



Lunes	Taquitos de huevo con jamón		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1 1/4 de taza de verduras	1 1/4 de taza de salsa casera sin aceite	1 2 pieza de huevo
imglogo	1 2 rebanadas de Jamón de pavo	1 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una	1 3 piezas de guayaba
	Procedimiento		
	1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.		
	2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.		
	3. Postre: Guayaba.		

Lunes	Papitas cambray con queso panela		
Snack 1			
	Ingredientes		
	1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla	1 6 piezas de Papa cambray	1 30 gramos de Queso panela
	Procedimiento		
	1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.		
	2. Una ves listas agregar mantequilla y queso panela.		



Lunes	Quesadillas con jamón y espinacas		
Snack 2 	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/4 de taza de Cebolla 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza </div> <div style="width: 30%;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1 taza de Espinacas 25 gramos de Queso Oaxaca rallado </div> <div style="width: 30%;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1 rebanada de Jamón de pavo </div> </div> <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. 		

Lunes	Avena de chocolate con fresas		
Cena 	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto 1/2 taza de Yogurt griego sin azúcar </div> <div style="width: 30%;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/3 taza de Avena 1 taza de Fresas picadas </div> <div style="width: 30%;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de Leche light o vegetal 7 pieza de Almendras picadas </div> </div> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocinar la avena con leche y agua, agregar el cacao. 2. Servir con fresas, yogurt y almendras. 		

Martes	Toast de champiñón con queso vegano		
Desayuno 	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 2 rebanadas de Pan tostado 1 cucharada sopera de Queso vegano untable </div> <div style="width: 30%;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 3 tazas de Champiñón crudo entero 1 cucharada cafetera de Aceite </div> <div style="width: 30%;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Ajo </div> </div> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) En un sartén a fuego medio saltear los champiñones con el ajo. 2) Untar el queso sobre el pan tostado y colocar encima el champiñón preparado y unas hojitas de tomillo. 		



Martes	Arándanos, almendras y jícama					
<p>Snack 1</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="633 472 998 514">1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar</td> <td data-bbox="1015 472 1291 514">1 1 de taza de jícama picada</td> <td data-bbox="1307 472 1494 514">1 12 piezas de Almendras</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1. Mezclar los ingredientes.</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				

Martes	Lasagna vegetariana											
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="633 892 917 955">1 1 taza de salsa marinara (baja en grasa)</td> <td data-bbox="933 892 1209 955">1 1 taza de berenjena en rodajas</td> <td data-bbox="1226 892 1502 955">1 1 taza de espinaca cruda</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 997 917 1039">1 1 taza de champiñón entero crudo</td> <td data-bbox="933 997 1209 1039">1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva</td> <td data-bbox="1226 997 1502 1039">1 80 gramos de láminas de pasta para lasagna crudas</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 1081 917 1102">1 120 gramos de Tofu</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1. Cortar la berenjena en rodajas, condimentar con hierbas italianas y aceite de oliva. 2. Iniciar colocando en un molde una capa de salsa marinara, posteriormente una lámina de pasta, encima agregar una capa de tofu desmoronado y la berenjena preparada. 3. Continuar con una capa de espinaca, una capa de champiñón y otra lámina de pasta. 4. Finalizar con una capa de salsa marinara y tofu.</p>			1 1 taza de salsa marinara (baja en grasa)	1 1 taza de berenjena en rodajas	1 1 taza de espinaca cruda	1 1 taza de champiñón entero crudo	1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva	1 80 gramos de láminas de pasta para lasagna crudas	1 120 gramos de Tofu		
1 1 taza de salsa marinara (baja en grasa)	1 1 taza de berenjena en rodajas	1 1 taza de espinaca cruda										
1 1 taza de champiñón entero crudo	1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva	1 80 gramos de láminas de pasta para lasagna crudas										
1 120 gramos de Tofu												

Martes	Sashimi de atún fresco								
<p>Snack 2</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="633 1522 998 1564">1 Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto</td> <td data-bbox="1015 1522 1291 1564">1 1/4 pieza de Aguacate</td> <td data-bbox="1307 1522 1502 1564">1 1/2 taza de Zanahoria rallada</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 1606 998 1627">1 1/2 taza de Mango</td> <td data-bbox="1015 1606 1291 1627">1 1 taza de Pepino</td> <td data-bbox="1307 1606 1502 1627">1 60 gramos de Atún fresco</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1. Picar el atún en cubitos, servir sobre las verduras y el mango con jugo de limón y salsa de soya.</p>			1 Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto	1 1/4 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Zanahoria rallada	1 1/2 taza de Mango	1 1 taza de Pepino	1 60 gramos de Atún fresco
1 Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto	1 1/4 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Zanahoria rallada							
1 1/2 taza de Mango	1 1 taza de Pepino	1 60 gramos de Atún fresco							



Martes	Panela asada con verduras								
<p>Cena</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 2 cucharadas sopera de Guacamole</td> <td>1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada</td> <td>1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico</td> </tr> <tr> <td>1 80 gramos de Queso panela</td> <td>1 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz</td> <td>1 1 pieza de Durazno prisco</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rebanar el queso en lamina y ponerlo a cocer en un sartén antiadherente y dejar que tome un color dorado. 2. Acompañar con pimiento y cebolla cocinados al sartén. <p>Postre: durazno.</p>			1 2 cucharadas sopera de Guacamole	1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico	1 80 gramos de Queso panela	1 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz	1 1 pieza de Durazno prisco
1 2 cucharadas sopera de Guacamole	1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico							
1 80 gramos de Queso panela	1 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz	1 1 pieza de Durazno prisco							

Miércoles	Enfrijoladas								
<p>Desayuno</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/3 de pieza de aguacate</td> <td>1 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos sin aceite</td> <td>1 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)</td> </tr> <tr> <td>1 60 gramos de Queso panela rallado</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillas. Bañar los taquitos con la salsa de frijoles. 2. Acompañar con aguacate. 			1 1/3 de pieza de aguacate	1 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos sin aceite	1 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)	1 60 gramos de Queso panela rallado		
1 1/3 de pieza de aguacate	1 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos sin aceite	1 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)							
1 60 gramos de Queso panela rallado									

Miércoles	Plátano con crema de cacahuete					
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 pieza de Plátano</td> <td>1 2 cucharada cafetera de Crema de cacahuete</td> <td>1 6 pieza de Almendras</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas. 			1 1/2 pieza de Plátano	1 2 cucharada cafetera de Crema de cacahuete	1 6 pieza de Almendras
1 1/2 pieza de Plátano	1 2 cucharada cafetera de Crema de cacahuete	1 6 pieza de Almendras				



Miércoles	Carne de cerdo en salsa		
<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="597 338 708 363">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 365 862 415"> 1/2 de taza de Arroz cocido <li data-bbox="634 447 894 497"> 3 piezas de Tostada de nopal horneada <li data-bbox="634 529 911 579"> 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda <p data-bbox="597 611 727 636">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 638 1442 688">1. Picar la carne de cerdo en cuadros, cocinar con salsa roja casera, la zanahoria y la calabacita. <li data-bbox="597 690 1049 716">2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas. 		
	1 pieza de Calabacita alargada cruda	1 pieza de Jitomate bola	
	2 cucharadas cafetera de Aceite	140 gramos de Carne de cerdo	

Miércoles	Manzana y jamón de pechuga de pavo		
<p data-bbox="289 846 396 877">Snack 2</p> <p data-bbox="120 919 142 945">✘</p>	<p data-bbox="597 1010 708 1035">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 1037 907 1062"> 1 1/2 piezas de manzana <p data-bbox="597 1094 727 1119">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1121 797 1146">1. Consumir frescos. 		
	3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo		

Miércoles	Sándwich de huevo		
<p data-bbox="306 1396 378 1428">Cena</p> <p data-bbox="120 1470 142 1495">✘</p>	<p data-bbox="597 1480 708 1505">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 1507 813 1558"> 1/3 de pieza de aguacate <li data-bbox="634 1589 854 1640"> 1 pieza de Clara de huevo <p data-bbox="597 1671 727 1696">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1698 1192 1724">1. Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente. <li data-bbox="597 1726 1149 1751">2. Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes. <li data-bbox="597 1753 862 1778">3. Postre: manzana picada. 		
	1/2 pieza de Jitomate bola	1/2 pieza de manzana	
	1 pieza de Huevo	2 rebanadas de Pan integral	



Jueves	Tortilla española					
<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 3/4 de cucharada cafetera de Aceite 1 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado 1 3 piezas de Guayaba </td> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 2 piezas de Clara de huevo 1 1/2 de pieza de Papa cocida </td> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1 taza de Espinaca cruda picada 1 1 pieza de Huevo entero fresco </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén. 2. Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida. <p>Postre: guayaba.</p>			<ul style="list-style-type: none"> 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite 1 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado 1 3 piezas de Guayaba 	<ul style="list-style-type: none"> 1 2 piezas de Clara de huevo 1 1/2 de pieza de Papa cocida 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 taza de Espinaca cruda picada 1 1 pieza de Huevo entero fresco
<ul style="list-style-type: none"> 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite 1 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado 1 3 piezas de Guayaba 	<ul style="list-style-type: none"> 1 2 piezas de Clara de huevo 1 1/2 de pieza de Papa cocida 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 taza de Espinaca cruda picada 1 1 pieza de Huevo entero fresco 				

Jueves	Snack de pepino con salmón					
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado 1 1 taza de Uva </td> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 37.5 gramos de Salmón </td> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/4 de cucharada sopera de Queso crema </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima. 2) Acompañar con uvas. 			<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado 1 1 taza de Uva 	<ul style="list-style-type: none"> 1 37.5 gramos de Salmón 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/4 de cucharada sopera de Queso crema
<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado 1 1 taza de Uva 	<ul style="list-style-type: none"> 1 37.5 gramos de Salmón 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/4 de cucharada sopera de Queso crema 				

Jueves	Pescado con salsa de mango					
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 Chipotle sin azúcar, limón al gusto 1 1/2 taza de Arroz 1 2 taza de Mango picado 1 240 gramos de Filete de pescado </td> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1 taza de Pepino 1 2 pieza de Tostadas de nopal </td> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de Zanahoria 1 1 pieza de Jitomate 1 3 taza de Lechuga </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocinar el filete de pescado a la plancha. 2. Preparar una ensalada de lechuga con vegetales y arroz. 3. Licuar el mango con sal, pimienta, chipotle y jugo de limón. 4. Servir el pescado con la salsa por encima acompañado de ensalada y tostadas. 			<ul style="list-style-type: none"> 1 Chipotle sin azúcar, limón al gusto 1 1/2 taza de Arroz 1 2 taza de Mango picado 1 240 gramos de Filete de pescado 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1 taza de Pepino 1 2 pieza de Tostadas de nopal 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de Zanahoria 1 1 pieza de Jitomate 1 3 taza de Lechuga
<ul style="list-style-type: none"> 1 Chipotle sin azúcar, limón al gusto 1 1/2 taza de Arroz 1 2 taza de Mango picado 1 240 gramos de Filete de pescado 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1 taza de Pepino 1 2 pieza de Tostadas de nopal 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de Zanahoria 1 1 pieza de Jitomate 1 3 taza de Lechuga 				



Jueves	Yogurt con chocolate y fresas								
Snack 2									
  imglogo	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 Cacao sin azúcar al gusto</td> <td>1 6 piezas de Almendras</td> <td>1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana</td> </tr> <tr> <td colspan="3">1 60 mililitros de Yogurt griego</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1. Mezclar todos los ingredientes.</p>			1 Cacao sin azúcar al gusto	1 6 piezas de Almendras	1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana	1 60 mililitros de Yogurt griego		
1 Cacao sin azúcar al gusto	1 6 piezas de Almendras	1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana							
1 60 mililitros de Yogurt griego									

Jueves	Muesli chocolatoso								
Cena									
	<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, cacao, 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							

Viernes	Avena de chocolate con fresas								
Desayuno									
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto</td> <td>1 1/3 taza de Avena</td> <td>1 1/2 taza de Leche light o vegetal</td> </tr> <tr> <td>1 1/2 taza de Yogurt griego sin azúcar</td> <td>1 1 taza de Fresas picadas</td> <td>1 7 pieza de Almendras picadas</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1. Cocinar la avena con leche y agua, agregar el cacao. 2. Servir con fresas, yogurt y almendras.</p>			1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto	1 1/3 taza de Avena	1 1/2 taza de Leche light o vegetal	1 1/2 taza de Yogurt griego sin azúcar	1 1 taza de Fresas picadas	1 7 pieza de Almendras picadas
1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto	1 1/3 taza de Avena	1 1/2 taza de Leche light o vegetal							
1 1/2 taza de Yogurt griego sin azúcar	1 1 taza de Fresas picadas	1 7 pieza de Almendras picadas							



Viernes	Naranjas y almendras			
Snack 1   imglogo	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="padding-right: 20px;">1 2 piezas de Naranja</td> <td>1 17 piezas de Almendra</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>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			

Viernes	Milanesa de res con espagueti										
Comida 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="padding-right: 20px;">1 1/2 de taza de Mezcla de verduras</td> <td style="padding-right: 20px;">1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema</td> <td>1 161 gramos de Espagueti integral cocido</td> </tr> <tr> <td style="padding-right: 20px;">1 105 gramos de Milanesa de res</td> <td style="padding-right: 20px;">1 1 1/2 de pieza de Chile poblano</td> <td>1 1/4 de taza de Leche Lala Light</td> </tr> <tr> <td style="padding-right: 20px;">1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1) Preparar la milanesa a la plancha. 2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto). 3) Acompañar con verduras.</p>		1 1/2 de taza de Mezcla de verduras	1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema	1 161 gramos de Espagueti integral cocido	1 105 gramos de Milanesa de res	1 1 1/2 de pieza de Chile poblano	1 1/4 de taza de Leche Lala Light	1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla		
1 1/2 de taza de Mezcla de verduras	1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema	1 161 gramos de Espagueti integral cocido									
1 105 gramos de Milanesa de res	1 1 1/2 de pieza de Chile poblano	1 1/4 de taza de Leche Lala Light									
1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla											

Viernes	Melón con queso cottage y almendras				
Snack 2 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="padding-right: 20px;">1 1 taza de Melón</td> <td style="padding-right: 20px;">1 3 cucharadas soperas de Queso cottage</td> <td>1 10 piezas de Almendras</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1. Mezclar todos los ingredientes.</p>		1 1 taza de Melón	1 3 cucharadas soperas de Queso cottage	1 10 piezas de Almendras
1 1 taza de Melón	1 3 cucharadas soperas de Queso cottage	1 10 piezas de Almendras			

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 6 pieza de Almendras
- 1 20 gramos de Quinoa

Procedimiento

1. Cocinar la quinoa con agua, endulzante y canela.
2. Agregar la fruta y almendras picadas.



Sábado	Milanesa de res encebollada
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 2/3 de pieza de aguacate 1 taza de cebolla en julianas 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite 1 cucharada cafetera de aceite de canola 1 pieza de manzana 2 piezas tortilla de maíz 120 gramos de milanesa de res a la plancha <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.

Sábado	Tostada de nopales con queso
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Nopal cocido 1 cucharada sopera de Guacamole 2 pieza de Tostadas Horneadas 40 gramos de Queso panela <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.

Sábado	Claras de huevo en salsa de tomate
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de Nopal cocido 1 pieza de Tomate 1 taza de Verdura mixta 1 pieza de Tortilla 2 pieza de Papa Cambray 2 cucharada cafetera de Aceite 4 piezas de Claras de Huevo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar el tomate y ponerlo a licuar agregar especias (al gusto). 2. En un sartén aparte, cocinar las claras de huevo y agregar la salsa de tomate previamente licuada. 3. Poner a hervir las papas cambray y en otro sarten los nopales. 4. Acompañar con verduras mixtas, requeson y papas cambray.



Domingo	Licuado tropical		
<p>Desayuno</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/4 pieza de Plátano 1 1/3 taza de Avena 1 1/2 taza de Mango picado 1 1/2 taza de Leche light 10 pieza de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar todos los ingredientes. 		

Domingo	Chocolate, galletas marías con queso crema		
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema light 1 1 taza de leche light 1 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey 3 piezas de Galletas marías <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar la leche con el cacao. 2. Acompañar con galletas marías y queso crema. 		

Domingo	Pechuga de pollo rellena		
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/4 taza de Cebolla y ajo 1 1/2 taza de Ejotes 1 1 pieza de Jitomate 1 1 taza de Elote 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla 1 1 taza de Uvas congeladas 1 14 pieza de Almendras 1 40 gramos de Queso panela light 1 210 gramos de Milanesa de pollo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Preparar el relleno guisando el ajo con cebolla, jitomate y queso panela. 2. Agregar el relleno a la milanese de pollo, enrollar y asegurar con un palillo. 3. Acompañar con ejotes y elote con mantequilla. 4. Comer la fruta y almendras como postre. 		



Domingo	Helado de chocolate						
<p data-bbox="289 296 402 327">Snack 2</p> <p data-bbox="120 369 147 401"></p> <p data-bbox="228 520 321 552"> imglogo</p>	<p data-bbox="594 394 711 426">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 426 919 457">1 Cacao sin azúcar al gusto</td><td data-bbox="992 426 1227 468">1 1/2 pieza de Plátano congelado</td><td data-bbox="1317 426 1446 468">1 4 pieza de Almendras</td></tr><tr><td data-bbox="634 499 935 552">1 50 gramos de Yogur griego sin azúcar</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="594 583 727 615">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="594 615 1179 636">1. Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.<li data-bbox="594 636 862 657">2. Decorar con almendras.	1 Cacao sin azúcar al gusto	1 1/2 pieza de Plátano congelado	1 4 pieza de Almendras	1 50 gramos de Yogur griego sin azúcar		
1 Cacao sin azúcar al gusto	1 1/2 pieza de Plátano congelado	1 4 pieza de Almendras					
1 50 gramos de Yogur griego sin azúcar							

Domingo	Chilaquiles con jitomate						
<p data-bbox="305 848 386 879">Cena</p> <p data-bbox="120 921 147 953"></p>	<p data-bbox="594 932 711 963">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 963 886 1016">1 40 gramos de Totopos de maíz horneados</td><td data-bbox="943 963 1162 1016">1 1 pieza de Jitomate bola</td><td data-bbox="1227 963 1520 1016">1 45 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada</td></tr><tr><td data-bbox="634 1047 886 1100">1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco</td><td data-bbox="943 1047 1162 1100">1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td><td></td></tr></table> <p data-bbox="594 1131 727 1163">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="594 1163 1308 1184">1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.<li data-bbox="594 1184 1000 1205">2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.<li data-bbox="594 1205 1471 1226">3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco	1 40 gramos de Totopos de maíz horneados	1 1 pieza de Jitomate bola	1 45 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada	1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	
1 40 gramos de Totopos de maíz horneados	1 1 pieza de Jitomate bola	1 45 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada					
1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite						