



Lunes	Jamón guisado en salsa						
<p>Desayuno</p> <p></p>	<p></p> <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 Salsa casera al gusto</td> <td>1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td>1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos</td> </tr> <tr> <td>1 2 pieza de Claras de huevo</td> <td>1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</td> <td>1 4 rebanada de Jamón de pavo</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Picar el jamón y calentarlo junto con la salsa Preparar las claras como huevo revuelto. 2. Servir la salsa con jamón por encima. 3. Acompañar con aguacate, frijoles y tortillas. 	1 Salsa casera al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos	1 2 pieza de Claras de huevo	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas	1 4 rebanada de Jamón de pavo
1 Salsa casera al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos					
1 2 pieza de Claras de huevo	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas	1 4 rebanada de Jamón de pavo					

Lunes	Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete			
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/4 de pieza de plátano machacado</td> <td>1 2 piezas de rice cake (galleta de arroz)</td> <td>1 2 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete</td> </tr> </table> <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. 	1 1/4 de pieza de plátano machacado	1 2 piezas de rice cake (galleta de arroz)	1 2 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
1 1/4 de pieza de plátano machacado	1 2 piezas de rice cake (galleta de arroz)	1 2 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete		

Lunes	Pescado en salsa con arroz y verduras									
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 2/3 de pieza de Aguacate hass</td> <td>1 1/2 taza de Verduras cocidas</td> <td>1 2 piezas de Jitomate bola</td> </tr> <tr> <td>1 2 cucharadas sopera de Crema</td> <td>1 2 cucharadas de servir de Arroz cocido</td> <td>1 140 gramos de Filete de pescado</td> </tr> <tr> <td>1 1 taza de Elote desgranado</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Preparar el filete de pescado a la plancha. 2. Licuar el tomate y sazonar al gusto. 3. Mezclar el pescado con salsa de tomate y crema. 4. Acompañar con arroz, elote, verduras y rebanaditas de aguacate. 	1 2/3 de pieza de Aguacate hass	1 1/2 taza de Verduras cocidas	1 2 piezas de Jitomate bola	1 2 cucharadas sopera de Crema	1 2 cucharadas de servir de Arroz cocido	1 140 gramos de Filete de pescado	1 1 taza de Elote desgranado		
1 2/3 de pieza de Aguacate hass	1 1/2 taza de Verduras cocidas	1 2 piezas de Jitomate bola								
1 2 cucharadas sopera de Crema	1 2 cucharadas de servir de Arroz cocido	1 140 gramos de Filete de pescado								
1 1 taza de Elote desgranado										



Martes	Dos quesos con mango							
Snack 1								
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="padding-right: 20px;">1 1/3 de taza de Mango picado</td> <td style="padding-right: 20px;">1 1 pieza de Pan integral</td> <td>1 1 cucharada sopera de Queso crema</td> </tr> <tr> <td colspan="3">1 3 cucharadas soperas de Queso cottage</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1. Untar el queso crema en el pan tostado, agregar encima la fruta y el queso cottage.</p>		1 1/3 de taza de Mango picado	1 1 pieza de Pan integral	1 1 cucharada sopera de Queso crema	1 3 cucharadas soperas de Queso cottage		
1 1/3 de taza de Mango picado	1 1 pieza de Pan integral	1 1 cucharada sopera de Queso crema						
1 3 cucharadas soperas de Queso cottage								

Martes	Salpicón de pescado										
Comida											
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="padding-right: 20px;">1 1/2 de pieza de Chayote crudo</td> <td style="padding-right: 20px;">1 1 pieza de Jitomate bola</td> <td>1 1/2 de taza de Arroz cocido</td> </tr> <tr> <td style="padding-right: 20px;">1 8 piezas de Aceituna verde sin hueso</td> <td style="padding-right: 20px;">1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td> <td>1 160 gramos de Filete de pescado</td> </tr> <tr> <td style="padding-right: 20px;">1 1/3 de pieza de Aguacate madiano</td> <td style="padding-right: 20px;">1 3 piezas de Tostada de maíz horneada</td> <td>1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1. Hervir el filete de pescado y desmenuzarlo. 2. Licuar el tomate, creando una salsa y sazonar al gusto 3. Cocinar el chayote picado en salsa de tomate y agregar las aceitunas y el pescado. 4. Acompañar con arroz.</p>		1 1/2 de pieza de Chayote crudo	1 1 pieza de Jitomate bola	1 1/2 de taza de Arroz cocido	1 8 piezas de Aceituna verde sin hueso	1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 160 gramos de Filete de pescado	1 1/3 de pieza de Aguacate madiano	1 3 piezas de Tostada de maíz horneada	1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
1 1/2 de pieza de Chayote crudo	1 1 pieza de Jitomate bola	1 1/2 de taza de Arroz cocido									
1 8 piezas de Aceituna verde sin hueso	1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 160 gramos de Filete de pescado									
1 1/3 de pieza de Aguacate madiano	1 3 piezas de Tostada de maíz horneada	1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada									

Martes	Plátano con queso cottage y almendra				
Snack 2					
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="padding-right: 20px;">1 1/2 pieza de plátano</td> <td style="padding-right: 20px;">1 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada</td> <td>1 4 cucharadas soperas de queso cottage</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.</p>		1 1/2 pieza de plátano	1 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada	1 4 cucharadas soperas de queso cottage
1 1/2 pieza de plátano	1 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada	1 4 cucharadas soperas de queso cottage			



Martes	Caldo tlalpeño						
<p>Cena</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 Chipotle al gusto</td> <td>1 1/2 pieza de Aguacate hass</td> <td>1 3/4 taza de zanahoria y cebolla</td> </tr> <tr> <td>1 1 1/2 taza de Coctél de frutas</td> <td>1 2 piezas de tortilla delgadita (21 calorías por pieza)</td> <td>1 75 gramos de Pechuga de pollo</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En una olla, cocer la pechuga de pollo en agua. 2. Una vez que el pollo esté cocido reservarlo y desmenuzarlo. 3. Utilizar el caldo de pollo para cocer las verduras y agregar nuevamente el pollo a la olla. 4. Servir acompañado de aguacate, chipotle y tortilla. 5. Postre: Coctel de frutas. 	1 Chipotle al gusto	1 1/2 pieza de Aguacate hass	1 3/4 taza de zanahoria y cebolla	1 1 1/2 taza de Coctél de frutas	1 2 piezas de tortilla delgadita (21 calorías por pieza)	1 75 gramos de Pechuga de pollo
1 Chipotle al gusto	1 1/2 pieza de Aguacate hass	1 3/4 taza de zanahoria y cebolla					
1 1 1/2 taza de Coctél de frutas	1 2 piezas de tortilla delgadita (21 calorías por pieza)	1 75 gramos de Pechuga de pollo					

Miércoles	Omelet a la mexicana						
<p>Desayuno</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)</td> <td>1 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros</td> <td>1 1 1/2 rebanadas de pan integral</td> </tr> <tr> <td>1 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva</td> <td>1 3 piezas de claras de huevo</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En un sartén, colocar el aceite. 2. Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo. 3. Acompañar con frijoles molidos y pan tostado. 	1 1/2 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)	1 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros	1 1 1/2 rebanadas de pan integral	1 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva	1 3 piezas de claras de huevo	
1 1/2 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)	1 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros	1 1 1/2 rebanadas de pan integral					
1 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva	1 3 piezas de claras de huevo						

Miércoles	Pan tostado con mantequilla de cacahuete		
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1 pieza de Pan tostado integral</td> <td>1 2 1/2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado. 	1 1 pieza de Pan tostado integral	1 2 1/2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete
1 1 pieza de Pan tostado integral	1 2 1/2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete		



Miércoles	Chile relleno de carne								
<p data-bbox="289 296 396 327">Comida</p> <p data-bbox="120 369 144 396">✘</p> <p data-bbox="228 520 318 548">✘ imglogo</p>	<p data-bbox="597 369 708 396">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 396 889 443">1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td data-bbox="915 407 1089 434">1 1 taza de Arroz</td> <td data-bbox="1219 407 1398 434">1 1 taza de Fruta</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 485 846 512">1 1 taza de Verduras</td> <td data-bbox="915 474 1101 527">1 2 pieza de Chile poblano</td> <td data-bbox="1219 474 1463 527">1 180 gramos de Carne molida</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 558 727 585">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 579 1130 606">1. Poner el chile en un comal, quemar la piel y pelarlo. <li data-bbox="597 606 1065 634">2. Guisar la carne molida con salsa roja casera. <li data-bbox="597 634 1430 661">3. Rellenar el chile con la carne molida y acompañar con arroz, verduras y aguacate. <li data-bbox="597 661 959 688">4. Acompañar con fruta como postre. 			1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 taza de Arroz	1 1 taza de Fruta	1 1 taza de Verduras	1 2 pieza de Chile poblano	1 180 gramos de Carne molida
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 taza de Arroz	1 1 taza de Fruta							
1 1 taza de Verduras	1 2 pieza de Chile poblano	1 180 gramos de Carne molida							

Miércoles	Tostada de nopales con queso								
<p data-bbox="289 846 396 877">Snack 2</p> <p data-bbox="120 919 144 947">✘</p>	<p data-bbox="597 940 708 968">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 968 813 1020">1 1 taza de Nopal cocido</td> <td data-bbox="915 968 1170 1020">1 1 cucharada sopera de Guacamole</td> <td data-bbox="1252 968 1479 1020">1 2 pieza de Tostadas Horneadas</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1052 870 1104">1 40 gramos de Queso panela</td> <td colspan="2"></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1136 727 1163">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1157 1073 1184">1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso. <li data-bbox="597 1184 1446 1211">2. Una ves listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado. 			1 1 taza de Nopal cocido	1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 2 pieza de Tostadas Horneadas	1 40 gramos de Queso panela		
1 1 taza de Nopal cocido	1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 2 pieza de Tostadas Horneadas							
1 40 gramos de Queso panela									

Miércoles	Avena de chocolate con fresas								
<p data-bbox="305 1398 380 1430">Cena</p> <p data-bbox="120 1472 144 1499">✘</p>	<p data-bbox="597 1493 708 1520">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1520 922 1572">1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto</td> <td data-bbox="971 1530 1179 1558">1 1/3 taza de Avena</td> <td data-bbox="1235 1520 1511 1572">1 1/2 taza de Leche light o vegetal</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1604 911 1656">1 1/2 taza de Yogurt griego sin azúcar</td> <td data-bbox="971 1604 1166 1656">1 1 taza de Fresas picadas</td> <td data-bbox="1235 1604 1479 1656">1 7 pieza de Almendras picadas</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1688 727 1715">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1709 1146 1736">1. Cocinar la avena con leche y agua, agregar el cacao. <li data-bbox="597 1736 992 1764">2. Servir con fresas, yogurt y almendras. 			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							



Jueves	Ensalada de atún					
<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 pieza de Aguacate 3 piezas de Tostada de nopal horneada 1 cucharada cafetera de Mayonesa </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 pieza Jitomate 82.5 gramos de Atún en agua drenado </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de Pepino 2 piezas de Durazno prisco </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar el atún con el pepino y jitomate picado en cuadritos. Aderezar con jugo de limón y pimienta. 2. Acompañar con rebanaditas de aguacate y tostadas de nopal. 			<ul style="list-style-type: none"> 1/3 pieza de Aguacate 3 piezas de Tostada de nopal horneada 1 cucharada cafetera de Mayonesa 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 pieza Jitomate 82.5 gramos de Atún en agua drenado 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de Pepino 2 piezas de Durazno prisco
<ul style="list-style-type: none"> 1/3 pieza de Aguacate 3 piezas de Tostada de nopal horneada 1 cucharada cafetera de Mayonesa 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 pieza Jitomate 82.5 gramos de Atún en agua drenado 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de Pepino 2 piezas de Durazno prisco 				

Jueves	Manzana con requesón y nuez de la india					
<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 pieza de Manzana verde </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 3 cucharadas soperas de Requesón </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 8 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. 			<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Manzana verde 	<ul style="list-style-type: none"> 3 cucharadas soperas de Requesón 	<ul style="list-style-type: none"> 8 piezas de Nuez de la india tostada sin sal
<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Manzana verde 	<ul style="list-style-type: none"> 3 cucharadas soperas de Requesón 	<ul style="list-style-type: none"> 8 piezas de Nuez de la india tostada sin sal 				

Jueves	Bowl Arroz con pollo y espinaca					
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de Edamames 2 taza de Espinaca </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo 3 cucharada cafetera de Aceite </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Arroz 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto. 2. Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar. 3. Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas. 4. Mezclar los Edamames, con los demas ingredientes. 			<ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de Edamames 2 taza de Espinaca 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo 3 cucharada cafetera de Aceite 	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Arroz 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel
<ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de Edamames 2 taza de Espinaca 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo 3 cucharada cafetera de Aceite 	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Arroz 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel 				



Jueves	Huevo cocido y brócoli								
Snack 2   imglogo	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> 1 1/2 taza de Brócoli cocido </td> <td style="vertical-align: top;"> 1 1 pieza de Huevo cocido </td> <td style="vertical-align: top;"> 1 2 rebanada de Pan integral 40 kcal </td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="padding-top: 10px;"> 1 4 pieza de Almendras </td> </tr> </table> <p>Procedimiento 1. Consumir frescos.</p>			1 1/2 taza de Brócoli cocido	1 1 pieza de Huevo cocido	1 2 rebanada de Pan integral 40 kcal	1 4 pieza de Almendras		
1 1/2 taza de Brócoli cocido	1 1 pieza de Huevo cocido	1 2 rebanada de Pan integral 40 kcal							
1 4 pieza de Almendras									

Jueves	Ensalada Rusa														
Cena 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> 1 1/2 taza de Zanahoria </td> <td style="vertical-align: top;"> 1 1/2 taza de Apio </td> <td style="vertical-align: top;"> 1 1/2 taza de Chicharos </td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="padding-top: 10px;"> 1 1 pieza de Papas </td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="padding-top: 10px;"> 1 2 cucharada cafetera de Mayonesa </td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="padding-top: 10px;"> 1 60 gramos de Queso panela </td> </tr> </table> <p>Procedimiento 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.</p>			1 1/2 taza de Zanahoria	1 1/2 taza de Apio	1 1/2 taza de Chicharos	1 1 pieza de Papas			1 2 cucharada cafetera de Mayonesa			1 60 gramos de Queso panela		
1 1/2 taza de Zanahoria	1 1/2 taza de Apio	1 1/2 taza de Chicharos													
1 1 pieza de Papas															
1 2 cucharada cafetera de Mayonesa															
1 60 gramos de Queso panela															

Viernes	Tacos de requeson																	
Desayuno 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> 1 1/3 de pieza de Aguacate hass </td> <td style="vertical-align: top;"> 1 1 pieza de Jitomate </td> <td style="vertical-align: top;"> 1 1 cucharada de servir de Frijol molido </td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="padding-top: 10px;"> 1 4 cucharadas sopera de Requesón promedio </td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="padding-top: 10px;"> 1 5 piezas de Tortilla de nopal </td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="padding-top: 10px;"> 1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada </td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="padding-top: 10px;"> 1 1/2 de taza de Fruta picada </td> </tr> </table> <p>Procedimiento 1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón. 2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas. 3. Acompañar con frijol molido. Postre: fruta picada.</p>			1 1/3 de pieza de Aguacate hass	1 1 pieza de Jitomate	1 1 cucharada de servir de Frijol molido	1 4 cucharadas sopera de Requesón promedio			1 5 piezas de Tortilla de nopal			1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada			1 1/2 de taza de Fruta picada		
1 1/3 de pieza de Aguacate hass	1 1 pieza de Jitomate	1 1 cucharada de servir de Frijol molido																
1 4 cucharadas sopera de Requesón promedio																		
1 5 piezas de Tortilla de nopal																		
1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada																		
1 1/2 de taza de Fruta picada																		



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	Papa Rellena								
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="633 924 803 987">1 1 taza de Champiñones</td> <td data-bbox="901 934 1112 976">1 1 taza de Cebolla</td> <td data-bbox="1226 934 1429 976">1 2 pieza de Papa</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 1008 868 1071">1 40 gramos de Queso panela</td> <td data-bbox="901 1008 1185 1071">1 4 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla</td> <td data-bbox="1226 1008 1510 1071">1 100 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En un sartén poner el agua para cocer las papas. 2. En un sartén aparte poner a cocer los champiñones y la cebolla. 3. Quitar un poco de relleno a las papas, agregar mantequilla y rellenar con champiñones, cebolla y el pollo previamente desmenuzado. 4. Rallar el queso y espolvorearlo. 			1 1 taza de Champiñones	1 1 taza de Cebolla	1 2 pieza de Papa	1 40 gramos de Queso panela	1 4 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla	1 100 gramos de Pechuga de pollo sin piel
1 1 taza de Champiñones	1 1 taza de Cebolla	1 2 pieza de Papa							
1 40 gramos de Queso panela	1 4 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla	1 100 gramos de Pechuga de pollo sin piel							

Viernes	Mason jar		
<p>Snack 2</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <p>1 Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto</p> <p>Procedimiento</p> <p>1. Disfruta de un snack saludable.</p>		



Viernes	Ensalada de brocoli con pollo											
<p>Cena</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 pieza de Zanahoria</td> <td>1 1/2 pieza de Papa</td> <td>1 1 taza de Brocoli</td> </tr> <tr> <td>1 1 cucharada cafetera de Aceite</td> <td>1 2 pieza de Tostada deshidratada</td> <td>1 3 piezas de Esparragos</td> </tr> <tr> <td>1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla</td> <td>1 80 gramos de Pechuga de pollo</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En una vaporera cocinar la papa, zanahoria, brócoli y los espárragos En un sartén aparte poner a cocer el pollo. 2. En un bowl agregar la cucharada cafetera de mantequilla y agregar los vegetales junto con el pollo. 3. Acompañar con Tostadas deshidratadas. 			1 1/2 pieza de Zanahoria	1 1/2 pieza de Papa	1 1 taza de Brocoli	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 2 pieza de Tostada deshidratada	1 3 piezas de Esparragos	1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla	1 80 gramos de Pechuga de pollo	
1 1/2 pieza de Zanahoria	1 1/2 pieza de Papa	1 1 taza de Brocoli										
1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 2 pieza de Tostada deshidratada	1 3 piezas de Esparragos										
1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla	1 80 gramos de Pechuga de pollo											

Sábado	Taqitos de deshebrada								
<p>Desayuno</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/4 de taza de verduras al gusto</td> <td>1 1/4 de taza de salsa casera</td> <td>1 2 piezas de tortillas de maíz</td> </tr> <tr> <td>1 60 gramos de Carne para deshebrar</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne. 2. Preparar los taquitos con las tortillas. 3. Acompañar con salsa casera sin aceite. 			1 1/4 de taza de verduras al gusto	1 1/4 de taza de salsa casera	1 2 piezas de tortillas de maíz	1 60 gramos de Carne para deshebrar		
1 1/4 de taza de verduras al gusto	1 1/4 de taza de salsa casera	1 2 piezas de tortillas de maíz							
1 60 gramos de Carne para deshebrar									

Sábado	Fresas con yogurt griego y nuez								
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto</td> <td>1 1/2 taza de fresa picada</td> <td>1 1 cucharada sopera de nuez picada</td> </tr> <tr> <td>1 3 cucharadas soperas de yogurt griego</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez. 2. Agregar endulzante artificial si es necesario. 			1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto	1 1/2 taza de fresa picada	1 1 cucharada sopera de nuez picada	1 3 cucharadas soperas de yogurt griego		
1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto	1 1/2 taza de fresa picada	1 1 cucharada sopera de nuez picada							
1 3 cucharadas soperas de yogurt griego									



Sábado	Ceviche de pescado con mango									
Comida										
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 sal de mar al gusto</td> <td>1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro)</td> <td>1 1/2 pieza de aguacate hass</td> </tr> <tr> <td>1 3/4 de taza de jugo de limón</td> <td>1 1 pieza de Mango de manila</td> <td>1 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td> </tr> <tr> <td>1 6 piezas de Tostadas de maíz horneadas</td> <td>1 200 gramos de Filete de pescado</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Cortar el filete de pescado y el mango en cubos y colocar dentro del jugo de limón por al menos 2 horas. Agregar las verduras, aceite de oliva y sazonar con sal de mar. Servir en tostadas con aguacate. 	1 sal de mar al gusto	1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro)	1 1/2 pieza de aguacate hass	1 3/4 de taza de jugo de limón	1 1 pieza de Mango de manila	1 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 6 piezas de Tostadas de maíz horneadas	1 200 gramos de Filete de pescado	
1 sal de mar al gusto	1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro)	1 1/2 pieza de aguacate hass								
1 3/4 de taza de jugo de limón	1 1 pieza de Mango de manila	1 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva								
1 6 piezas de Tostadas de maíz horneadas	1 200 gramos de Filete de pescado									

Sábado	Melón y almendras		
Snack 2			
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1 taza de Melón</td> <td>1 15 pieza de Almendras</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Acompañar la fruta con almendras. 	1 1 taza de Melón	1 15 pieza de Almendras
1 1 taza de Melón	1 15 pieza de Almendras		

Sábado	Burritos de huevo y champiñones									
Cena										
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td>1 1/2 taza de Champiñones</td> <td>1 1 pieza de Jitomate</td> </tr> <tr> <td>1 1 taza de Fruta picada</td> <td>1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos</td> <td>1 2 pieza de Claras de huevo</td> </tr> <tr> <td>1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</td> <td>1 8 pieza de Almendras</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Preparar las claras revueltas con los champiñones y jitomate. Servir con las tortillas y enrollar los taquitos. Acompañar con aguacate y fruta como postre. 	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Champiñones	1 1 pieza de Jitomate	1 1 taza de Fruta picada	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos	1 2 pieza de Claras de huevo	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas	1 8 pieza de Almendras	
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Champiñones	1 1 pieza de Jitomate								
1 1 taza de Fruta picada	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos	1 2 pieza de Claras de huevo								
1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas	1 8 pieza de Almendras									



Domingo	Avena de chocolate con fresas								
<p>Desayuno</p> <p></p>	<p></p> <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> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocinar la avena con leche y agua, agregar el cacao. 2. Servir con fresas, yogurt y almendras. 			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							

Domingo	Snack con galletas habaneras					
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td>1 1 1/4 taza de Pepino</td> <td>1 6 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 1/3 pieza de Aguacate	1 1 1/4 taza de Pepino	1 6 pieza de Galletas habaneras
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 1/4 taza de Pepino	1 6 pieza de Galletas habaneras				

Domingo	Ceviche de pescado con mango											
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 sal de mar al gusto</td> <td>1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro)</td> <td>1 1/2 pieza de aguacate hass</td> </tr> <tr> <td>1 3/4 de taza de jugo de limón</td> <td>1 1 pieza de Mango de manila</td> <td>1 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td> </tr> <tr> <td>1 6 piezas de Tostadas de maíz horneadas</td> <td>1 200 gramos de Filete de pescado</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar el filete de pescado y el mango en cubos y colocar dentro del jugo de limón por al menos 2 horas. 2. Agregar las verduras, aceite de oliva y sazonar con sal de mar. 3. Servir en tostadas con aguacate. 			1 sal de mar al gusto	1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro)	1 1/2 pieza de aguacate hass	1 3/4 de taza de jugo de limón	1 1 pieza de Mango de manila	1 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 6 piezas de Tostadas de maíz horneadas	1 200 gramos de Filete de pescado	
1 sal de mar al gusto	1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro)	1 1/2 pieza de aguacate hass										
1 3/4 de taza de jugo de limón	1 1 pieza de Mango de manila	1 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva										
1 6 piezas de Tostadas de maíz horneadas	1 200 gramos de Filete de pescado											



Domingo	Galletas con jamón y queso panela
<p data-bbox="289 298 399 327">Snack 2</p>   imglogo	<p data-bbox="805 256 1321 285">Galletas con jamón y queso panela</p> <p data-bbox="597 394 708 424">Ingredientes</p> <ul data-bbox="636 420 1461 550" style="list-style-type: none"><li data-bbox="636 420 812 466">1 1 rebanada de Jamón de pavo<li data-bbox="906 420 1175 466">1 2 cucharada cafetera de Queso crema<li data-bbox="1224 420 1461 466">1 5 piezas de Galletas habaneras integrales<li data-bbox="636 499 802 546">1 20 gramos de Queso panela <p data-bbox="597 583 727 613">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 609 1175 655" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 609 1143 638">1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.<li data-bbox="597 634 1175 655">2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Domingo	Entomatadas de queso
<p data-bbox="305 848 383 877">Cena</p> 	<p data-bbox="893 806 1230 835">Entomatadas de queso</p> <p data-bbox="597 894 708 924">Ingredientes</p> <ul data-bbox="636 919 1520 1100" style="list-style-type: none"><li data-bbox="636 932 812 978">1 1/3 de pieza de aguacate<li data-bbox="906 919 1240 995">1 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)<li data-bbox="1305 919 1520 995">1 6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías<li data-bbox="636 1029 867 1100">1 80 gramos de queso panela o queso fresco <p data-bbox="597 1134 727 1163">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1159 1143 1255" style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1159 1104 1188">1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.<li data-bbox="597 1184 1127 1213">2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.<li data-bbox="597 1209 1143 1239">3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.<li data-bbox="597 1234 883 1264">4. Acompañar con aguacate.