



Lunes	Yogurt con frutos rojos						
<p>Desayuno</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 3/4 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)</td> <td>1 1 cucharada sopera de Queso cottage light</td> <td>1 6 piezas Almendras</td> </tr> <tr> <td colspan="3">1 75 gramos de Yogurt griego</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar el yogurt griego con el queso cottage. 2. Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla. 3. Usar de topping las almendras picadas. 	1 3/4 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)	1 1 cucharada sopera de Queso cottage light	1 6 piezas Almendras	1 75 gramos de Yogurt griego		
1 3/4 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)	1 1 cucharada sopera de Queso cottage light	1 6 piezas Almendras					
1 75 gramos de Yogurt griego							

Lunes	Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel						
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 cucharada cafetera de miel</td> <td>1 1 rebanada de Pan integral (45 calorías por pieza)</td> <td>1 1 1/2 piezas de fresa rebanada</td> </tr> <tr> <td colspan="3">1 2 cucharadas soperas de Queso ricotta</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta. 2. Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel. 	1 1/2 cucharada cafetera de miel	1 1 rebanada de Pan integral (45 calorías por pieza)	1 1 1/2 piezas de fresa rebanada	1 2 cucharadas soperas de Queso ricotta		
1 1/2 cucharada cafetera de miel	1 1 rebanada de Pan integral (45 calorías por pieza)	1 1 1/2 piezas de fresa rebanada					
1 2 cucharadas soperas de Queso ricotta							

Lunes	Rollitos de Lechuga						
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1 taza de Cebolla</td> <td>1 6 Hojas de Lechuga romana</td> <td>1 6 cucharada sopera de Guacamole</td> </tr> <tr> <td>1 60 gramos de Arroz integral</td> <td>1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Poner a cocer el arroz integral y condimentarlo al gusto. 2. Acitronar la cebolla e ir agregando el pollo y dejarlo cocinar. 3. Extender las hojas de lechuga, rellenar con el pollo desmenuzado y el aguacate. 4. Acompañar con arroz. 	1 1 taza de Cebolla	1 6 Hojas de Lechuga romana	1 6 cucharada sopera de Guacamole	1 60 gramos de Arroz integral	1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
1 1 taza de Cebolla	1 6 Hojas de Lechuga romana	1 6 cucharada sopera de Guacamole					
1 60 gramos de Arroz integral	1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel						



Lunes	Nachos ligeros con guacamole								
<p>Snack 2</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 415 922 468">1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)</td> <td data-bbox="971 415 1198 468">1 1 cucharada sopera de Guacamole</td> <td data-bbox="1247 415 1482 468">1 20 gramos de queso panela desmoronado</td> </tr> <tr> <td colspan="3" data-bbox="634 499 909 552">1 40 gramos de totopos de nopal horneados</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela. 2. Servir con totopos horneados. 			1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)	1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 20 gramos de queso panela desmoronado	1 40 gramos de totopos de nopal horneados		
1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)	1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 20 gramos de queso panela desmoronado							
1 40 gramos de totopos de nopal horneados									

Lunes	Calabacitas con queso y elote											
<p>Cena</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 930 906 982">1 cilantro, sal y pimienta al gusto</td> <td data-bbox="971 930 1190 982">1 1/4 taza de Cebolla</td> <td data-bbox="1247 930 1433 982">1 1/4 taza de Elote desgranado</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1014 881 1066">1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td data-bbox="971 1014 1182 1066">1 1 pieza de Tomate huaje</td> <td data-bbox="1247 1014 1482 1066">1 3 piezas de Calabaza mediana</td> </tr> <tr> <td colspan="3" data-bbox="634 1098 873 1150">1 30 gramos de Queso panela light</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En un sartén de teflón cocer los vegetales. 2. Mezclar en un bowl con aguacate rebanado y salpimentar al gusto. 			1 cilantro, sal y pimienta al gusto	1 1/4 taza de Cebolla	1 1/4 taza de Elote desgranado	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Tomate huaje	1 3 piezas de Calabaza mediana	1 30 gramos de Queso panela light		
1 cilantro, sal y pimienta al gusto	1 1/4 taza de Cebolla	1 1/4 taza de Elote desgranado										
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Tomate huaje	1 3 piezas de Calabaza mediana										
1 30 gramos de Queso panela light												

Martes	Picadillo veggie											
<p>Desayuno</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1451 833 1503">1 1/4 de taza de Zanahoria picada</td> <td data-bbox="914 1451 1141 1503">1 1/2 taza de Pimiento morrón</td> <td data-bbox="1206 1451 1498 1503">1 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1535 849 1587">1 1 taza de Espinaca cruda</td> <td data-bbox="914 1535 1157 1587">1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td> <td data-bbox="1206 1535 1466 1587">1 1 cucharada sopera de guacamole</td> </tr> <tr> <td colspan="3" data-bbox="634 1619 1141 1671">1 1 1/2 taza de Champiñón rebanado</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar todos los ingredientes para la salsa de tomate y verterla en un sartén con aceite de oliva. 2. Picar las verduras y agregarlas cuando la salsa esté a punto de ebullición. 3. Servir con guacamole. 			1 1/4 de taza de Zanahoria picada	1 1/2 taza de Pimiento morrón	1 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)	1 1 taza de Espinaca cruda	1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 1 cucharada sopera de guacamole	1 1 1/2 taza de Champiñón rebanado		
1 1/4 de taza de Zanahoria picada	1 1/2 taza de Pimiento morrón	1 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)										
1 1 taza de Espinaca cruda	1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 1 cucharada sopera de guacamole										
1 1 1/2 taza de Champiñón rebanado												



Martes	Fresas con yogurt griego y nuez		
Snack 1			
<input checked="" type="checkbox"/>	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto 1 1/2 taza de fresa picada 1 1/2 cucharada cafetera de nuez picada 1 2 cucharadas soperas de yogurt griego 		
<input checked="" type="checkbox"/> imglogo	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. 		

Martes	Ensalada de frijoles		
Comida			
<input checked="" type="checkbox"/>	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Tomate 1 1 pieza de Aguacate 1 2 pieza de Tortillas delgaditas 1 2 1/2 cucharada de servir de Frijoles 1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel 		
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer los frijoles ponerlos en un bowl e integrar los demás ingredientes. 2. Acompañar con tortillas delgaditas. 		

Martes	Nachos ligeros con guacamole		
Snack 2			
<input checked="" type="checkbox"/>	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate) 1 1 cucharada sopera de Guacamole 1 20 gramos de queso panela desmoronado 1 40 gramos de totopos de nopal horneados 		
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela. 2. Servir con totopos horneados. 		



Martes	Fetuccini con verduras		
Cena			
	Ingredientes		
	1 1 taza de Brocoli crudo	1 1 pieza de Zanahoria	1 1 cucharada cafetera de Aceite
	1 26 gramos de Fetuccini crudo	1 52 gramos de Queso panela	
	Procedimiento		
	1. En un sartén con agua poner a cocer el fetuccini. 2. En un sartén aparte agregar el aceite y asar lo vegetales. 3. Servir los vegetales anteriormente cocinados sobre la pasta y espolvorear el queso panela.		

Miércoles	Ricecake ensalada de huevo duro		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1 2 piezas de Galletas de arroz	1 1 pieza de Huevo entero fresco	1 18 gramos de Requesón promedio
	1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa	1 1/2 de pieza de Papa cocida	
	Procedimiento		
	1) Cocer los huevos en agua, picarlos y mezclar en un bowl con la papa, la mayonesa y requesón. Condimentar al gusto. 2) Colocar sobre las galletas de arroz.		

Miércoles	Papitas cambray con queso panela		
Snack 1			
	Ingredientes		
	1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla	1 5 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.		



Miércoles	Rajas con atún, panela y crema									
<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="597 310 708 331">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 338 837 386">1 1/2 pieza de Chile poblano</td> <td data-bbox="883 338 1159 386">1 1/2 taza de elote amarillo desgranado</td> <td data-bbox="1203 338 1471 386">1 1 lata de lata de atún en agua</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 422 764 470">1 1 pieza de manzana</td> <td data-bbox="883 422 1159 470">1 2 cucharadas soperas de crema ligera</td> <td data-bbox="1203 422 1516 470">1 2 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 506 797 554">1 10 gramos de queso panela</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 583 727 604">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 606 1187 632">1. Cortar el chile poblano previamente desvenado, en rajas. <li data-bbox="597 634 1024 659">2. En un sartén cocinar el chile con el atún. <li data-bbox="597 661 1016 686">3. Agregar el queso panela, elote y crema. <li data-bbox="597 688 805 714">4. Servir en tostadas. <li data-bbox="597 716 867 741">5. Postre: manzana picada. 	1 1/2 pieza de Chile poblano	1 1/2 taza de elote amarillo desgranado	1 1 lata de lata de atún en agua	1 1 pieza de manzana	1 2 cucharadas soperas de crema ligera	1 2 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas	1 10 gramos de queso panela		
1 1/2 pieza de Chile poblano	1 1/2 taza de elote amarillo desgranado	1 1 lata de lata de atún en agua								
1 1 pieza de manzana	1 2 cucharadas soperas de crema ligera	1 2 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas								
1 10 gramos de queso panela										

Miércoles	Zanahorias mini con aderezo casero			
<p data-bbox="289 846 396 877">Snack 2</p> <p data-bbox="120 919 142 945">✘</p>	<p data-bbox="597 987 708 1008">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1010 883 1058">1 3/4 de cucharada cafetera de mayonesa</td> <td data-bbox="922 1010 1203 1058">1 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa</td> <td data-bbox="1253 1010 1524 1058">1 10 piezas de zanahorias mini (baby carrots)</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1092 727 1113">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1115 1463 1140">1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto. <li data-bbox="597 1142 1073 1167">2. Servir como aderezo para las zanahorias mini. 	1 3/4 de cucharada cafetera de mayonesa	1 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa	1 10 piezas de zanahorias mini (baby carrots)
1 3/4 de cucharada cafetera de mayonesa	1 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa	1 10 piezas de zanahorias mini (baby carrots)		

Miércoles	Sandwich turkey ranch									
<p data-bbox="305 1400 380 1432">Cena</p> <p data-bbox="120 1474 142 1499">✘</p>	<p data-bbox="597 1457 708 1478">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1480 883 1528">1 1/2 taza de Germinado de alfalfa</td> <td data-bbox="932 1480 1146 1528">1 1 Hoja de Lechuga romana</td> <td data-bbox="1224 1480 1516 1528">1 1 pieza de Jamon de pavo</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1564 867 1612">1 2 rodajas de Tomate</td> <td data-bbox="932 1564 1146 1612">1 2 piezas de pan de barra 45 Kcal</td> <td data-bbox="1224 1564 1487 1612">1 2 cucharada soperas de Aderezo ranch</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1648 867 1696">1 3 rodajas de Cebolla</td> <td data-bbox="932 1648 1170 1696">1 15 gramos de Queso panela</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1730 727 1751">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1753 1089 1778">1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal. <li data-bbox="597 1780 943 1806">2. Integrar los vegetales y aderezo. 	1 1/2 taza de Germinado de alfalfa	1 1 Hoja de Lechuga romana	1 1 pieza de Jamon de pavo	1 2 rodajas de Tomate	1 2 piezas de pan de barra 45 Kcal	1 2 cucharada soperas de Aderezo ranch	1 3 rodajas de Cebolla	1 15 gramos de Queso panela	
1 1/2 taza de Germinado de alfalfa	1 1 Hoja de Lechuga romana	1 1 pieza de Jamon de pavo								
1 2 rodajas de Tomate	1 2 piezas de pan de barra 45 Kcal	1 2 cucharada soperas de Aderezo ranch								
1 3 rodajas de Cebolla	1 15 gramos de Queso panela									



Jueves	Huevo estrellado en pan pita
Desayuno	
imglogo	
Ingredientes	
<ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de Espinaca 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Pan pita arabe taquero 25 gramos de Queso panela 1 pieza de Huevo fresco
Procedimiento	
<ol style="list-style-type: none"> 1. En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca. 2. Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso. 	

Jueves	Barrita de cereal y almendras
Snack 1	
Ingredientes	
<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías 	<ul style="list-style-type: none"> 8 piezas de Almendras
Procedimiento	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Acompañar la barrita con almendras. 	

Jueves	Enchiladas suizas
Comida	
Ingredientes	
<ul style="list-style-type: none"> salsa verde casera al gusto 3 piezas de tortilla de maíz 	<ul style="list-style-type: none"> 1/3 de pieza de aguacate 30 gramos de queso oxaca light
	<ul style="list-style-type: none"> 1 cucharada sopera de crema light 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada
Procedimiento	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida. 2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite). 3. Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate. 	



Jueves	Yogurt con granola y almendras					
<p>Snack 2</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="633 472 1023 514">1 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa</td> <td data-bbox="1039 472 1266 514">1 2 piezas de Almendras</td> <td data-bbox="1282 472 1510 514">1 50 gramos de Yogurt griego</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1. Mezclar todos los ingredientes.</p>			1 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa	1 2 piezas de Almendras	1 50 gramos de Yogurt griego
1 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa	1 2 piezas de Almendras	1 50 gramos de Yogurt griego				

Jueves	Chilaquiles con jitomate								
<p>Cena</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="633 955 925 997">1 35 gramos de Totopos de maíz horneados</td> <td data-bbox="941 955 1201 997">1 3/4 de pieza de Jitomate bola</td> <td data-bbox="1218 955 1510 997">1 37.5 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 1039 925 1081">1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco</td> <td data-bbox="941 1039 1201 1081">1 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa. 2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar. 3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco</p>			1 35 gramos de Totopos de maíz horneados	1 3/4 de pieza de Jitomate bola	1 37.5 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada	1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco	1 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite	
1 35 gramos de Totopos de maíz horneados	1 3/4 de pieza de Jitomate bola	1 37.5 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada							
1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco	1 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite								

Viernes	Cereal con leche					
<p>Desayuno</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="633 1570 925 1612">1 3/4 taza de Cereal Multibrán Flakes</td> <td data-bbox="958 1570 1153 1612">1 1 taza de Leche light</td> <td data-bbox="1169 1570 1510 1612">1 2 cucharada cafetera de almendra fileteada</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.</p>			1 3/4 taza de Cereal Multibrán Flakes	1 1 taza de Leche light	1 2 cucharada cafetera de almendra fileteada
1 3/4 taza de Cereal Multibrán Flakes	1 1 taza de Leche light	1 2 cucharada cafetera de almendra fileteada				



Viernes	Manzana con requesón y nuez de la india				
Snack 1					
  imglogo	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 3/4 de pieza de Manzana verde</td> <td>1 2 cucharadas soperas de Requesón</td> <td>1 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras. 		1 3/4 de pieza de Manzana verde	1 2 cucharadas soperas de Requesón	1 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal
1 3/4 de pieza de Manzana verde	1 2 cucharadas soperas de Requesón	1 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal			

Viernes	Tostadas de picadillo										
Comida											
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/3 pieza de Aguacate mediano</td> <td>1 1 pieza de Jitomate guaje</td> <td>1 1/3 de taza de Frijol molido</td> </tr> <tr> <td>1 4 piezas de Tostada de nopal horneada</td> <td>1 1 taza de Lechuga</td> <td>1 1/2 de cucharada sopera de Crema</td> </tr> <tr> <td colspan="3">1 75 gramos de Molida de res</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto. 2) Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados. 3) Servir con aguacate y crema. 		1 1/3 pieza de Aguacate mediano	1 1 pieza de Jitomate guaje	1 1/3 de taza de Frijol molido	1 4 piezas de Tostada de nopal horneada	1 1 taza de Lechuga	1 1/2 de cucharada sopera de Crema	1 75 gramos de Molida de res		
1 1/3 pieza de Aguacate mediano	1 1 pieza de Jitomate guaje	1 1/3 de taza de Frijol molido									
1 4 piezas de Tostada de nopal horneada	1 1 taza de Lechuga	1 1/2 de cucharada sopera de Crema									
1 75 gramos de Molida de res											

Viernes	Canapés de manzana con queso cottage				
Snack 2					
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1 pieza de manzana</td> <td>1 1 cucharada cafetera de coco rallado</td> <td>1 3 cucharadas soperas queso cottage</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar la manzana y cortar en laminas. 2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado. 3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana. 		1 1 pieza de manzana	1 1 cucharada cafetera de coco rallado	1 3 cucharadas soperas queso cottage
1 1 pieza de manzana	1 1 cucharada cafetera de coco rallado	1 3 cucharadas soperas queso cottage			



Viernes	Sándwich de ensalada de pollo					
<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 1/2 taza de mezcla de verduras 1 45 gramos de pechuga de pollo desmenuzada </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo. 2. En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa. 3. Formar un sándwich con las rebanadas de pan. 			<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de mezcla de verduras 1 45 gramos de pechuga de pollo desmenuzada 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa 	<ul style="list-style-type: none"> 1 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías
<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de mezcla de verduras 1 45 gramos de pechuga de pollo desmenuzada 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa 	<ul style="list-style-type: none"> 1 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías 				

Sábado	Nopales con claras					
<p>Desayuno</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1 taza de Nopal cocido 1 1 cucharada cafetera de aceite de canola </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos 1 2 piezas de claras de huevo </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1 piezas de tortilla de maíz </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente. 2. En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales. 3. Servir acompañados de frijoles y tortilla. 			<ul style="list-style-type: none"> 1 1 taza de Nopal cocido 1 1 cucharada cafetera de aceite de canola 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos 1 2 piezas de claras de huevo 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 piezas de tortilla de maíz
<ul style="list-style-type: none"> 1 1 taza de Nopal cocido 1 1 cucharada cafetera de aceite de canola 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos 1 2 piezas de claras de huevo 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 piezas de tortilla de maíz 				

Sábado	Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole					
<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 cucharada sopera de Guacamole </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 4 piezas de Galletas Habaneras </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 30 gramos de Queso oaxaca light </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar el queso. 2. Untar las galletas con el guacamole. 			<ul style="list-style-type: none"> 1 1 cucharada sopera de Guacamole 	<ul style="list-style-type: none"> 1 4 piezas de Galletas Habaneras 	<ul style="list-style-type: none"> 1 30 gramos de Queso oaxaca light
<ul style="list-style-type: none"> 1 1 cucharada sopera de Guacamole 	<ul style="list-style-type: none"> 1 4 piezas de Galletas Habaneras 	<ul style="list-style-type: none"> 1 30 gramos de Queso oaxaca light 				



Sábado	Tostadas de picadillo
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/3 pieza de Aguacate mediano 1 4 piezas de Tostada de nopal horneada 1 75 gramos de Molida de res <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto. 2) Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados. 3) Servir con aguacate y crema.
	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Jitomate guaje 1 1 taza de Lechuga <ul style="list-style-type: none"> 1 1/3 de taza de Frijol molido 1 1/2 de cucharada sopera de Crema

Sábado	Nopal asado relleno de queso panela
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 pieza de Tomate 1 2 cucharada cafetera de Crema ligh <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenar con queso panela y tomate. 2. Agregar elote y crema.
	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de Elote amarillo 1 70 gramos de Queso panela <ul style="list-style-type: none"> 1 2 pieza de Nopal

Sábado	Tortilla de papa
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 pieza de Pimiento rojo 1 2 piezas de Tortillas delgaditas <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y cortar lo vegetales. 2. Cortar la papa en rodajas y en un sartén ponerlas a cocer a fuego bajo. 3. Una ves cocidas a termino medio poner los vegetales y vaciar el huevoUna ves listo espolvorear queso y acompañar con tortilla.
	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 pieza de Papa 1 2 piezas de Claras de huevo <ul style="list-style-type: none"> 1 1 cucharada cafetera de Aceite 1 15 gramos de Queso Oaxaca light

Snack 1

**Ingredientes**

- 1 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 1 pieza de Pan integral 45 Kcal
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite

- 1 2 Piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.
2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.
3. Una ves cocinado el pimiento colocar la corteza , aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.
4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.



Domingo	Barrita de cereal y almendras
<p>Snack 2</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías 8 piezas de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acompañar la barrita con almendras.

Domingo	Wrap de Quinoa
<p>Cena</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/3 pieza de Aguacate 1/2 cucharada cafetera de Aceite 1 pieza de Calabaza 3 pieza de Espárragos 3 pieza de Lechuga Romana 20 gramos de Quinoa 40 gramos de Queso Panela <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Poner a cocer la Quinoa (aprox 10 min). 2. Cortar la calabaza y los espárragos (Al gusto). 3. Poner a cocer los vegetales , y agregar la cucharadita cafetera de aceite. 4. Una una vez listo, en un bowl mezclar los vegetales, el queso y el aguacate. 5. Separar las hojas de lechuga romana, y servir el preparado.