



Lunes	Claras de huevo con espinacas
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/3 de pieza de aguacate 1/2 taza de cóctel de frutas 1 rebanada de pan integral 2 pieza de claras de huevo 2 tazas de espinacas 2 cucharada sopera de leche light o vegetal <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche. 2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas. 3. Servir con aguacate y pan integral. 4. Postre: cóctel de frutas.
imglogo	

Lunes	Barrita de cereal y almendras
Snack 1	
	<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.

Lunes	Chile relleno de Quinoa y requeson
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de Broncoli 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo 1 pieza de Tomate 1 taza de Germen de alfalfa 1 pieza de Chile poblando 2 cucharada cafetera de Aceite 3 pieza de Cebolla cambay 6 cucharada sopera de Requeson 40 gramos de Quinoa <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Poner a cocer la Quinoa en agua. 2. En un sartén acitronar la cebolla con el aceite y el ajo, después agregas los vegetales restantes junto con la quinoa. 3. tatamar el chile, y pelar. 4. rellenar el chile con el preparado de vegetales y quinoa, al final poner como cama el germen de alfalfa y agregar las cucharadas de requesón.



Martes	Zanahorias mini con aderezo casero			
<p>Snack 1</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> 3/4 de cucharada cafetera de mayonesa</td> <td> 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa</td> <td> 10 piezas de zanahorias mini (baby carrots)</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto. 2. Servir como aderezo para las zanahorias mini. 	3/4 de cucharada cafetera de mayonesa	2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa	10 piezas de zanahorias mini (baby carrots)
3/4 de cucharada cafetera de mayonesa	2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa	10 piezas de zanahorias mini (baby carrots)		

Martes	Brochetas de pollo									
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> 1 taza de Pimiento fresco</td> <td> 1 taza de Cebolla blanca</td> <td> 1 pieza de Papa</td> </tr> <tr> <td> 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</td> <td> 4 cucharada cafetera de Ajonjoli</td> <td> 8 piezas de Jitomate cereza</td> </tr> <tr> <td> 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar y lavar lo vegetales (pimiento, cebolla). 2. Cortar el pollo en cubos, después ir agregándolos al palillo junto con los vegetales. 3. En un comal o a la parrilla poner a cocer las brochetas. 4. Cortar la papa en rodajas y ponerlas a cocer. 5. Una ves listo, poner las rodajas de papa y encima las brochetas, espolvorear el ajonjoli. 	1 taza de Pimiento fresco	1 taza de Cebolla blanca	1 pieza de Papa	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	4 cucharada cafetera de Ajonjoli	8 piezas de Jitomate cereza	75 gramos de Pechuga de pollo sin piel		
1 taza de Pimiento fresco	1 taza de Cebolla blanca	1 pieza de Papa								
1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	4 cucharada cafetera de Ajonjoli	8 piezas de Jitomate cereza								
75 gramos de Pechuga de pollo sin piel										

Martes	Elote preparado			
<p>Snack 2</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> 1 cucharada cafetera de Crema ligera</td> <td> 1 1/2 pieza de Elote entero</td> <td> 30 gramos de Queso panela rallado</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela. 	1 cucharada cafetera de Crema ligera	1 1/2 pieza de Elote entero	30 gramos de Queso panela rallado
1 cucharada cafetera de Crema ligera	1 1/2 pieza de Elote entero	30 gramos de Queso panela rallado		



Martes	Mezcla de frutas con yogurt y almendras			
<p>Cena</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 taza de fruta picada</td> <td>1 4 piezas de Almendras</td> <td>1 125 gramos de Yogurt griego</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar todos los ingredientes. 	1 1/2 taza de fruta picada	1 4 piezas de Almendras	1 125 gramos de Yogurt griego
1 1/2 taza de fruta picada	1 4 piezas de Almendras	1 125 gramos de Yogurt griego		

Miércoles	Yogurt con frutos rojos						
<p>Desayuno</p> <p></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							

Miércoles	Pay de limón			
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto</td> <td>1 4 pieza de Galletas María</td> <td>1 4 1/2 cucharada sopera de Requesón</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar el requeson con jugo de limón al gusto. 2. Stevia y un chorrito de vainilla. 3. En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas. 4. Congelar mínimo por 30 minutos. 	1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto	1 4 pieza de Galletas María	1 4 1/2 cucharada sopera de Requesón
1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto	1 4 pieza de Galletas María	1 4 1/2 cucharada sopera de Requesón		



Miércoles	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico														
<p data-bbox="289 352 396 386">Comida</p> <p data-bbox="120 428 142 457">✘</p> <p data-bbox="228 520 318 550">✘ imglogo</p>	<p data-bbox="597 296 711 317">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 321 857 369">1 60 gramos de Quinoa</td> <td data-bbox="878 321 1122 369">1 1/2 de pieza de Limón</td> <td data-bbox="1224 321 1523 369">1 120 gramos de Milanesa de pollo cruda</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 411 802 441">1 1 pieza de Ajo</td> <td data-bbox="878 401 1187 449">1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva</td> <td data-bbox="1224 401 1507 449">1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 485 753 533">1 1 taza de Lechuga</td> <td data-bbox="878 485 1179 514">1 4 piezas de Jitomate cereza</td> <td data-bbox="1224 485 1484 533">1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 569 802 617">1 20 gramos de Queso fresco</td> <td data-bbox="878 569 1089 598">1 1/2 de taza de Uva</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 646 727 667">Procedimiento</p> <p data-bbox="597 674 1495 869">1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón. 2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras. 3) Cortar el queso en cuadritos. 4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico. 5) En un bowl colocar la lechuga picada el el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.</p>			1 60 gramos de Quinoa	1 1/2 de pieza de Limón	1 120 gramos de Milanesa de pollo cruda	1 1 pieza de Ajo	1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico	1 1 taza de Lechuga	1 4 piezas de Jitomate cereza	1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado	1 20 gramos de Queso fresco	1 1/2 de taza de Uva	
1 60 gramos de Quinoa	1 1/2 de pieza de Limón	1 120 gramos de Milanesa de pollo cruda													
1 1 pieza de Ajo	1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico													
1 1 taza de Lechuga	1 4 piezas de Jitomate cereza	1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado													
1 20 gramos de Queso fresco	1 1/2 de taza de Uva														

Miércoles	Rice cake con fresa y cacahuete								
<p data-bbox="289 970 396 1003">Snack 2</p> <p data-bbox="120 1045 142 1075">✘</p>	<p data-bbox="597 1075 711 1096">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1100 883 1148">1 1 pieza de Galletas de arroz</td> <td data-bbox="948 1100 1135 1148">1 1/4 de taza de Fresa rebanada</td> <td data-bbox="1192 1100 1516 1148">1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1184 899 1232">1 2 cucharadas sopera de Requesón promedio</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1264 727 1285">Procedimiento</p> <p data-bbox="597 1291 1110 1312">1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.</p>			1 1 pieza de Galletas de arroz	1 1/4 de taza de Fresa rebanada	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete	1 2 cucharadas sopera de Requesón promedio		
1 1 pieza de Galletas de arroz	1 1/4 de taza de Fresa rebanada	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete							
1 2 cucharadas sopera de Requesón promedio									

Miércoles	Tacos de panela con verduras								
<p data-bbox="305 1520 380 1554">Cena</p> <p data-bbox="120 1596 142 1625">✘</p>	<p data-bbox="597 1617 711 1638">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1642 850 1671">1 1 pieza de Jitomate</td> <td data-bbox="889 1642 1167 1690">1 1 taza de Espinaca cruda picada</td> <td data-bbox="1230 1642 1479 1690">1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1726 802 1774">1 60 gramos de Queso panela</td> <td data-bbox="889 1726 1183 1774">1 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1806 727 1827">Procedimiento</p> <p data-bbox="597 1833 1252 1881">1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela. 2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.</p>			1 1 pieza de Jitomate	1 1 taza de Espinaca cruda picada	1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 60 gramos de Queso panela	1 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole	
1 1 pieza de Jitomate	1 1 taza de Espinaca cruda picada	1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías							
1 60 gramos de Queso panela	1 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole								



Jueves	Taquitos de frijol		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1 1/4 de taza de Frijol molido	1 1/2 cucharada sopera de Guacamole	1 2 rebanada de Jamón de pavo
imglogo	1 3 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías		
	Procedimiento		
	1. Preparar los tacos con los ingredientes.		

Jueves	Zanahoria con aderezo de pepino		
Snack 1			
	Ingredientes		
	1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto	1 1/2 taza de Pepino picado	1 1/2 taza de Zanahoria
	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar	
	Procedimiento		
	1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.		
	2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.		
	3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.		
	4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.		

Jueves	Chile relleno de camarón y queso panela		
Comida			
	Ingredientes		
	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 1 cucharada cafetera de mantequilla
	1 1 pieza de tortilla	1 20 gramos de queso panela	1 80 gramos de camarón
	Procedimiento		
	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.		



Jueves	Zanahorias mini con aderezo casero			
Snack 2				
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> 3/4 de cucharada cafetera de mayonesa</td> <td> 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa</td> <td> 10 piezas de zanahorias mini (baby carrots)</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto. 2. Servir como aderezo para las zanahorias mini. 	3/4 de cucharada cafetera de mayonesa	2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa	10 piezas de zanahorias mini (baby carrots)
3/4 de cucharada cafetera de mayonesa	2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa	10 piezas de zanahorias mini (baby carrots)		

Jueves	Sándwich de huevo						
Cena							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> 1/2 pieza de Jitomate bola</td> <td> 1 pieza de Clara de huevo</td> <td> 1 pieza de Huevo</td> </tr> <tr> <td> 1 cucharada sopera de guacamole</td> <td> 2 rebanadas de Pan integral (45 calorías por pieza)</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente. 2. Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes. 	1/2 pieza de Jitomate bola	1 pieza de Clara de huevo	1 pieza de Huevo	1 cucharada sopera de guacamole	2 rebanadas de Pan integral (45 calorías por pieza)	
1/2 pieza de Jitomate bola	1 pieza de Clara de huevo	1 pieza de Huevo					
1 cucharada sopera de guacamole	2 rebanadas de Pan integral (45 calorías por pieza)						

Viernes	Fruta con yogurt sin lácteos y nuez						
Desayuno							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> 1/2 de taza de Fruta picada</td> <td> 75 gramos de Yogurt sin lácteos</td> <td> 1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa</td> </tr> <tr> <td> 2 cucharadas cafetera de Nuez picada</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón. 	1/2 de taza de Fruta picada	75 gramos de Yogurt sin lácteos	1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa	2 cucharadas cafetera de Nuez picada		
1/2 de taza de Fruta picada	75 gramos de Yogurt sin lácteos	1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa					
2 cucharadas cafetera de Nuez picada							



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

Viernes	Pollo en salsa verde con arroz								
Comida									
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> 1/3 pieza de Aguacate</td> <td> 1/2 taza de Arroz</td> <td> 3/4 taza de Fruta</td> </tr> <tr> <td> 1 taza de Salsa verde casera</td> <td> 150 gramos de Pechuga de pollo</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocinar el pollo a la plancha y mezclar con la salsa verde. 2. Acompañar con arroz y aguacate. 3. Servir fruta como postre. 			1/3 pieza de Aguacate	1/2 taza de Arroz	3/4 taza de Fruta	1 taza de Salsa verde casera	150 gramos de Pechuga de pollo	
1/3 pieza de Aguacate	1/2 taza de Arroz	3/4 taza de Fruta							
1 taza de Salsa verde casera	150 gramos de Pechuga de pollo								

Viernes	Pay de limón					
Snack 2						
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto</td> <td> 4 pieza de Galletas María</td> <td> 4 1/2 cucharada sopera de Requesón</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar el requeson con jugo de limón al gusto. 2. Stevia y un chorrito de vainilla. 3. En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas. 4. Congelar mínimo por 30 minutos. 			Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto	4 pieza de Galletas María	4 1/2 cucharada sopera de Requesón
Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto	4 pieza de Galletas María	4 1/2 cucharada sopera de Requesón				



Viernes	Taquitos de jicama con requesón								
Cena									
  imglogo	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="630 394 860 447">1 1 taza de Zanahoria rallada</td> <td data-bbox="948 394 1218 447">1 1 taza de Pepino rallado</td> <td data-bbox="1276 394 1523 447">1 3 pieza de Tortillas de jicama</td> </tr> <tr> <td data-bbox="630 478 893 531">1 3 cucharada sopera de Requesón</td> <td data-bbox="948 478 1208 531">1 3 cucharada sopera de Guacamole</td> <td data-bbox="1276 478 1523 531">1 4 pieza de Habaneras</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar los vegetales y rallarlos. 2. Tomar una tortilla de jicama e ir agregando la Cucharada sopera de requesón junto con los vegetales. 3. Tomar las galletas habaneras y untar el guacamole. 			1 1 taza de Zanahoria rallada	1 1 taza de Pepino rallado	1 3 pieza de Tortillas de jicama	1 3 cucharada sopera de Requesón	1 3 cucharada sopera de Guacamole	1 4 pieza de Habaneras
1 1 taza de Zanahoria rallada	1 1 taza de Pepino rallado	1 3 pieza de Tortillas de jicama							
1 3 cucharada sopera de Requesón	1 3 cucharada sopera de Guacamole	1 4 pieza de Habaneras							

Sábado	Snack con galletas habaneras					
Snack 1						
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="630 1008 773 1060">1 3/4 taza de Pepino</td> <td data-bbox="857 1008 1117 1060">1 2 cucharada sopera de Guacamole</td> <td data-bbox="1227 1008 1451 1060">1 4 pieza de Galletas habaneras</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Crear un dip de aguacate con pepino. 2. Acompañar con galletas. 			1 3/4 taza de Pepino	1 2 cucharada sopera de Guacamole	1 4 pieza de Galletas habaneras
1 3/4 taza de Pepino	1 2 cucharada sopera de Guacamole	1 4 pieza de Galletas habaneras				



Sábado	Salsa de queso con calabaza		
Comida			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de Frijol Cocido	1 1/2 pieza de Papa	1 1/2 cucharada cafetera de Comino
	1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 1 pieza de Calabaza	1 1 pieza de Naranja
imglogo	1 2 piezas de Tomate	1 11/2 cucharada cafetera de Aceite	1 80 gramos de Queso panela
	Procedimiento		
	1. cocer los tomates en agua, una vez que esta hirviendo ponerlo a licuar y agregar comino, sal y ajo.		
	2. cortar el queso y la calabaza en cubos ponerlos en sartén y agregar el tomate previamente licuadaacompañar con los frijoles y papa.		
	3. postre: Naranja.		

Sábado	Yogurt con chocolate y fresas		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 Cocoa sin azúcar al gusto	1 2 piezas de Almendras	1 3 1/2 piezas de Fresa entera mediana
	1 50 mililitros de Yogurt griego		
	Procedimiento		
	1. Mezclar todos los ingredientes.		

Sábado	Quesadillas con aguacate		
Cena			
	Ingredientes		
	1 1/3 pieza de Aguacate	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas	1 60 gramos de Queso Oaxaca light
	Procedimiento		
	1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.		



Domingo	Huevo montado					
<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 cucharada de servir de Frijoles molidos 2 pieza de Tostadas de nopal </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Huevo entero fresco 1 1 pieza de Jitomate </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite. 2. Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima. 3. Acompañar con salsa casera. 			<ul style="list-style-type: none"> 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 2 pieza de Tostadas de nopal 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Huevo entero fresco 1 1 pieza de Jitomate 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
<ul style="list-style-type: none"> 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 2 pieza de Tostadas de nopal 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Huevo entero fresco 1 1 pieza de Jitomate 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 				

Domingo	Plátano con yogurt griego					
<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 1/4 de pieza de Plátano </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rebanar el plátano. 2. Servir con el yogurt griego. 3. Agregar mantequilla de cacahuete. 			<ul style="list-style-type: none"> 1 1/4 de pieza de Plátano 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete 	<ul style="list-style-type: none"> 1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego
<ul style="list-style-type: none"> 1 1/4 de pieza de Plátano 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete 	<ul style="list-style-type: none"> 1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego 				

Domingo	Ensalada de coditos					
<p>Comida</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 Pepino con cáscara rebanado 3 cucharadas sopera de Crema ácida </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1 1/4 de taza de Pasta de codito 1 40 gramos de Queso panela </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 4 rebanadas de Jamón de pavo 1 1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar todos los ingredientes. 			<ul style="list-style-type: none"> 1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado 3 cucharadas sopera de Crema ácida 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 1/4 de taza de Pasta de codito 1 40 gramos de Queso panela 	<ul style="list-style-type: none"> 1 4 rebanadas de Jamón de pavo 1 1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido
<ul style="list-style-type: none"> 1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado 3 cucharadas sopera de Crema ácida 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 1/4 de taza de Pasta de codito 1 40 gramos de Queso panela 	<ul style="list-style-type: none"> 1 4 rebanadas de Jamón de pavo 1 1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido 				



Domingo	Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete
<p>Snack 2</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de rice cake (galleta de arroz) 1 cucharada sopera de plátano machacado 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema. 2. Untar sobre el rice cake.

Domingo	Sincronizadas
<p>Cena</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Espinacas 1 pieza de Jitomate guaje 1 cucharada sopera de guacamole 2 rebanadas de Jamón de pavo 4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza) 30 gramos de queso oaxaca light <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentar las tortillas. 2. Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas). 3. Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.