

Lunes	Pan francés con manzana
Desayuno	
<input checked="" type="checkbox"/>	
	Ingredientes 1 1 pieza de Pan 5 granos
	Procedimiento Preparación

Lunes	Paletas de fruta
Snack 1	
	
	Ingredientes 1 1 pieza de Fruta cristalizada
	Procedimiento Preparación

Lunes	Crema de verduras con pechuga de pollo
Comida	
<input checked="" type="checkbox"/>	
	Ingredientes 1 1 bolsita de Aceite de girasol 60% con ácido linoleico
	Procedimiento Preparación

Lunes	Manzana con mantequilla de maní
<p>Snack 2</p> <p><input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Manzana <p>Procedimiento</p> <p>Preparación</p>

Lunes	Pan francés con manzana
<p>Cena</p> <p><input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Pan 5 granos <p>Procedimiento</p> <p>Preparación</p>

Martes	Mini pizzas de calabaza
<p>Desayuno</p> <p><input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 lata de Aceite de cártamo <p>Procedimiento</p> <p>Preparación</p>

Martes	Coctel de frutas
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 rebanada de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal <p>Procedimiento Preparación</p>

Martes	Caldo de pollo con verduras
Comida	
<input checked="" type="checkbox"/>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 bolsa individual de Aceite de maíz <p>Procedimiento Preparación</p>

Martes	Muffins de zucchini
Snack 2	
<input checked="" type="checkbox"/>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 barra de Aceite de girasol 70% con ácido aleico <p>Procedimiento Preparación</p>

Martes	Huevo con tortilla y guacamole
<p data-bbox="305 279 383 310">Cena</p> <p data-bbox="120 352 147 384">☒</p> <p data-bbox="592 443 711 468">Ingredientes</p> <ul data-bbox="631 468 1287 493" style="list-style-type: none">1 pieza de Huevo "enriquecido con DHA-Omega 3 y Vitamina E" <p data-bbox="592 522 727 548">Procedimiento</p> <p data-bbox="592 548 719 573">Preparación</p>	

Miércoles	Huevo con tortilla y guacamole
<p data-bbox="272 829 414 861">Desayuno</p> <p data-bbox="120 903 147 934">☒</p> <p data-bbox="592 993 711 1018">Ingredientes</p> <ul data-bbox="631 1018 1287 1043" style="list-style-type: none">1 pieza de Huevo "enriquecido con DHA-Omega 3 y Vitamina E" <p data-bbox="592 1073 727 1098">Procedimiento</p> <p data-bbox="592 1098 719 1123">Preparación</p>	

Miércoles	Muffins de zucchini
<p data-bbox="285 1379 401 1411">Snack 1</p> <p data-bbox="120 1453 147 1484">☒</p> <p data-bbox="592 1543 711 1568">Ingredientes</p> <ul data-bbox="631 1568 1149 1593" style="list-style-type: none">1 barra de Aceite de girasol 70% con ácido oleico <p data-bbox="592 1623 727 1648">Procedimiento</p> <p data-bbox="592 1648 719 1673">Preparación</p>	

Miércoles	Caldo de pollo con verduras
Comida	
<input checked="" type="checkbox"/>	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 bolsa individual de Aceite de maíz
	Procedimiento Preparación

Miércoles	Paletas de fruta
Snack 2	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Fruta cristalizada
	Procedimiento Preparación

Miércoles	Mini pizzas de calabaza
Cena	
<input checked="" type="checkbox"/>	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 lata de Aceite de cártamo
	Procedimiento Preparación

Jueves	Hotcakes de plátano y avena
Desayuno	
<input checked="" type="checkbox"/>	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Harina Procedimiento <p>Preparación</p>

Jueves	Coctel de frutas
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 rebanada de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal Procedimiento <p>Preparación</p>

Jueves	Taquitos de pollo con zanahoria
Comida	
<input checked="" type="checkbox"/>	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Zanahoria picada cruda Procedimiento <p>Preparación</p>

Jueves	Cerezas con crema
<p data-bbox="289 279 402 310">Snack 2</p> <p data-bbox="121 352 146 384"><input checked="" type="checkbox"/></p> <p data-bbox="597 443 711 468">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 468 829 493" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 468 829 493">1 taza de Cereza <p data-bbox="597 522 727 548">Procedimiento</p> <p data-bbox="597 548 719 573">Preparación</p>	

Jueves	Pan francés con manzana
<p data-bbox="306 831 383 863">Cena</p> <p data-bbox="121 905 146 936"><input checked="" type="checkbox"/></p> <p data-bbox="597 995 711 1020">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 1020 902 1045" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1020 902 1045">1 pieza de Pan 5 granos <p data-bbox="597 1075 727 1100">Procedimiento</p> <p data-bbox="597 1100 719 1125">Preparación</p>	

Viernes	Huevo con tortilla y guacamole
<p data-bbox="277 1381 412 1413">Desayuno</p> <p data-bbox="121 1455 146 1486"><input checked="" type="checkbox"/></p> <p data-bbox="597 1545 711 1570">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 1570 1284 1596" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 1570 1284 1596">1 pieza de Huevo "enriquecido con DHA-Omega 3 y Vitamina E" <p data-bbox="597 1625 727 1650">Procedimiento</p> <p data-bbox="597 1650 719 1675">Preparación</p>	

Viernes	Muffins de zucchini
<p>Snack 1</p> <p><input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 barra de Aceite de girasol 70% con ácido oleico <p>Procedimiento</p> <p>Preparación</p>

Viernes	Croquetas de atún y papa
<p>Comida</p> <p><input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">43.2 cápsulas de Aceite de girasol 60% con ácido linoleico <p>Procedimiento</p> <p>Preparación</p>

Viernes	Ravioles de calabaza
<p>Snack 2</p> <p><input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Calabacita alargada cruda <p>Procedimiento</p> <p>Preparación</p>

Viernes	Quesadillas con jamón, queso y elote
<p data-bbox="305 279 383 310">Cena</p> <p data-bbox="120 352 147 380">☒</p> <p data-bbox="592 443 711 468">Ingredientes</p> <ul data-bbox="631 468 1010 493" style="list-style-type: none">1 1/2 de taza de Elote amarillo cocido <p data-bbox="592 522 727 548">Procedimiento</p> <p data-bbox="592 548 716 573">Preparación</p>	

Sábado	Mini pizzas de calabaza
<p data-bbox="274 829 412 861">Desayuno</p> <p data-bbox="120 903 147 930">☒</p> <p data-bbox="592 993 711 1018">Ingredientes</p> <ul data-bbox="631 1018 932 1043" style="list-style-type: none">1 lata de Aceite de cártamo <p data-bbox="592 1073 727 1098">Procedimiento</p> <p data-bbox="592 1098 716 1123">Preparación</p>	

Sábado	Paletas de fruta
<p data-bbox="285 1379 397 1411">Snack 1</p>  <p data-bbox="592 1545 711 1570">Ingredientes</p> <ul data-bbox="631 1570 938 1596" style="list-style-type: none">1 pieza de Fruta cristalizada <p data-bbox="592 1625 727 1650">Procedimiento</p> <p data-bbox="592 1650 716 1675">Preparación</p>	

Sábado	Sopa de fideos con vegetales
Comida	
<input checked="" type="checkbox"/>	
	Ingredientes 1 2 tazas de Fideo cocido
	Procedimiento Preparación

Sábado	Muffins de zucchini
Snack 2	
<input checked="" type="checkbox"/>	
	Ingredientes 1 1 barra de Aceite de girasol 70% con ácido oleico
	Procedimiento Preparación

Sábado	Quesadillas con jamón, queso y elote
Cena	
<input checked="" type="checkbox"/>	
	Ingredientes 1 1/2 de taza de Elote amarillo cocido
	Procedimiento Preparación

Domingo	Pan francés con manzana
<p>Desayuno</p> <p><input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Pan 5 granos <p>Procedimiento Preparación</p>

Domingo	Paletas de fruta
<p>Snack 1</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Fruta cristalizada <p>Procedimiento Preparación</p>

Domingo	Pasta con carne
<p>Comida</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">30 gramos de Carne de alce cocida <p>Procedimiento Preparación</p>

Domingo	Manzanas con chocolate
<p>Snack 2</p> <p><input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Manzana <p>Procedimiento</p> <p>Preparación</p>

Domingo	Mini pizzas de calabaza
<p>Cena</p> <p><input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 lata de Aceite de cártamo <p>Procedimiento</p> <p>Preparación</p>