



Lunes		Omelette de papa		
Desayuno				
<input checked="" type="checkbox"/>		Ingredientes 1 1 pieza de Huevo entero fresco 1 3 piezas de Clara de huevo 1 3/4 de pieza de Papa cocida 1 1/2 de pieza de Jitomate bola 1 1 taza de Uva 1 1 cucharada cafetera de Aceite		
<input checked="" type="checkbox"/>	imglogo	Procedimiento 2. Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel. 3. Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto. 4. Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado. 5. Servir acompañado de jitomate. Postre: Uvas.		

Lunes		Cubitos de Fruta		
Snack 1				
<input checked="" type="checkbox"/>		Ingredientes 1 1 taza de Leche light 1 7 piezas de Fresas Medianas 1 10 Piezas de Almendras		
		Procedimiento 1. Lavar y desinfectar las fresas. 2. Poner a licuar las fresas y la leche. 3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min. 4. Acompañar con almendras.		

Lunes		Taquitos de pollo y jícama		
Comida				
<input checked="" type="checkbox"/>		Ingredientes 1 Chipotle sin azúcar al gusto 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1/2 taza de Pico de gallo 1 1/2 taza de Zanahoria rallada 1 1/2 taza de Yogur sin azúcar 1 1 taza Sandía 1 1 taza de Pepino picado 1 6 pieza de Tortilla de jícama 1 40 gramos de Quinoa 1 240 gramos de Pechuga de pollo		
		Procedimiento 1. Hacer una salsa fresca con sandía picada finamente, pico de gallo y jugo de limón. 2. Preparar la pechuga a la plancha sazonada al gusto. 3. Servir los tacos con la tortilla de jícama rellena de pollo, salsa, pepino y zanahoria. 4. Hacer una salsa de yogur con chipotle para los tacos. 5. Acompañar con quinoa y aguacate.		



Lunes	Zanahoria baby con hummus de chipotle					
Snack 2						
  imglogo	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="padding-right: 20px;">1 3 1/2 cucharada sopera de Hummus de chipotle</td> <td style="padding-right: 20px;">1 6 piezas de Zanahoria baby</td> <td>1 14 piezas de Cacahuate</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute. 2. Acompañar con cacahuate. 			1 3 1/2 cucharada sopera de Hummus de chipotle	1 6 piezas de Zanahoria baby	1 14 piezas de Cacahuate
1 3 1/2 cucharada sopera de Hummus de chipotle	1 6 piezas de Zanahoria baby	1 14 piezas de Cacahuate				

Lunes	Pimiento asado relleno de pollo								
Cena									
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="padding-right: 20px;">1 1 pieza de Pimiento rojo</td> <td style="padding-right: 20px;">1 2 cucharada cafetera de Aceite</td> <td>1 2 1/2 cucharada de servir de Arroz</td> </tr> <tr> <td style="padding-right: 20px;">1 30 gramos de Queso Oaxaca</td> <td colspan="2">1 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar el pimiento, ponerlo en un sartén a asar. 2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto. 3. Una vez listo vaciar el pollo en el pimiento y espolvorear el queso. 4. Acompañar con Arroz. 			1 1 pieza de Pimiento rojo	1 2 cucharada cafetera de Aceite	1 2 1/2 cucharada de servir de Arroz	1 30 gramos de Queso Oaxaca	1 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
1 1 pieza de Pimiento rojo	1 2 cucharada cafetera de Aceite	1 2 1/2 cucharada de servir de Arroz							
1 30 gramos de Queso Oaxaca	1 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel								

Martes	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</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 			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									



Martes	Mason jar
<p>Snack 1</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto <p>Procedimiento</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Disfruta de un snack saludable.

Martes	Filete de pescado con papa y zanahoria	
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 200 gramos de Filete de pescado 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda <p>Procedimiento</p> <ul style="list-style-type: none"> 1) Preparar el filete de pescado en un sartén con los vegetales, papa y aceite. Postre: Kiwi rebanado. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 2 piezas de Papa cocida 1 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 1 1 1/2 de pieza de Kiwi

Martes	Fruta con requesón	
<p>Snack 2</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1 1/4 de taza de Fruta picada <p>Procedimiento</p> <ul style="list-style-type: none"> 1) Mezclar los ingredientes en un tazón. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 36 gramos de Requesón promedio 1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete



Martes	Ensalada de aguacate					
<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 taza de Pepino sin semilla 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Tomate 3 cucharada sopera de Guacamole </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 2 pieza de Pan Tostado 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar los vegetales y cortarlos al gusto. 2. En un bowl mezclar el pepino, tomate, guacamole, semillas de hemp y pollo. 3. Acompañar con pan Tostado. 			<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Pepino sin semilla 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Tomate 3 cucharada sopera de Guacamole 	<ul style="list-style-type: none"> 2 pieza de Pan Tostado 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel
<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Pepino sin semilla 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Tomate 3 cucharada sopera de Guacamole 	<ul style="list-style-type: none"> 2 pieza de Pan Tostado 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel 				

Miércoles	Quesadillas con frijoles					
<p>Desayuno</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 cucharada de servir de Frijol molido 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles. 2. Servir con guacamole. 			<ul style="list-style-type: none"> 1 cucharada de servir de Frijol molido 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light 	<ul style="list-style-type: none"> 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole 	<ul style="list-style-type: none"> 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
<ul style="list-style-type: none"> 1 cucharada de servir de Frijol molido 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light 	<ul style="list-style-type: none"> 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole 	<ul style="list-style-type: none"> 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 				

Miércoles	Mini pizzas de frutas					
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de Fruta Picada 40 gramos de Queso panela </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 4 piezas de Galletas Marías </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 4 Piezas de Almendras </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación. 2. Kiwi, Blue Berry)Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta. 3. Acompañar con almendras. 			<ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de Fruta Picada 40 gramos de Queso panela 	<ul style="list-style-type: none"> 4 piezas de Galletas Marías 	<ul style="list-style-type: none"> 4 Piezas de Almendras
<ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de Fruta Picada 40 gramos de Queso panela 	<ul style="list-style-type: none"> 4 piezas de Galletas Marías 	<ul style="list-style-type: none"> 4 Piezas de Almendras 				



Miércoles	Pescado a la veracruzana														
<p data-bbox="289 317 396 352">Comida</p> <p data-bbox="120 394 142 422">✘</p> <p data-bbox="228 520 318 548">✘ imglogo</p>	<p data-bbox="597 296 711 317">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 321 829 348">1 Jitomate al gusto</td> <td data-bbox="959 321 1230 348">1 1/4 taza de Cebolla y ajo</td> <td data-bbox="1284 321 1479 348">1 1/2 taza de Arroz</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 390 867 417">1 1/2 taza de Verduras</td> <td data-bbox="959 380 1243 428">1 1 taza de Pimiento morrón picado</td> <td data-bbox="1284 380 1463 428">1 1 taza de Fruta picada</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 470 867 497">1 8 pieza de Aceitunas</td> <td data-bbox="959 470 1211 497">1 10 pieza de Almendras</td> <td data-bbox="1284 464 1446 512">1 80 gramos de Camarones</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 543 902 592">1 240 gramos de Filete de pescado</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 625 727 646">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 648 1073 676">1. Preparar una salsa con jitomate, ajo y cebolla. <li data-bbox="597 674 1040 701">2. Agregarla a un sartén junto con el morrón. <li data-bbox="597 699 1430 747">3. Cocinar el filete y camarones a la plancha y servir por encima la salsa, agregar las aceitunas. <li data-bbox="597 745 943 772">4. Acompañar con arroz y verduras. <li data-bbox="597 770 967 798">5. Comer furta y almendras de postre. 			1 Jitomate al gusto	1 1/4 taza de Cebolla y ajo	1 1/2 taza de Arroz	1 1/2 taza de Verduras	1 1 taza de Pimiento morrón picado	1 1 taza de Fruta picada	1 8 pieza de Aceitunas	1 10 pieza de Almendras	1 80 gramos de Camarones	1 240 gramos de Filete de pescado		
1 Jitomate al gusto	1 1/4 taza de Cebolla y ajo	1 1/2 taza de Arroz													
1 1/2 taza de Verduras	1 1 taza de Pimiento morrón picado	1 1 taza de Fruta picada													
1 8 pieza de Aceitunas	1 10 pieza de Almendras	1 80 gramos de Camarones													
1 240 gramos de Filete de pescado															

Miércoles	Zanahoria baby con hummus de chipotle					
<p data-bbox="289 892 396 928">Snack 2</p> <p data-bbox="120 970 142 997">✘</p>	<p data-bbox="597 1033 711 1054">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1058 927 1106">1 3 1/2 cucharada sopera de Hummus de chipotle</td> <td data-bbox="1032 1058 1214 1106">1 6 piezas de Zanahoria baby</td> <td data-bbox="1308 1058 1458 1106">1 14 piezas de Cacahuete</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1140 727 1161">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1163 1049 1190">1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute. <li data-bbox="597 1188 889 1215">2. Acompañar con cacahuete. 			1 3 1/2 cucharada sopera de Hummus de chipotle	1 6 piezas de Zanahoria baby	1 14 piezas de Cacahuete
1 3 1/2 cucharada sopera de Hummus de chipotle	1 6 piezas de Zanahoria baby	1 14 piezas de Cacahuete				

Miércoles	Tiradito de betabel								
<p data-bbox="305 1444 380 1480">Cena</p> <p data-bbox="120 1522 142 1549">✘</p>	<p data-bbox="597 1543 711 1564">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1568 938 1617">1 Vinagre balsámico y jugo de limón al gusto</td> <td data-bbox="984 1579 1195 1606">1 1 pieza de Betabel</td> <td data-bbox="1268 1579 1463 1606">1 1 taza Espinacas</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1648 902 1696">1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td> <td data-bbox="984 1648 1219 1696">1 35 gramos de Queso panela light</td> <td data-bbox="1268 1648 1463 1696">1 120 gramos de Pechuga de pollo</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1730 727 1751">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1753 1052 1780">1. Cocinar el betabel y cortar en láminas finas. <li data-bbox="597 1778 1252 1806">2. Aderezar con vinagre balsámico, aceite de oliva y jugo de limón. 			1 Vinagre balsámico y jugo de limón al gusto	1 1 pieza de Betabel	1 1 taza Espinacas	1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 35 gramos de Queso panela light	1 120 gramos de Pechuga de pollo
1 Vinagre balsámico y jugo de limón al gusto	1 1 pieza de Betabel	1 1 taza Espinacas							
1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 35 gramos de Queso panela light	1 120 gramos de Pechuga de pollo							



Jueves	Sándwich de pollo y calabaza								
<p>Desayuno</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 33%;">1 Calabacita al gusto</td> <td style="width: 33%;">1 Tomate al gusto</td> <td style="width: 33%;">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"> 1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha. 2. Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la plancha. 3. Formar un sándwich con el resto de los ingredientes. 4. 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							

Jueves	Snack de pepino con salmón								
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 33%;">1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado</td> <td style="width: 33%;">1 37.5 gramos de Salmón</td> <td style="width: 33%;">1 1/2 de cucharada sopera de Queso crema</td> </tr> <tr> <td>1 1 taza de Uva</td> <td></td> <td></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. 			1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado	1 37.5 gramos de Salmón	1 1/2 de cucharada sopera de Queso crema	1 1 taza de Uva		
1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado	1 37.5 gramos de Salmón	1 1/2 de cucharada sopera de Queso crema							
1 1 taza de Uva									

Jueves	Taqitos de pollo y jícama														
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 33%;">1 Chipotle sin azúcar al gusto</td> <td style="width: 33%;">1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td style="width: 33%;">1 1/2 taza de Pico de gallo</td> </tr> <tr> <td>1 1/2 taza de Zanahoria rallada</td> <td>1 1/2 taza de Yogur sin azúcar</td> <td>1 1 taza Sandía</td> </tr> <tr> <td>1 1 taza de Pepino picado</td> <td>1 6 pieza de Tortilla de jícama</td> <td>1 40 gramos de Quinoa</td> </tr> <tr> <td>1 240 gramos de Pechuga de pollo</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hacer una salsa fresca con sandía picada finamente, pico de gallo y jugo de limón. 2. Preparar la pechuga a la plancha sazonada al gusto. 3. Servir los tacos con la tortilla de jícama rellena de pollo, salsa, pepino y zanahoria. 4. Hacer una salsa de yogur con chipotle para los tacos. 5. Acompañar con quinoa y aguacate. 			1 Chipotle sin azúcar al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Pico de gallo	1 1/2 taza de Zanahoria rallada	1 1/2 taza de Yogur sin azúcar	1 1 taza Sandía	1 1 taza de Pepino picado	1 6 pieza de Tortilla de jícama	1 40 gramos de Quinoa	1 240 gramos de Pechuga de pollo		
1 Chipotle sin azúcar al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Pico de gallo													
1 1/2 taza de Zanahoria rallada	1 1/2 taza de Yogur sin azúcar	1 1 taza Sandía													
1 1 taza de Pepino picado	1 6 pieza de Tortilla de jícama	1 40 gramos de Quinoa													
1 240 gramos de Pechuga de pollo															



Jueves	Yogurt con mango y almendras					
Snack 2						
  imglogo	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> 2/4 de taza de Yogur light</td> <td> 1/2 pieza de Mango de manila</td> <td> 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. 			2/4 de taza de Yogur light	1/2 pieza de Mango de manila	8 piezas de Almendras
2/4 de taza de Yogur light	1/2 pieza de Mango de manila	8 piezas de Almendras				

Jueves	Espinacas con queso								
Cena									
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> 1/3 pieza de Aguacate</td> <td> 1 1/2 taza de Verduras (Cebolla, chile)</td> <td> 2 taza de Espinacas</td> </tr> <tr> <td> 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas</td> <td> 90 gramos de Queso Oaxaca light</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocinar las verduras en un sartén, agregar las espinacas y el queso. 2. Dejar que se gratine. 3. Acompañar con tortillas y aguacate. 			1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Verduras (Cebolla, chile)	2 taza de Espinacas	3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas	90 gramos de Queso Oaxaca light	
1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Verduras (Cebolla, chile)	2 taza de Espinacas							
3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas	90 gramos de Queso Oaxaca light								

Viernes	Calabacita rellena de picadillo											
Desayuno												
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> 1/2 pieza de Zanahoria</td> <td> 1/2 pieza de Papa</td> <td> 1 pieza de Calabaza alargada</td> </tr> <tr> <td> 1 pieza de Tomate</td> <td> 2 cucharada cafetera de Aceite</td> <td> 2 piezas de Tortillas delgaditas</td> </tr> <tr> <td> 56 gramos de Carne molida de res</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y cortar lo vegetales. 2. Calentar el sartén previamente e ir agregando aceite la carne molida, zanahoria y tomate. 3. En una olla con agua hirviendo cocer las mitades de calabaza por 10 min. 4. Poner a enfriar las calabazas y retirar la pulpa. 5. Rellenar las calabazas con el picadillo anteriormente preparado. 6. Acompañar con rodajas de papa y tortillas. 			1/2 pieza de Zanahoria	1/2 pieza de Papa	1 pieza de Calabaza alargada	1 pieza de Tomate	2 cucharada cafetera de Aceite	2 piezas de Tortillas delgaditas	56 gramos de Carne molida de res		
1/2 pieza de Zanahoria	1/2 pieza de Papa	1 pieza de Calabaza alargada										
1 pieza de Tomate	2 cucharada cafetera de Aceite	2 piezas de Tortillas delgaditas										
56 gramos de Carne molida de res												



Viernes	Yogurt con manzana y crema de cacahuete								
<p>Snack 1</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="633 409 812 493">1 1/2 pieza de Manzana verde golden</td> <td data-bbox="901 420 1177 483">1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete</td> <td data-bbox="1226 420 1502 483">1 1 cucharada cafetera de granola baja en grasa</td> </tr> <tr> <td colspan="3" data-bbox="633 514 803 577">1 50 mililitros de Yogurt griego</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1. Mezclar la crema de cacahuete con el yogurt, manzana y granola.</p>			1 1/2 pieza de Manzana verde golden	1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete	1 1 cucharada cafetera de granola baja en grasa	1 50 mililitros de Yogurt griego		
1 1/2 pieza de Manzana verde golden	1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete	1 1 cucharada cafetera de granola baja en grasa							
1 50 mililitros de Yogurt griego									

Viernes	Pulpo al ajillo											
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="633 892 885 934">1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td data-bbox="917 882 1161 945">1 1/2 taza de Cebolla y ajo</td> <td data-bbox="1218 892 1421 934">1 1/2 taza de Arroz</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 976 868 1018">1 1/2 taza de Verduras</td> <td data-bbox="917 976 1177 1018">1 1 taza de Fruta picada</td> <td data-bbox="1218 966 1485 1029">1 2 pieza de Tostadas de nopal</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 1050 820 1113">1 3 pieza de Chile guajillo</td> <td data-bbox="917 1060 1161 1102">1 9 pieza de Almendras</td> <td data-bbox="1218 1050 1469 1113">1 175 gramos de Pulpo cocido</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1. Picar finamente los dientes de ajo, cebolla y chile guajillo. 2. Dejar que suelten su sabor en un sartén. 3. Agregar el pulpo y dejar reposar. 4. Acompañar con arroz, verduras y tostadas. 5. Servir fruta y almendras como postre.</p>			1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Cebolla y ajo	1 1/2 taza de Arroz	1 1/2 taza de Verduras	1 1 taza de Fruta picada	1 2 pieza de Tostadas de nopal	1 3 pieza de Chile guajillo	1 9 pieza de Almendras	1 175 gramos de Pulpo cocido
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Cebolla y ajo	1 1/2 taza de Arroz										
1 1/2 taza de Verduras	1 1 taza de Fruta picada	1 2 pieza de Tostadas de nopal										
1 3 pieza de Chile guajillo	1 9 pieza de Almendras	1 175 gramos de Pulpo cocido										

Viernes	Frappé de piña colada								
<p>Snack 2</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="633 1533 933 1575">1 3/4 taza de Piña congelada</td> <td data-bbox="1006 1522 1144 1585">1 1 pieza de Almendras</td> <td data-bbox="1250 1522 1518 1585">1 1 taza de Leche light o de coco</td> </tr> <tr> <td colspan="3" data-bbox="633 1606 933 1669">1 1 1/2 cucharada sopera de Coco rallado</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.</p>			1 3/4 taza de Piña congelada	1 1 pieza de Almendras	1 1 taza de Leche light o de coco	1 1 1/2 cucharada sopera de Coco rallado		
1 3/4 taza de Piña congelada	1 1 pieza de Almendras	1 1 taza de Leche light o de coco							
1 1 1/2 cucharada sopera de Coco rallado									



Viernes	Toast de champiñón con queso vegano					
<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"> 2 rebanadas de Pan tostado 2 cucharadas sopera de Queso vegano unttable </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 3 1/2 de taza de Champiñón crudo entero 1/2 de cucharada cafetera de Aceite </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Ajo </td> </tr> </table> <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. 			<ul style="list-style-type: none"> 2 rebanadas de Pan tostado 2 cucharadas sopera de Queso vegano unttable 	<ul style="list-style-type: none"> 3 1/2 de taza de Champiñón crudo entero 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Ajo
<ul style="list-style-type: none"> 2 rebanadas de Pan tostado 2 cucharadas sopera de Queso vegano unttable 	<ul style="list-style-type: none"> 3 1/2 de taza de Champiñón crudo entero 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Ajo 				

Sábado	Pan tostado con melón					
<p>Desayuno</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1/4 taza de Queso cottage light 4 rebanada de Jamón de pavo </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Melón 10 pieza de Almendras </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 2 rebanada de Pan integral 40kcal </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tostar el pan y untar con queso cottage. 2. Servir por encima melón y almendras picadas. 3. Acompañar con rollitos de jamón. 			<ul style="list-style-type: none"> 1/4 taza de Queso cottage light 4 rebanada de Jamón de pavo 	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Melón 10 pieza de Almendras 	<ul style="list-style-type: none"> 2 rebanada de Pan integral 40kcal
<ul style="list-style-type: none"> 1/4 taza de Queso cottage light 4 rebanada de Jamón de pavo 	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Melón 10 pieza de Almendras 	<ul style="list-style-type: none"> 2 rebanada de Pan integral 40kcal 				

Sábado	Bocaditos de brocoli					
<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 taza de Brocoli 40 gramos de Queso panela </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 4 pieza de Galletas Habaneras </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla. 2. Acompañar con queso panela y galletas Habaneras. 			<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Brocoli 40 gramos de Queso panela 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla 	<ul style="list-style-type: none"> 4 pieza de Galletas Habaneras
<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Brocoli 40 gramos de Queso panela 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla 	<ul style="list-style-type: none"> 4 pieza de Galletas Habaneras 				



Sábado	Parrillada de vegetales con salmón		
Comida			
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de Morrón 1 1 taza de Fruta picada 1 180 gramos de Salmón 		
	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Calabacita 1 4 pieza de Tostadas de nopal 		
	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 taza de Brócoli 1 10 pieza de Almendras 		
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. Preparar los vegetales y el salmón a la parrilla. 2. Servir con tostadas. 3. Acompañar con fruta y almendras de postre. 		

Sábado	Fresas con yogurt griego y nuez		
Snack 2			
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto 1 3 cucharadas soperas de yogurt griego 		
	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de fresa picada 		
	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 cucharada soperas de nuez picada 		
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez. 2. Agregar endulzante artificial si es necesario. 		

Sábado	Tacos de claras de huevo con acelgas		
Cena			
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 pieza de Papa 1 4 piezas de Claras de huevo 		
	<ul style="list-style-type: none"> 1 2 cucharada cafetera de Aceite 1 11/2 taza de Acelgas 		
	<ul style="list-style-type: none"> 1 4 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal) 		
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una ves listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas. 2. Una ves listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer. 3. Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado. 		



Domingo	Ensalada Rusa								
<p>Desayuno</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> 1/2 taza de Zanahoria</td> <td> 1/2 taza de Apio</td> <td> 1/2 taza de Chicharos</td> </tr> <tr> <td> 1 pieza de Papas</td> <td> 2 cucharada cafetera de Mayonesa</td> <td> 60 gramos de Queso panela</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocine las papas y las zanahorias en agua hirviendo con sal en una cacerola grande a fuego medio alto durante 10 minutos. 2. Agregue los chícharos cuando falten 5 minutos para que estén listas. 3. Mezcle la mayonesa con sal, tomillo y la pimienta en un recipiente mediano hasta incorporarlos completamente. 4. Agregue el apio y los vegetales previamente cocinados. 			1/2 taza de Zanahoria	1/2 taza de Apio	1/2 taza de Chicharos	1 pieza de Papas	2 cucharada cafetera de Mayonesa	60 gramos de Queso panela
1/2 taza de Zanahoria	1/2 taza de Apio	1/2 taza de Chicharos							
1 pieza de Papas	2 cucharada cafetera de Mayonesa	60 gramos de Queso panela							

Domingo	Jicama con zanahoria								
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> 1/2 taza de jicama picada</td> <td> 1/2 taza de Zanahoria Picada</td> <td> 1 taza de Pepino</td> </tr> <tr> <td> 1 pieza de Limon</td> <td> 2 pieza de Galletas habaneras</td> <td> 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y cortar la jícama, la zanahoria y el pepino. 2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera. 			1/2 taza de jicama picada	1/2 taza de Zanahoria Picada	1 taza de Pepino	1 pieza de Limon	2 pieza de Galletas habaneras	4 cucharada cafetera de Semillas de hemp
1/2 taza de jicama picada	1/2 taza de Zanahoria Picada	1 taza de Pepino							
1 pieza de Limon	2 pieza de Galletas habaneras	4 cucharada cafetera de Semillas de hemp							

Domingo	Chile relleno de camarón y queso panela											
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> salsa de tomate casera al gusto</td> <td> 1/3 de pieza de aguacate</td> <td> 1 pieza de chile poblano</td> </tr> <tr> <td> 1 cucharada de servir de arroz integral</td> <td> 1 cucharada de servir de frijol molido</td> <td> 2 cucharada cafetera de mantequilla</td> </tr> <tr> <td> 2 pieza de tortilla</td> <td> 40 gramos de queso panela</td> <td> 120 gramos de camarón</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol 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. 			salsa de tomate casera al gusto	1/3 de pieza de aguacate	1 pieza de chile poblano	1 cucharada de servir de arroz integral	1 cucharada de servir de frijol molido	2 cucharada cafetera de mantequilla	2 pieza de tortilla	40 gramos de queso panela	120 gramos de camarón
salsa de tomate casera al gusto	1/3 de pieza de aguacate	1 pieza de chile poblano										
1 cucharada de servir de arroz integral	1 cucharada de servir de frijol molido	2 cucharada cafetera de mantequilla										
2 pieza de tortilla	40 gramos de queso panela	120 gramos de camarón										



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

Domingo	McMuffin Fit
<p>Cena</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/3 pieza de Aguacate 1/2 pieza de Jitomate 1/2 taza de Espinacas 1 pieza Thin-Rounds Integral 100kcal 1 pieza de Huevo 1 taza de Fruta picada 2 rebanada de Jamón de pavo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Preparar el huevo estilo revuelto. 2. Calentar el pan y el jamón. 3. Untar las rebanadas de pan con aguacate, rellenar con el resto de los ingredientes. 4. Acompañar con fruta como postre.