



Lunes	Quesadilla en tortilla de nopal		
<p>Desayuno</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 pieza de Aguacate 60 gramos de Queso oaxaca light <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una ves listas, agregar el aguacate. 2. Postre: 1 Naranja. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Naranja 	<ul style="list-style-type: none"> 6 pieza de Tortilla de nopal

Lunes	Barrita de cereal y almendras		
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acompañar la barrita con almendras. 		<ul style="list-style-type: none"> 13 piezas de Almendras

Lunes	Pescado a la veracruzana		
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> Jitomate al gusto 1/2 taza de Verduras 8 pieza de Aceitunas 240 gramos de Filete de pescado <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Preparar una salsa con jitomate, ajo y cebolla. 2. Agregarla a un sartén junto con el morrón. 3. Cocinar el filete y camarones a la plancha y servir por encima la salsa, agregar las aceitunas. 4. Acompañar con arroz y verduras. 5. Comer furta y almendras de postre. 	<ul style="list-style-type: none"> 1/4 taza de Cebolla y ajo 1 taza de Pimiento morrón picado 10 pieza de Almendras 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de Arroz 1 taza de Fruta picada 80 gramos de Camarones



Lunes	Tostadas con Hummus		
Snack 2			
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 4 pieza de Tostadas Susalia</td> <td>1 4 cucharada sopera de Hummus</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1. Sirva el hummus sobre las tostadas. *Se puede acompañar con pico de gallo.</p>	1 4 pieza de Tostadas Susalia	1 4 cucharada sopera de Hummus
1 4 pieza de Tostadas Susalia	1 4 cucharada sopera de Hummus		

Lunes	Huevo con papas						
Cena							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1 cucharada cafetera de Aceite</td> <td>1 3/4 de pieza de Papa cocida</td> <td>1 1 pieza de Clara de huevo</td> </tr> <tr> <td>1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido</td> <td>1 1 pieza de Huevo entero fresco</td> <td>1 1/2 de taza de Mezcla de verduras</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1. Picar la papa en cubitos. 2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar. 3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos. 4. Acompañamos con frijoles .</p>	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 3/4 de pieza de Papa cocida	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido	1 1 pieza de Huevo entero fresco	1 1/2 de taza de Mezcla de verduras
1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 3/4 de pieza de Papa cocida	1 1 pieza de Clara de huevo					
1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido	1 1 pieza de Huevo entero fresco	1 1/2 de taza de Mezcla de verduras					

Martes	Muesli chocolatoso						
Desayuno							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 Cacao sin azúcar, canela, vainilla al gusto</td> <td>1 1/3 taza de Hojuelas de avena</td> <td>1 1/2 pieza de Plátano</td> </tr> <tr> <td>1 1 taza de Leche light o almendras sin azúcar</td> <td>1 11 pieza de Almendras</td> <td>1 50 gramos de Queso cottage light</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1. Poner en un sartén antiadherente las hojuelas de avena y dejar que tuesten un poco. 2. Agregar las almendras picadas, cocoa, vainilla y canela al gusto. 3. Revolver bien. 4. Dejar enfriar y acompañar con leche, queso cottage y plátano.</p>	1 Cacao sin azúcar, canela, vainilla al gusto	1 1/3 taza de Hojuelas de avena	1 1/2 pieza de Plátano	1 1 taza de Leche light o almendras sin azúcar	1 11 pieza de Almendras	1 50 gramos de Queso cottage light
1 Cacao sin azúcar, canela, vainilla al gusto	1 1/3 taza de Hojuelas de avena	1 1/2 pieza de Plátano					
1 1 taza de Leche light o almendras sin azúcar	1 11 pieza de Almendras	1 50 gramos de Queso cottage light					



Martes	Pan tostado con queso cottage y aguacate			
<p>Snack 1</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 rebanada de Pan tostado</td> <td>1 1/2 cucharada sopera de Guacamole</td> <td>3 cucharada sopera de Queso cottage</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tostar el pan. 2. Servir con queso cottage y aguacate. 	1 1/2 rebanada de Pan tostado	1 1/2 cucharada sopera de Guacamole	3 cucharada sopera de Queso cottage
1 1/2 rebanada de Pan tostado	1 1/2 cucharada sopera de Guacamole	3 cucharada sopera de Queso cottage		

Martes	Crema de zanahoria y pollo															
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 sazónador de pollo al gusto</td> <td>1 salsa casera sin aceite al gusto</td> <td>1 1/4 de taza de cebolla</td> </tr> <tr> <td>1 1/3 de pieza de aguacate</td> <td>1 1/2 taza de leche light o vegetal</td> <td>1 1/2 taza de caldo de pollo</td> </tr> <tr> <td>1 3/4 de taza de papa</td> <td>1 1 taza de zanahoria</td> <td>1 1 cucharada cafetera de mantequilla</td> </tr> <tr> <td>1 1 cucharada sopera de crema light</td> <td>1 1 taza de pimiento morrón y cebolla</td> <td>1 1 taza de pimiento morrón y cebolla</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>1 1 taza de pimiento morrón y cebolla</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Crema de zanahoria: Picar todas las verduras y poner a hervir en una olla. 2. Una vez que estén cocidas, licuar con el caldo de pollo y la leche. 3. Hervir nuevamente, agregar la mantequilla y sazónador de pollo al gusto. 4. Servir con crema ligera. 5. Fajitas de pollo: Picar el pimiento y la cebolla en tiras y colocar en un sartén antiadherente. 6. Agregar la milanesa de pollo en tiras. 7. Sazonar con pimienta. 8. Acompañar con tortilla, aguacate y salsa casera. 	1 sazónador de pollo al gusto	1 salsa casera sin aceite al gusto	1 1/4 de taza de cebolla	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de leche light o vegetal	1 1/2 taza de caldo de pollo	1 3/4 de taza de papa	1 1 taza de zanahoria	1 1 cucharada cafetera de mantequilla	1 1 cucharada sopera de crema light	1 1 taza de pimiento morrón y cebolla	1 1 taza de pimiento morrón y cebolla			1 1 taza de pimiento morrón y cebolla
1 sazónador de pollo al gusto	1 salsa casera sin aceite al gusto	1 1/4 de taza de cebolla														
1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de leche light o vegetal	1 1/2 taza de caldo de pollo														
1 3/4 de taza de papa	1 1 taza de zanahoria	1 1 cucharada cafetera de mantequilla														
1 1 cucharada sopera de crema light	1 1 taza de pimiento morrón y cebolla	1 1 taza de pimiento morrón y cebolla														
		1 1 taza de pimiento morrón y cebolla														

Martes	Tostada de nopales con queso						
<p>Snack 2</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1 taza de Nopal cocido</td> <td>1 1 cucharada sopera de Guacamole</td> <td>1 2 pieza de Tostadas Horneadas</td> </tr> <tr> <td>1 40 gramos de Queso panela</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso. 2. Una ves 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							



Martes	Frijoles charros					
<p>Cena</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de Cebolla 2 rebanada de Jamón de pavo </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Frijoles en bola con caldo </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Jitomate </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1. Calentar los frijoles y agregar jamón y pico de gallo.</p>			<ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de Cebolla 2 rebanada de Jamón de pavo 	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Frijoles en bola con caldo 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Jitomate
<ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de Cebolla 2 rebanada de Jamón de pavo 	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Frijoles en bola con caldo 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Jitomate 				

Miércoles	Pan con queso y huevo estrellado					
<p>Desayuno</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1/3 taza de Aguacate 1 pieza de Huevo 60 gramos de Queso Oaxaca light </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de Espinacas 1 pieza de Jitomate </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Pan tostado integral 1 rebanada de Jamón de pavo </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1. Cocinar el huevo estilo estrellado en un sartén antiadherente. 2. Calentar el pan y dejar que el queso se gratine por encima. 3. Servir el resto de los ingredientes sobre el pan.</p>			<ul style="list-style-type: none"> 1/3 taza de Aguacate 1 pieza de Huevo 60 gramos de Queso Oaxaca light 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de Espinacas 1 pieza de Jitomate 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Pan tostado integral 1 rebanada de Jamón de pavo
<ul style="list-style-type: none"> 1/3 taza de Aguacate 1 pieza de Huevo 60 gramos de Queso Oaxaca light 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de Espinacas 1 pieza de Jitomate 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Pan tostado integral 1 rebanada de Jamón de pavo 				

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



Miércoles	Macarrones en salsa de tomate con atun		
<p data-bbox="289 331 396 363">Comida</p> <p data-bbox="120 405 144 436">✘</p> <p data-bbox="228 520 318 552">✘ imglogo</p>	<p data-bbox="597 296 708 317">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 331 883 363">1 1/2 pieza de Aguacate <li data-bbox="634 405 902 457">1 1 cucharada cafetera de Aceite <li data-bbox="634 499 805 531">1 2 Hojas Laurel <li data-bbox="634 573 862 625">1 105 gramos de Atun fresco <p data-bbox="597 653 727 674">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 674 1065 705">1. Cocer la pasta en agua, con 1 hoja de laurel. <li data-bbox="597 705 1511 747">2. Cortar los vegetales (al gusto)En un sartén aparte poner el aceite, la cebolla, pimiento y el tomate agregando las especias al gusto, una ves listo ponerlo a licuar. <li data-bbox="597 747 1162 779">3. la salsa previamente preparada se le agregara el atún. <li data-bbox="597 779 1438 821">4. Servir los Macarrones y bañar con las salsa, agregar las cucharaditas de ajonjoli y acompañar con el aguacate. 	1 1 pieza de Pimiento fresco	1 1 pieza de Cebolla
		1 2 pieza de Tomate	1 2 piezas de Mandarina
		1 4 cucharada cafetera de Ajonjoli	1 60 gramos de Macarron crudo

Miércoles	Donas de manzana		
<p data-bbox="289 919 396 951">Snack 2</p> <p data-bbox="120 993 144 1024">✘</p>	<p data-bbox="597 978 708 999">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 1003 1000 1056">1 Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto <li data-bbox="634 1087 1000 1140">1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete <p data-bbox="597 1167 727 1188">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1188 1235 1220">1. Licuar la avena con las claras de huevo, condimentar al gusto. <li data-bbox="597 1220 1089 1251">2. Cortar la manzana en círculos y quitar el centro. <li data-bbox="597 1251 1187 1283">3. Pasar las rebanadas de manzana por la mezcla de avena. <li data-bbox="597 1283 1365 1314">4. Colocar en un sartén antiadherente y dejar que se cocine por ambos lados. <li data-bbox="597 1314 1373 1356">5. Acompañar con un poco de miel de maple sin azúcar y crema de cacahuete. 	1 1/3 taza de Avena	1 1 pieza de Manzana verde
		1 2 pieza de Claras de huevo	

Miércoles	Omelet a la mexicana		
<p data-bbox="305 1472 380 1503">Cena</p> <p data-bbox="120 1545 144 1577">✘</p>	<p data-bbox="597 1545 708 1566">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 1570 967 1644">1 1/2 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate) <li data-bbox="634 1675 967 1728">1 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva <p data-bbox="597 1755 727 1776">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1776 927 1808">1. En un sartén, colocar el aceite. <li data-bbox="597 1808 1414 1839">2. Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo. <li data-bbox="597 1839 1073 1871">3. Acompañar con frijoles molidos y pan tostado. 	1 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros	1 1 1/2 rebanadas de pan integral
		1 3 piezas de claras de huevo	



Jueves	Hot cakes de manzana					
<p>Desayuno</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/3 taza de Avena 2 pieza de Claras de huevo </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de Yogurt griego sin azúcar 10 pieza de Almendras </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Manzana </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar todos los ingredientes. 2. Hacer pancakes con la mezcla. 3. Acompañar con miel de maple sin azúcar y yogurt por encima. 			<ul style="list-style-type: none"> 1 1/3 taza de Avena 2 pieza de Claras de huevo 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de Yogurt griego sin azúcar 10 pieza de Almendras 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Manzana
<ul style="list-style-type: none"> 1 1/3 taza de Avena 2 pieza de Claras de huevo 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de Yogurt griego sin azúcar 10 pieza de Almendras 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Manzana 				

Jueves	Galletas marías con yogurt					
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 3 piezas de Galletas marías </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 5 piezas de Almendras </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 70 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. 			<ul style="list-style-type: none"> 3 piezas de Galletas marías 	<ul style="list-style-type: none"> 5 piezas de Almendras 	<ul style="list-style-type: none"> 70 gramos de Yogurt griego
<ul style="list-style-type: none"> 3 piezas de Galletas marías 	<ul style="list-style-type: none"> 5 piezas de Almendras 	<ul style="list-style-type: none"> 70 gramos de Yogurt griego 				

Jueves	Pollo con calabaza y esquite					
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de Cebolla blanca 1 pieza de Tomate 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 pieza de Aguacate 1 taza de Elote amarillo desgranado 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Calabaza 2 pieza de Tortilla </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y cortar la calabaza y la cebolla (al gusto). 2. En un sartén agregar el aceite y acitronar la cebolla, después agregar el pollo, tomate y al final la calabaza y el elote. 3. Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate. 			<ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de Cebolla blanca 1 pieza de Tomate 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 pieza de Aguacate 1 taza de Elote amarillo desgranado 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Calabaza 2 pieza de Tortilla
<ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de Cebolla blanca 1 pieza de Tomate 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 pieza de Aguacate 1 taza de Elote amarillo desgranado 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Calabaza 2 pieza de Tortilla 				



Jueves	Huevo cocido y brócoli							
Snack 2								
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="padding-right: 20px;">1 1/2 taza de Brócoli cocido</td> <td style="padding-right: 20px;">1 1 pieza de Huevo cocido</td> <td>1 2 rebanada de Pan integral 40 kcal</td> </tr> <tr> <td colspan="3">1 4 pieza de Almendras</td> </tr> </table> <p>Procedimiento 1. Consumir frescos.</p>		1 1/2 taza de Brócoli cocido	1 1 pieza de Huevo cocido	1 2 rebanada de Pan integral 40 kcal	1 4 pieza de Almendras		
1 1/2 taza de Brócoli cocido	1 1 pieza de Huevo cocido	1 2 rebanada de Pan integral 40 kcal						
1 4 pieza de Almendras								
 imglogo								

Jueves	Tostadas de aguacate con pollo										
Cena											
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="padding-right: 20px;">1 1/2 pieza de Aguacate</td> <td style="padding-right: 20px;">1 1 taza de Espinacas</td> <td>1 1 pieza de Tomate</td> </tr> <tr> <td colspan="3">1 4 pieza de Tostadas Horneadas</td> </tr> <tr> <td colspan="3">1 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td> </tr> </table> <p>Procedimiento 1. En un sartén poner a cocinar el pollo. 2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate. 3. Desmenuzar el pollo previamente cocido. 4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate, tomate y encima el pollo desmenuzado.</p>		1 1/2 pieza de Aguacate	1 1 taza de Espinacas	1 1 pieza de Tomate	1 4 pieza de Tostadas Horneadas			1 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel		
1 1/2 pieza de Aguacate	1 1 taza de Espinacas	1 1 pieza de Tomate									
1 4 pieza de Tostadas Horneadas											
1 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel											

Viernes	Tacos de barbacoa light							
Desayuno								
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="padding-right: 20px;">1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto</td> <td style="padding-right: 20px;">1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td>1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</td> </tr> <tr> <td colspan="3">1 180 gramos de Milanesa de res</td> </tr> </table> <p>Procedimiento 1. Poner la milanesa en una vaporera. 2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente. 3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.</p>		1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas	1 180 gramos de Milanesa de res		
1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas						
1 180 gramos de Milanesa de res								



Viernes	Yogurt con mango y almendras					
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="592 451 933 514">1 2/4 de taza de Yogur light</td> <td data-bbox="933 451 1274 514">1 1/2 pieza de Mango de manila</td> <td data-bbox="1274 451 1534 514">1 8 piezas de Almendras</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rebanar o licuar la fruta. 2. Agregar el yogurt y las almendras picadas. 			1 2/4 de taza de Yogur light	1 1/2 pieza de Mango de manila	1 8 piezas de Almendras
1 2/4 de taza de Yogur light	1 1/2 pieza de Mango de manila	1 8 piezas de Almendras				

Viernes	Tacos de carne											
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="592 903 933 966">1 4 cucharadas sopera de Guacamole</td> <td data-bbox="933 903 1274 966">1 1 taza de Col cruda picada</td> <td data-bbox="1274 903 1534 966">1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet</td> </tr> <tr> <td data-bbox="592 997 933 1039">1 4 piezas de Tortilla de maíz</td> <td data-bbox="933 997 1274 1039">1 120 gramos de Milanesa de res</td> <td data-bbox="1274 997 1534 1039">1 1 cucharada de servir de Frijol molido</td> </tr> <tr> <td data-bbox="592 1071 933 1134">1 1 1/2 de cucharada sopera de Crema ligera</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar la milanesa en cubos y cocinar. 2. Rellenar las tortillas con la carne picada. 3. Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto. 			1 4 cucharadas sopera de Guacamole	1 1 taza de Col cruda picada	1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet	1 4 piezas de Tortilla de maíz	1 120 gramos de Milanesa de res	1 1 cucharada de servir de Frijol molido	1 1 1/2 de cucharada sopera de Crema ligera		
1 4 cucharadas sopera de Guacamole	1 1 taza de Col cruda picada	1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet										
1 4 piezas de Tortilla de maíz	1 120 gramos de Milanesa de res	1 1 cucharada de servir de Frijol molido										
1 1 1/2 de cucharada sopera de Crema ligera												

Viernes	Galletas habaneras con requeson					
<p>Snack 2</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="592 1564 933 1627">1 3 cucharada sopera de Requeson</td> <td data-bbox="933 1564 1274 1627">1 5 pieza de Galletas habaneras</td> <td data-bbox="1274 1564 1534 1627">1 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón. 			1 3 cucharada sopera de Requeson	1 5 pieza de Galletas habaneras	1 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
1 3 cucharada sopera de Requeson	1 5 pieza de Galletas habaneras	1 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole				



Viernes	Cupcakes salados		
Cena			
imglogo			
	Ingredientes 1 1/3 taza Hojuelas de avena 1 1 rebanada de Jamón de pavo 1 2 pieza de Claras de huevo	1 1/3 pieza de Aguacate 1 1 pieza de Huevo 1 40 gramos de Queso panela light	1 1/2 taza Pico de gallo 1 1 1/2 taza Espinacas
	Procedimiento 1. Picar el jamón, queso y espinacas, mezclar con el huevo como si fuera omelette y condimentar al gusto. 2. Pasar a un molde de muffins engrasado con aceite en aerosol y hornear por 15 minutos a 180°. 3. Acompañar con aguacate.		

Sábado	Avena con plátano y canela		
Desayuno			
	Ingredientes 1 Canela al gusto 1 1 taza de Leche light o vegetal	1 1/4 taza de Avena en hojuelas 1 6 piezas de Nuez	1 1/2 pieza de Plátano
	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.		

Sábado	Galletas marías con yogurt		
Snack 1			
	Ingredientes 1 3 piezas de Galletas marías	1 5 piezas de Almendras	1 70 gramos de Yogurt griego
	Procedimiento 1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.		



Sábado	Chile relleno de camarón y queso panela											
<p data-bbox="289 296 396 327">Comida</p> <p data-bbox="120 369 142 399"></p> <p data-bbox="228 520 318 550"> imglogo</p>	<p data-bbox="594 327 708 350">Ingredientes</p> <table border="0" data-bbox="634 352 1534 562"> <tr> <td data-bbox="634 352 911 401">1 salsa de tomate casera al gusto</td> <td data-bbox="951 352 1227 401">1 1/3 de pieza de aguacate</td> <td data-bbox="1252 352 1534 401">1 1 pieza de chile poblano</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 432 911 480">1 1 cucharada de servir de arroz integral</td> <td data-bbox="951 432 1227 480">1 1 cucharada de servir de frijol molido</td> <td data-bbox="1252 432 1534 480">1 2 cucharada cafetera de mantequilla</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 512 911 560">1 2 pieza de tortilla</td> <td data-bbox="951 512 1227 560">1 40 gramos de queso panela</td> <td data-bbox="1252 512 1534 560">1 120 gramos de camarón</td> </tr> </table> <p data-bbox="594 596 727 619">Procedimiento</p> <ol data-bbox="594 621 1101 720" style="list-style-type: none"> 1. Poner al fuego el chile poblano y desvenarlo. 2. Rellenar con el camarón y queso panela. 3. Servir con salsa de tomate casera. 4. Acompañar con arroz, frijoles, tortilla y aguacate. 			1 salsa de tomate casera al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1 pieza de chile poblano	1 1 cucharada de servir de arroz integral	1 1 cucharada de servir de frijol molido	1 2 cucharada cafetera de mantequilla	1 2 pieza de tortilla	1 40 gramos de queso panela	1 120 gramos de camarón
1 salsa de tomate casera al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1 pieza de chile poblano										
1 1 cucharada de servir de arroz integral	1 1 cucharada de servir de frijol molido	1 2 cucharada cafetera de mantequilla										
1 2 pieza de tortilla	1 40 gramos de queso panela	1 120 gramos de camarón										

Sábado	Pan con queso					
<p data-bbox="289 846 396 877">Snack 2</p> <p data-bbox="120 919 142 949"></p>	<p data-bbox="594 997 708 1020">Ingredientes</p> <table border="0" data-bbox="634 1022 1534 1071"> <tr> <td data-bbox="634 1022 846 1071">1 1 pieza de Jitomate</td> <td data-bbox="886 1022 1130 1071">1 2 pieza de Pan integral 40kcal</td> <td data-bbox="1227 1022 1534 1071">1 60 gramos de Queso panela</td> </tr> </table> <p data-bbox="594 1102 727 1125">Procedimiento</p> <ol data-bbox="594 1127 995 1150" style="list-style-type: none"> 1. Colocar los ingredientes sobre el pan. 			1 1 pieza de Jitomate	1 2 pieza de Pan integral 40kcal	1 60 gramos de Queso panela
1 1 pieza de Jitomate	1 2 pieza de Pan integral 40kcal	1 60 gramos de Queso panela				



Domingo	Tostada de picadillo con verduras											
<p>Desayuno</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<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 piezas de Tostadas deshidratadas</td> <td>1 2 cucharada sopera de Guacamole</td> <td>1 4 piezas de Papa Cabray</td> </tr> <tr> <td>1 55 gramos de Molida de res</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y cortar en cubos finos los vegetales. 2. En un sartén a fuego bajo poner a cocer la carne molida, después agregar los vegetales. 3. Servir el preparado a las tostadas y acompañar con guacamole. 4. 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 piezas de Tostadas deshidratadas	1 2 cucharada sopera de Guacamole	1 4 piezas de Papa Cabray	1 55 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 piezas de Tostadas deshidratadas	1 2 cucharada sopera de Guacamole	1 4 piezas de Papa Cabray										
1 55 gramos de Molida de res												

Domingo	Pera al horno								
<p>Snack 1</p> <p></p>	<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									

Domingo	Pasta con aguacate y camarón											
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 2/3 pieza de Aguacate</td> <td>1 1 pieza de Calabacita</td> <td>1 1 pieza de Pimiento morrón</td> </tr> <tr> <td>1 1 taza de Espagueti</td> <td>1 1 taza de Fruta picada</td> <td>1 6 pieza de Almendras</td> </tr> <tr> <td>1 280 gramos de Camarones</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar los vegetales en tiras muy delgadas y mezclar con la pasta. 2. Cocinar los camarones y Sazonar al gusto. 3. Crear una salsa con aguacate, jugo de limón y especias al gusto. 4. Mezclar todo. 5. Acompañar con fruta y almendras de postre. 			1 2/3 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Calabacita	1 1 pieza de Pimiento morrón	1 1 taza de Espagueti	1 1 taza de Fruta picada	1 6 pieza de Almendras	1 280 gramos de Camarones		
1 2/3 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Calabacita	1 1 pieza de Pimiento morrón										
1 1 taza de Espagueti	1 1 taza de Fruta picada	1 6 pieza de Almendras										
1 280 gramos de Camarones												



Domingo	Zanahoria con limón y chile		
Snack 2 	Ingredientes 1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes.	1 1 taza de Zanahoria rallada	1 21 pieza de Cacahuete natural