



Lunes	Sándwich de pollo y calabaza								
Desayuno   imglogo	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 Calabacita al gusto</td> <td>1 Tomate al gusto</td> <td>1 1 cucharada cafetera de Mayonesa</td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de Manzana</td> <td>1 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías</td> <td>1 60 gramos de Milanesa de pollo</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha. Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la plancha. Formar un sándwich con el resto de los ingredientes. Postre: Una manzana . 			1 Calabacita al gusto	1 Tomate al gusto	1 1 cucharada cafetera de Mayonesa	1 1 pieza de Manzana	1 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías	1 60 gramos de Milanesa de pollo
1 Calabacita al gusto	1 Tomate al gusto	1 1 cucharada cafetera de Mayonesa							
1 1 pieza de Manzana	1 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías	1 60 gramos de Milanesa de pollo							

Lunes	Quesadillas con jamón y espinacas								
Snack 1 	<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"> Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla. 			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								

Lunes	Pescado con ensalada y arroz											
Comida 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido</td> <td>1 1 pieza de Jitomate</td> <td>1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado</td> </tr> <tr> <td>1 2 piezas de Tostada de maíz horneada</td> <td>1 3 taza de Lechuga</td> <td>1 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar</td> </tr> <tr> <td>1 160 gramos de Filete de pescado</td> <td>1 1/3 de pieza de Aguacate madiano</td> <td>1 1 taza de Fruta picada</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> cocinar el filete de pescado a la plancha. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas. 			1 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido	1 1 pieza de Jitomate	1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado	1 2 piezas de Tostada de maíz horneada	1 3 taza de Lechuga	1 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar	1 160 gramos de Filete de pescado	1 1/3 de pieza de Aguacate madiano	1 1 taza de Fruta picada
1 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido	1 1 pieza de Jitomate	1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado										
1 2 piezas de Tostada de maíz horneada	1 3 taza de Lechuga	1 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar										
1 160 gramos de Filete de pescado	1 1/3 de pieza de Aguacate madiano	1 1 taza de Fruta picada										



Martes	Quesadilla con aguacate			
Snack 1				
  imglogo	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td> <td>1 33 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</td> <td>1 1/3 de pieza de Aguacate mediano</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita. 2. Agregar aguacate. 	1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 33 gramos de Queso Oaxaca Lala Light	1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 33 gramos de Queso Oaxaca Lala Light	1 1/3 de pieza de Aguacate mediano		

Martes	Pollo asado									
Comida										
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/4 de taza de cebolla cocida</td> <td>1 1/2 taza de Salsa casera sin aceite</td> <td>1 1/2 pieza de papa asada</td> </tr> <tr> <td>1 2/3 de pieza de aguacate hass</td> <td>1 2 cucharadas cafeteras de aceite de canola</td> <td>1 3 piezas de Tortillas de maíz</td> </tr> <tr> <td>1 150 gramos de pechuga de pollo asado sin piel</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Asar el pollo. 2. Consumir con los complementos correspondientes. 	1 1/4 de taza de cebolla cocida	1 1/2 taza de Salsa casera sin aceite	1 1/2 pieza de papa asada	1 2/3 de pieza de aguacate hass	1 2 cucharadas cafeteras de aceite de canola	1 3 piezas de Tortillas de maíz	1 150 gramos de pechuga de pollo asado sin piel		
1 1/4 de taza de cebolla cocida	1 1/2 taza de Salsa casera sin aceite	1 1/2 pieza de papa asada								
1 2/3 de pieza de aguacate hass	1 2 cucharadas cafeteras de aceite de canola	1 3 piezas de Tortillas de maíz								
1 150 gramos de pechuga de pollo asado sin piel										

Martes	Pan Tostado con Queson		
Snack 2			
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 4 cucharada sopera de Queson</td> <td>1 1 1/2 pieza de Pan Tostado</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Agregar quesón a la pieza de pan tostado. 	1 4 cucharada sopera de Queson	1 1 1/2 pieza de Pan Tostado
1 4 cucharada sopera de Queson	1 1 1/2 pieza de Pan Tostado		



Martes	Quesadillas con aguacate			
<p data-bbox="305 296 383 327">Cena</p> <p data-bbox="120 369 144 396">✘</p> <p data-bbox="228 520 318 548">✘ imglogo</p>	<p data-bbox="594 443 711 470">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 470 784 520">1 2/3 pieza de Aguacate</td> <td data-bbox="862 470 1190 520">1 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas</td> <td data-bbox="1276 470 1511 520">1 90 gramos de Queso Oaxaca light</td> </tr> </table> <p data-bbox="594 552 727 579">Procedimiento</p> <p data-bbox="594 579 1060 606">1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.</p>	1 2/3 pieza de Aguacate	1 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas	1 90 gramos de Queso Oaxaca light
1 2/3 pieza de Aguacate	1 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas	1 90 gramos de Queso Oaxaca light		

Miércoles	Picadillo veggie									
<p data-bbox="272 846 412 877">Desayuno</p> <p data-bbox="120 919 144 947">✘</p>	<p data-bbox="594 877 711 905">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 905 862 955">1 1/2 taza de Pimiento morrón</td> <td data-bbox="927 905 1206 955">1 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)</td> <td data-bbox="1276 905 1479 955">1 1 de taza de Zanahoria picada</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 982 849 1033">1 1 taza de Espinaca cruda</td> <td data-bbox="927 982 1198 1033">1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td> <td data-bbox="1276 982 1520 1033">1 1 1/2 taza de Champiñón rebanado</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1060 881 1110">1 3 cucharadas soperas de guacamole</td> <td data-bbox="927 1060 1157 1110">1 5 piezas de Papa de cambay</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="594 1146 727 1173">Procedimiento</p> <p data-bbox="594 1173 1511 1224">1. Licuar todos los ingredientes para la salsa de tomate y verterla en un sartén con aceite de oliva.</p> <p data-bbox="594 1224 1352 1251">2. Picar las verduras y agregarlas cuando la salsa esté a punto de ebullición.</p> <p data-bbox="594 1251 841 1278">3. Servir con guacamole.</p>	1 1/2 taza de Pimiento morrón	1 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)	1 1 de taza de Zanahoria picada	1 1 taza de Espinaca cruda	1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 1 1/2 taza de Champiñón rebanado	1 3 cucharadas soperas de guacamole	1 5 piezas de Papa de cambay	
1 1/2 taza de Pimiento morrón	1 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)	1 1 de taza de Zanahoria picada								
1 1 taza de Espinaca cruda	1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 1 1/2 taza de Champiñón rebanado								
1 3 cucharadas soperas de guacamole	1 5 piezas de Papa de cambay									

Miércoles	Naranjas y almendras		
<p data-bbox="285 1398 399 1430">Snack 1</p> <p data-bbox="120 1472 144 1499">✘</p>	<p data-bbox="594 1560 711 1587">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1587 857 1614">1 2 piezas de Naranja</td> <td data-bbox="1068 1587 1325 1614">1 17 piezas de Almendra</td> </tr> </table> <p data-bbox="594 1644 727 1671">Procedimiento</p> <p data-bbox="594 1671 967 1698">1. Acompañar la fruta con almendras.</p>	1 2 piezas de Naranja	1 17 piezas de Almendra
1 2 piezas de Naranja	1 17 piezas de Almendra		



Miércoles	Pollo con calabaza y esquite											
<p data-bbox="289 296 396 327">Comida</p> <p data-bbox="120 369 142 394">✘</p> <p data-bbox="228 520 318 546">✘ imglogo</p>	<p data-bbox="597 327 708 348">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 352 850 401">1 1/2 taza de Cebolla blanca</td> <td data-bbox="959 363 1208 390">1 1/2 pieza de Aguacate</td> <td data-bbox="1333 352 1463 401">1 1 pieza de Calabaza</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 443 846 470">1 1 pieza de Tomate</td> <td data-bbox="959 432 1219 480">1 1 taza de Elote amarillo desgranado</td> <td data-bbox="1333 432 1463 480">1 2 pieza de Tortilla</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 516 902 564">1 11/2 cucharada cafetera de Aceite</td> <td data-bbox="959 516 1260 564">1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 596 727 617">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 621 1097 642">1. Lavar y cortar la calabaza y la cebolla (al gusto). <li data-bbox="597 646 1511 695">2. En un sartén agregar el aceite y acitronar la cebolla, después agregar el pollo, tomate y al final la calabaza y el elote. <li data-bbox="597 699 1130 720">3. Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate. 			1 1/2 taza de Cebolla blanca	1 1/2 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Calabaza	1 1 pieza de Tomate	1 1 taza de Elote amarillo desgranado	1 2 pieza de Tortilla	1 11/2 cucharada cafetera de Aceite	1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
1 1/2 taza de Cebolla blanca	1 1/2 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Calabaza										
1 1 pieza de Tomate	1 1 taza de Elote amarillo desgranado	1 2 pieza de Tortilla										
1 11/2 cucharada cafetera de Aceite	1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel											

Miércoles	Tostada de nopales con queso								
<p data-bbox="289 846 396 877">Snack 2</p> <p data-bbox="120 919 142 945">✘</p>	<p data-bbox="597 940 708 961">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 966 813 1014">1 1 taza de Nopal cocido</td> <td data-bbox="911 966 1170 1014">1 1 cucharada sopera de Guacamole</td> <td data-bbox="1252 966 1479 1014">1 2 pieza de Tostadas Horneadas</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1052 870 1100">1 40 gramos de Queso panela</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1131 727 1152">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1157 1073 1178">1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso. <li data-bbox="597 1182 1446 1203">2. Una vez listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado. 			1 1 taza de Nopal cocido	1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 2 pieza de Tostadas Horneadas	1 40 gramos de Queso panela		
1 1 taza de Nopal cocido	1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 2 pieza de Tostadas Horneadas							
1 40 gramos de Queso panela									

Miércoles	Pasta de tornillos con atún								
<p data-bbox="305 1398 380 1430">Cena</p> <p data-bbox="120 1472 142 1497">✘</p>	<p data-bbox="597 1535 708 1556">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1560 878 1587">1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td data-bbox="984 1560 1260 1587">1 1 taza de Tornillito cocido</td> <td data-bbox="1308 1560 1520 1587">1 1 pieza de Tomate</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1619 935 1646">1 60 gramos de Atún drenado</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1677 727 1698">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1703 1122 1724">1. Mezclar todos los ingredientes, aderezar con limón. 			1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 taza de Tornillito cocido	1 1 pieza de Tomate	1 60 gramos de Atún drenado		
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 taza de Tornillito cocido	1 1 pieza de Tomate							
1 60 gramos de Atún drenado									



Jueves	Huevo montado
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 2 cucharadas de servir de Frijol molido 1 1 pieza de Huevo entero fresco 1 1 cucharada cafetera de Aceite 1 2 pieza de Tostadas de nopal 1 1 pieza de Jitomate <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite. 2. Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima. 3. Acompañar con salsa casera.

Jueves	Naranjas y almendras
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 2 piezas de Naranja 1 17 piezas de Almendra <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acompañar la fruta con almendras.

Jueves	Pollo al achiote
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Pasta de achiote al gusto 1 1/4 taza de Cebolla 1 1/2 taza de Jugo de naranja 1 3/4 taza de Arroz 1 1 pieza de Calabacita 1 1 taza de Fruta 1 6 pieza de Almendras 1 240 gramos de Pechuga de pollo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar el jugo de naranja con la pasta de achiote y cebolla. 2. Cortar el pollo en tiras y dejar marinar en la mezcla por 15 minutos. 3. Cocinar el pollo a la plancha con el jugo de marinar. 4. Acompañar con arroz y tiras de calabacita a la plancha. 5. Servir la fruta y almendras como postre.



Jueves	Botanita light					
Snack 2   imglogo	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto 1 1/2 taza de Jícama 15 pieza de Totopos Susalia </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/3 taza de Zanahoria 1 1/2 taza de Mango </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de Pepino 7 pieza de Cacahuates sin sal </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar todos los ingredientes. 			<ul style="list-style-type: none"> 1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto 1 1/2 taza de Jícama 15 pieza de Totopos Susalia 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/3 taza de Zanahoria 1 1/2 taza de Mango 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de Pepino 7 pieza de Cacahuates sin sal
<ul style="list-style-type: none"> 1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto 1 1/2 taza de Jícama 15 pieza de Totopos Susalia 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/3 taza de Zanahoria 1 1/2 taza de Mango 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de Pepino 7 pieza de Cacahuates sin sal 				

Jueves	Ensalada de aguacate con atún					
Cena 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Pepino sin semilla 2 cucharada sopera de Guacamole </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Tomate 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 2 piezas de Pan Tostado 45 gramos de Atún fresco </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. 			<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Pepino sin semilla 2 cucharada sopera de Guacamole 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Tomate 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp 	<ul style="list-style-type: none"> 2 piezas de Pan Tostado 45 gramos de Atún fresco
<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Pepino sin semilla 2 cucharada sopera de Guacamole 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Tomate 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp 	<ul style="list-style-type: none"> 2 piezas de Pan Tostado 45 gramos de Atún fresco 				

Viernes	Huevo con machacado					
Desayuno 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/4 de taza de mezcla de verduras 2 piezas de Tortilla de maiz </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 2/3 pieza de Aguacate 2 piezas de Clara de huevo </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 cucharada de servir de frijol molido 11 gramos de Carne de res seca </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo. 2. Servir en tacos con aguacate y frijoles. 			<ul style="list-style-type: none"> 1 1/4 de taza de mezcla de verduras 2 piezas de Tortilla de maiz 	<ul style="list-style-type: none"> 2/3 pieza de Aguacate 2 piezas de Clara de huevo 	<ul style="list-style-type: none"> 1 cucharada de servir de frijol molido 11 gramos de Carne de res seca
<ul style="list-style-type: none"> 1 1/4 de taza de mezcla de verduras 2 piezas de Tortilla de maiz 	<ul style="list-style-type: none"> 2/3 pieza de Aguacate 2 piezas de Clara de huevo 	<ul style="list-style-type: none"> 1 cucharada de servir de frijol molido 11 gramos de Carne de res seca 				



Viernes	Galletas y almendras		
Snack 1			
  imglogo	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 5 pieza de Galletas María</td> <td>1 15 pieza de Almendras</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acompañar las galletas con almendras. 	1 5 pieza de Galletas María	1 15 pieza de Almendras
1 5 pieza de Galletas María	1 15 pieza de Almendras		

Viernes	Pollo con pimientos									
Comida										
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 taza de Ejotes</td> <td>1 1/2 pieza de Aguacate</td> <td>1 1 pieza de Pimiento amarillo chico</td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de Pimiento rojo chico</td> <td>1 1 taza de Arroz</td> <td>1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</td> </tr> <tr> <td>1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar y lavar los pimientos y el pollo. 2. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo. 3. En un sartén aparte poner a cocer el arroz. 4. Servir y acompañar con arroz, ejotes, y aguacate. 	1 1/2 taza de Ejotes	1 1/2 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Pimiento amarillo chico	1 1 pieza de Pimiento rojo chico	1 1 taza de Arroz	1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel		
1 1/2 taza de Ejotes	1 1/2 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Pimiento amarillo chico								
1 1 pieza de Pimiento rojo chico	1 1 taza de Arroz	1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite								
1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel										

Viernes	Quesadilla con aguacate			
Snack 2				
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td> <td>1 33 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</td> <td>1 1/3 de pieza de Aguacate mediano</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita. 2. Agregar aguacate. 	1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 33 gramos de Queso Oaxaca Lala Light	1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 33 gramos de Queso Oaxaca Lala Light	1 1/3 de pieza de Aguacate mediano		



Viernes	Tacos de requeson		
<p data-bbox="305 296 380 327">Cena</p> <div data-bbox="120 369 142 394" style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: 15px; height: 15px; margin-bottom: 10px;"></div> <div data-bbox="228 520 318 546" style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: 15px; height: 15px; margin-bottom: 10px;"></div> <p data-bbox="256 520 318 546">imglogo</p>	<p data-bbox="597 338 708 359">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 365 911 411">1 1/3 de pieza de Aguacate hass <li data-bbox="634 447 902 493">4 cucharadas sopera de Requesón promedio <li data-bbox="634 529 932 550">1 1/2 de taza de Fruta picada <p data-bbox="597 585 727 606">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 611 1166 632">1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón. <li data-bbox="597 636 1068 657">2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas. <li data-bbox="597 661 899 682">3. Acompañar con frijol molido. <p data-bbox="597 686 797 707">Postre: fruta picada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="992 365 1117 411">1 1 pieza de Jitomate <li data-bbox="992 447 1175 493">1 5 piezas de Tortilla de nopal 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1235 365 1511 411">1 1 cucharada de servir de Frijol molido <li data-bbox="1235 447 1490 493">1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada

Sábado	Tortilla española		
<p data-bbox="272 846 412 877">Desayuno</p> <div data-bbox="120 919 142 945" style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: 15px; height: 15px; margin-bottom: 10px;"></div>	<p data-bbox="597 905 708 926">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 932 902 978">1 1 cucharada cafetera de Aceite <li data-bbox="634 1014 924 1060">1 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado <li data-bbox="634 1096 867 1117">1 3 piezas de Guayaba <p data-bbox="597 1152 727 1173">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1178 1284 1199">1. Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén. <li data-bbox="597 1203 1097 1224">2. Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida. <p data-bbox="597 1228 764 1249">Postre: guayaba.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="992 932 1203 978">1 3 piezas de Clara de huevo <li data-bbox="992 1014 1182 1060">1 3/4 de pieza de Papa cocida 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1235 932 1479 978">1 1 taza de Espinaca cruda picada <li data-bbox="1235 1014 1463 1060">1 1 pieza de Huevo entero fresco

Sábado	Pan Tostado con queso crema y jamón		
<p data-bbox="289 1398 396 1430">Snack 1</p> <div data-bbox="120 1472 142 1497" style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: 15px; height: 15px; margin-bottom: 10px;"></div>	<p data-bbox="597 1514 708 1535">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 1541 1000 1587">1 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa <li data-bbox="634 1623 886 1644">1 2 rebanada de Tomate <p data-bbox="597 1677 727 1698">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1703 870 1724">1. Poner a tostar los panes. <li data-bbox="597 1728 1109 1749">2. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima. 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="992 1541 1235 1587">1 2 pieza de Pan Tostado Integral 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1317 1541 1503 1587">1 2 pieza de Jamón de pavo



Sábado	Chop suey		
Comida			
imglogo			
	Ingredientes		
	1 salsa de soya al gusto	1 diente de ajo picado al gusto	1 1/3 de taza de germen de soya
	1 1/2 taza de elote amarillo desgranado	1 1 cucharada sopera de aceite de oliva	1 1/2 taza de garbanzo cocido
	1 2 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados		
	Procedimiento		
	1. Sofreír en un sartén el aceite de oliva con la cebolla y el ajo.		
	2. Cuando la cebolla se vuelva translúcida agregar el resto de los ingredientes.		
	3. Agregar la salsa de soya con un poco de agua y tapar durante 8 minutos.		

Sábado	Pudín de chía con fruta		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 1/3 taza de Yogurt light	1 1 taza de Fruta picada	1 1 cucharada sopera de Chía
	Procedimiento		
	1. Hidratar las semillas de chía con agua.		
	2. Servir con fruta picada y yogurt.		
	3. * Recuerda tomar suficiente agua durante el día.		

Sábado	Quesadilla de queso panela con elote		
Cena			
	Ingredientes		
	1 1/4 de taza de Elote amarillo cocido	1 1/2 pieza de Manzana	1 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
	1 80 gramos de Queso panela	1 1 cucharada de servir de Frijol molido	
	Procedimiento		
	1. Colocar en un sartén el elote y queso panela.		
	2. Poner en el comal las tortillas.		
	3. Rellenarlas con frijoles y el guiso.		
	Postre: manzana.		



Domingo	Champiñones a la mexicana											
<p>Desayuno</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 365 850 415">1 1/3 taza de Frijoles molidos</td> <td data-bbox="915 365 1131 415">1 1/2 de taza de Mezcla de verduras</td> <td data-bbox="1180 365 1487 415">1 1 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 447 867 497">1 40 gramos de Queso panela</td> <td data-bbox="915 447 1089 497">1 1/3 de pieza de Aguacate hass</td> <td data-bbox="1180 447 1500 497">1 2 piezas de Galletas de maíz horneadas sin grasa (salmas)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 529 839 579">1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1. Dorar los vegetales (jitomate, cebolla, etc.), agregar los champiñones. Opcional: Agregar chile serrano.</p> <p>2. Acompañar con frijoles, queso y aguacate.</p>			1 1/3 taza de Frijoles molidos	1 1/2 de taza de Mezcla de verduras	1 1 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado	1 40 gramos de Queso panela	1 1/3 de pieza de Aguacate hass	1 2 piezas de Galletas de maíz horneadas sin grasa (salmas)	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite		
1 1/3 taza de Frijoles molidos	1 1/2 de taza de Mezcla de verduras	1 1 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado										
1 40 gramos de Queso panela	1 1/3 de pieza de Aguacate hass	1 2 piezas de Galletas de maíz horneadas sin grasa (salmas)										
1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite												

Domingo	Galletas habaneras con requeson					
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1020 889 1071">1 2 cucharada sopera de Guacamole</td> <td data-bbox="956 1020 1211 1071">1 4 cucharada sopera de Requeson</td> <td data-bbox="1268 1020 1487 1071">1 5 pieza de Galletas habaneras</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.</p>			1 2 cucharada sopera de Guacamole	1 4 cucharada sopera de Requeson	1 5 pieza de Galletas habaneras
1 2 cucharada sopera de Guacamole	1 4 cucharada sopera de Requeson	1 5 pieza de Galletas habaneras				



Domingo	Galletas, manzana y almendras					
<p>Snack 2</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="594 470 906 520">1 1/2 pieza de Manzana</td> <td data-bbox="906 470 1263 520">1 3 1/2 piezas de Galletas María</td> <td data-bbox="1263 470 1534 520">1 12 piezas de Almendra</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.</p>			1 1/2 pieza de Manzana	1 3 1/2 piezas de Galletas María	1 12 piezas de Almendra
1 1/2 pieza de Manzana	1 3 1/2 piezas de Galletas María	1 12 piezas de Almendra				

Domingo	Taqitos de deshebrada								
<p>Cena</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="594 955 971 1010">1 1/4 de taza de verduras al gusto</td> <td data-bbox="971 955 1268 1010">1 1/4 de taza de salsa casera</td> <td data-bbox="1268 955 1534 1010">1 2 piezas de tortillas de maíz</td> </tr> <tr> <td colspan="3" data-bbox="594 1039 1534 1094">1 60 gramos de Carne para deshebrar</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne. 2. Preparar los taquitos con las tortillas. 3. Acompañar con salsa casera sin aceite.</p>			1 1/4 de taza de verduras al gusto	1 1/4 de taza de salsa casera	1 2 piezas de tortillas de maíz	1 60 gramos de Carne para deshebrar		
1 1/4 de taza de verduras al gusto	1 1/4 de taza de salsa casera	1 2 piezas de tortillas de maíz							
1 60 gramos de Carne para deshebrar									