo con verduras									
✘	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/4 taza de Cebolla cruda</td> <td>1 1/2 pieza de Zanahoria</td> <td>1 1/2 pieza de Tomate</td> </tr> <tr> <td>1 2 cucharada sopera de Guacamole</td> <td>1 3 piezas de Tostadas deshidratadas</td> <td>1 4 piezas de Papa Cabray</td> </tr> <tr> <td>1 66 gramos de Molida de res</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Lavar y cortar en cubos finos los vegetales. En un sartén a fuego bajo poner a cocer la carne molida, después agregar los vegetales. Servir el preparado a las tostadas y acompañar con guacamole. Acompañar con papa cambrey. 	1 1/4 taza de Cebolla cruda	1 1/2 pieza de Zanahoria	1 1/2 pieza de Tomate	1 2 cucharada sopera de Guacamole	1 3 piezas de Tostadas deshidratadas	1 4 piezas de Papa Cabray	1 66 gramos de Molida de res		
1 1/4 taza de Cebolla cruda	1 1/2 pieza de Zanahoria	1 1/2 pieza de Tomate								
1 2 cucharada sopera de Guacamole	1 3 piezas de Tostadas deshidratadas	1 4 piezas de Papa Cabray								
1 66 gramos de Molida de res										



Domingo	Huevo con jamón								
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="917 352 1047 405">1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td data-bbox="1101 352 1222 415">1 1/3 taza de Frijoles molidos</td> <td data-bbox="1300 369 1495 394">1 1 pieza de Jitomate</td> </tr> <tr> <td data-bbox="917 453 1032 516">1 2 pieza de Clara de huevo</td> <td data-bbox="1101 464 1260 506">1 2 rebanada de Jamón de pavo</td> <td data-bbox="1300 453 1516 516">1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar el jamón en cuadritos, dorar en un sartén antiadherente y agregar las claras. 2. Acompañar con tortillas, frijoles, aguacate y jitomate. <p> imglogo</p>			1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/3 taza de Frijoles molidos	1 1 pieza de Jitomate	1 2 pieza de Clara de huevo	1 2 rebanada de Jamón de pavo	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/3 taza de Frijoles molidos	1 1 pieza de Jitomate							
1 2 pieza de Clara de huevo	1 2 rebanada de Jamón de pavo	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas							

Domingo	Pay de limón								
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="917 852 1149 915">1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto</td> <td data-bbox="1203 852 1325 915">1 5 pieza de Galletas María</td> <td data-bbox="1386 863 1524 905">1 5 gramos de Nuez picada</td> </tr> <tr> <td data-bbox="917 953 1143 995">1 6 cucharada sopera de Requesón</td> <td colspan="2"></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar el requesón con jugo de limón al gusto. 2. Stevia y un chorrito de vainilla. 3. En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas. 4. Congelar mínimo por 30 minutos. 5. Decorar con nuez picada. 			1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto	1 5 pieza de Galletas María	1 5 gramos de Nuez picada	1 6 cucharada sopera de Requesón		
1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto	1 5 pieza de Galletas María	1 5 gramos de Nuez picada							
1 6 cucharada sopera de Requesón									

Domingo	Sopa de fideo y fajitas											
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="917 1381 1089 1434">1 Salsa casera de jitomate al gusto</td> <td data-bbox="1143 1381 1265 1434">1 1/2 taza de Zanahoria</td> <td data-bbox="1334 1381 1456 1434">1 1/2 taza de Cebolla</td> </tr> <tr> <td data-bbox="917 1465 1049 1518">1 2/3 pieza de Aguacate</td> <td data-bbox="1143 1465 1281 1518">1 2 taza de Fideo cocido</td> <td data-bbox="1334 1465 1516 1518">1 105 gramos de Milanese de pollo</td> </tr> <tr> <td data-bbox="917 1549 1081 1591">1 105 gramos de Milanese de res</td> <td colspan="2"></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Preparar un caldo condimentado al gusto con jitomate y cebolla. 2. Agregar la zanahoria y fideos. 3. Acompañar con fajitas de res y pollo a la plancha y aguacate. 			1 Salsa casera de jitomate al gusto	1 1/2 taza de Zanahoria	1 1/2 taza de Cebolla	1 2/3 pieza de Aguacate	1 2 taza de Fideo cocido	1 105 gramos de Milanese de pollo	1 105 gramos de Milanese de res		
1 Salsa casera de jitomate al gusto	1 1/2 taza de Zanahoria	1 1/2 taza de Cebolla										
1 2/3 pieza de Aguacate	1 2 taza de Fideo cocido	1 105 gramos de Milanese de pollo										
1 105 gramos de Milanese de res												



Domingo	Pan con mermelada y queso cottage						
	<p>Ingredientes</p> <table><tr><td>1 1/2 cucharada soperas de Mermelada baja en azúcar</td><td>1 1 rebanada de Pan integral</td><td>1 3 cucharadas soperas Queso cottage</td></tr><tr><td>1 8 piezas de Almendras</td><td></td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.2. Acompañar con almendras. <p> imglolo</p>	1 1/2 cucharada soperas de Mermelada baja en azúcar	1 1 rebanada de Pan integral	1 3 cucharadas soperas Queso cottage	1 8 piezas de Almendras		
1 1/2 cucharada soperas de Mermelada baja en azúcar	1 1 rebanada de Pan integral	1 3 cucharadas soperas Queso cottage					
1 8 piezas de Almendras							

Domingo	Yogurt con frutos rojos						
	<p>Ingredientes</p> <table><tr><td>1 1 1/2 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)</td><td>1 10 piezas Almendras</td><td>1 50 gramos de Queso cottage light</td></tr><tr><td>1 75 gramos de Yogurt griego</td><td></td><td></td></tr></table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar el yogurt griego con el queso cottage.2. Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla.3. Usar de topping las almendras picadas.	1 1 1/2 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)	1 10 piezas Almendras	1 50 gramos de Queso cottage light	1 75 gramos de Yogurt griego		
1 1 1/2 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)	1 10 piezas Almendras	1 50 gramos de Queso cottage light					
1 75 gramos de Yogurt griego							