



Lunes	Toast de espinaca								
Desayuno 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1 pieza de Huevo</td> <td>1 1 pieza de Clara de huevo</td> <td>1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)</td> </tr> <tr> <td>1 3 tazas de Espinaca cruda picada</td> <td>1 1 pieza de Jitomate bola</td> <td>1 1/3 de pieza de Aguacate mediano</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Cortar la espinaca en pedacitos. Integrar en un plato el huevo, la clara, las espinacas, condimentar al gusto y revolver. Remojar el pan en la mezcla. Colocar en un sartén y cocinar. <p>Servir con rebanadas de jitomate y aguacate.</p>			1 1 pieza de Huevo	1 1 pieza de Clara de huevo	1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)	1 3 tazas de Espinaca cruda picada	1 1 pieza de Jitomate bola	1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
1 1 pieza de Huevo	1 1 pieza de Clara de huevo	1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)							
1 3 tazas de Espinaca cruda picada	1 1 pieza de Jitomate bola	1 1/3 de pieza de Aguacate mediano							

Lunes	Paleta de yogurth con granola								
Snack 1 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 Canela molida y vainilla al gusto</td> <td>1 1/2 taza de Leche de almendra</td> <td>1 1 cucharada cafetera de Granola</td> </tr> <tr> <td>1 5 piezas de Almendra triturada</td> <td>1 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Integrar todos los ingredientes en un bowl. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de madera Congelar por 4 horas o hasta que estén firmes. 			1 Canela molida y vainilla al gusto	1 1/2 taza de Leche de almendra	1 1 cucharada cafetera de Granola	1 5 piezas de Almendra triturada	1 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar	
1 Canela molida y vainilla al gusto	1 1/2 taza de Leche de almendra	1 1 cucharada cafetera de Granola							
1 5 piezas de Almendra triturada	1 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar								

Lunes	Pollo en salsa con arroz y verduras											
Comida 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 de taza de Mezcla de verduras</td> <td>1 1 pieza de Jitomate bola</td> <td>1 1 cucharada de servir de Arroz cocido</td> </tr> <tr> <td>1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</td> <td>1 1/3 de pieza de Aguacate hass</td> <td>1 2 cucharadas cafetera de Aceite</td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de Manzana</td> <td>1 1 pieza de Papa cocida</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Preparar la pechuga de pollo a la plancha y cortarla en cubos. Mezclar con las verduras y agregar salsa de tomate al gusto. Acompañar con arroz y rebanaditas de aguacate. 			1 1/2 de taza de Mezcla de verduras	1 1 pieza de Jitomate bola	1 1 cucharada de servir de Arroz cocido	1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 1/3 de pieza de Aguacate hass	1 2 cucharadas cafetera de Aceite	1 1 pieza de Manzana	1 1 pieza de Papa cocida	
1 1/2 de taza de Mezcla de verduras	1 1 pieza de Jitomate bola	1 1 cucharada de servir de Arroz cocido										
1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 1/3 de pieza de Aguacate hass	1 2 cucharadas cafetera de Aceite										
1 1 pieza de Manzana	1 1 pieza de Papa cocida											



Lunes	Sorbet de sandía						
Snack 2							
  imglogo	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto</td> <td> 3/4 cucharada sopera de Chía</td> <td> 1 taza de Sandía congelada</td> </tr> <tr> <td colspan="3"> 1 taza de Pepino congelado</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Licuar la sandía con pepino, jugo de limón, hielos y agua al gusto. Espolvorear con las semillas de chía y Tajín. 	Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto	3/4 cucharada sopera de Chía	1 taza de Sandía congelada	1 taza de Pepino congelado		
Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto	3/4 cucharada sopera de Chía	1 taza de Sandía congelada					
1 taza de Pepino congelado							

Lunes	Claras de huevo con salchicha						
Cena							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> 1/2 cucharada cafetera de Aceite</td> <td> 1 pieza de Salchicha de pavo</td> <td> 2 pieza de Durazno</td> </tr> <tr> <td> 3 pieza de Claras de huevo</td> <td> 4 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal)</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras. Acompañar con tortillas. Postre: Durazno. 	1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 pieza de Salchicha de pavo	2 pieza de Durazno	3 pieza de Claras de huevo	4 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal)	
1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 pieza de Salchicha de pavo	2 pieza de Durazno					
3 pieza de Claras de huevo	4 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal)						

Martes	Quesadilla flor de calabaza						
Desayuno							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> 1/2 taza de Cebolla</td> <td> 1 taza de Flor de calabaza</td> <td> 1 cucharada cafetera de Aceite</td> </tr> <tr> <td> 6 piezas de Tortilla delgaditas</td> <td> 60 gramos de Queso Oaxaca light</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Retirar el tallo, el pistilo y lavar las flores. Agregar un poco de aceite al sartén y añadir la cebolla, dejar acitronar cuando cambie de color agregar la flor de calabaza. Calentar las tortillas, agregar el queso y el preparado de flor. 	1/2 taza de Cebolla	1 taza de Flor de calabaza	1 cucharada cafetera de Aceite	6 piezas de Tortilla delgaditas	60 gramos de Queso Oaxaca light	
1/2 taza de Cebolla	1 taza de Flor de calabaza	1 cucharada cafetera de Aceite					
6 piezas de Tortilla delgaditas	60 gramos de Queso Oaxaca light						



Martes	Jícama, zanahoria y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 1 1 taza de zanahoria 1 1 taza de jícama 1 10 piezas almendras
	Procedimiento 1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere). 2. Acompañar con almendras.

Martes	Coctel de camarones
Comida	
	Ingredientes 1 pico de gallo (tomate, cebolla, cilantro) al gusto 1 2/3 de pieza de aguacate mediano 1 1 pieza de manzana 1 2 cucharada sopera de salsa catsup 1 8 cuadritos de galletas saladas 1 240 gramos de camarones
	Procedimiento 1. Picar las verduras y mezclar los ingredientes. 2. Acompañar con galletas saladas. 3. Postre: manzana picada.

Martes	Mason jar - Licuado de plátano y canela
Snack 2	
	Ingredientes 1 Canela al gusto 1 1/4 pieza de Plátano 1 1/2 taza de Amaranto 1 1 taza de Leche light o vegetal 1 5 pieza de Almendras
	Procedimiento 1. Licuar todos los ingredientes, agregar hielo al gusto.



Martes	Taquitos de camarón y queso								
<p>Cena</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 piezas de guayaba</td> <td>1 2 piezas de tortillas de maíz</td> <td>1 2 cucharadas soperas de Guacamole</td> </tr> <tr> <td>1 30 gramos de Queso Oaxaca light</td> <td>1 60 gramos de camarón fresco</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocinar los camarones en un sartén antiadherente. 2. Agregar el queso rallado. 3. Servir en taquitos con guacamole. 4. Postre: Guayaba. 			1 1/2 piezas de guayaba	1 2 piezas de tortillas de maíz	1 2 cucharadas soperas de Guacamole	1 30 gramos de Queso Oaxaca light	1 60 gramos de camarón fresco	
1 1/2 piezas de guayaba	1 2 piezas de tortillas de maíz	1 2 cucharadas soperas de Guacamole							
1 30 gramos de Queso Oaxaca light	1 60 gramos de camarón fresco								

Miércoles	Ensalada de brocoli con pollo											
<p>Desayuno</p> <p></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 pieza de Tostada deshidratada</td> <td>1 2 cucharada cafetera de Mantequilla</td> <td>1 3 piezas de Espárragos</td> </tr> <tr> <td>1 60 gramos de Pechuga de pollo</td> <td></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 espárragosEn 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 Tostada deshidratada. 			1 1/2 pieza de Zanahoria	1 1/2 pieza de Papa	1 1 taza de Brocoli	1 1 pieza de Tostada deshidratada	1 2 cucharada cafetera de Mantequilla	1 3 piezas de Espárragos	1 60 gramos de Pechuga de pollo		
1 1/2 pieza de Zanahoria	1 1/2 pieza de Papa	1 1 taza de Brocoli										
1 1 pieza de Tostada deshidratada	1 2 cucharada cafetera de Mantequilla	1 3 piezas de Espárragos										
1 60 gramos de Pechuga de pollo												

Miércoles	Zanahoria baby con hummus de chipotle					
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 3 cucharada soperas de Hummus de chipotle</td> <td>1 4 piezas de Zanahoria baby</td> <td>1 14 piezas de Cacahuete</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute. 2. Acompañar con cacahuete. 			1 3 cucharada soperas de Hummus de chipotle	1 4 piezas de Zanahoria baby	1 14 piezas de Cacahuete
1 3 cucharada soperas de Hummus de chipotle	1 4 piezas de Zanahoria baby	1 14 piezas de Cacahuete				



Miércoles	Milanesa de res encebollada	
<p>Comida</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 2/3 de pieza de aguacate 1 cucharada cafetera de aceite de canola 120 gramos de milanesa de res a la plancha <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla. 2. Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas. 3. Postre: manzana picada. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de cebolla en julianas 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite 1 pieza de manzana 2 piezas tortilla de maíz

Miércoles	Pan con crema de almendras y cacao	
<p>Snack 2</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar. 2. Untar sobre el pan tostado. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 rebanada de Pan integral 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)

Miércoles	Espinacas con queso	
<p>Cena</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/3 pieza de Aguacate 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas <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. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Verduras (Cebolla, chile) 2 taza de Espinacas 60 gramos de Queso Oaxaca light



Jueves	Tortilla de papa		
Desayuno			
imglogo			
	Ingredientes		
	1 1/2 pieza de Pimiento rojo	1 1/2 pieza de Papa	1 1 cucharada cafetera de Aceite
	1 3 piezas de Tortillas delgaditas	1 4 piezas de Claras de huevo	
	Procedimiento		
	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 huevoAcompañar con tortilla.		

Jueves	Mason jar - Licuado de uvas y jícama		
Snack 1			
	Ingredientes		
	1 Menta al gusto	1 1/2 taza de Jícama	1 1 taza de Uvas
	1 10 pieza de Almendras		
	Procedimiento		
	1. Licuar todos los ingredientes con hielo y agua al gusto.		

Jueves	Brochetas de camarón con mango		
Comida			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de Cebolla	1 1/2 taza de Arándano seco	1 1 taza de Pimiento rojo
	1 1 taza de Pimiento verde	1 1 pieza de Mango	1 1 taza de Acelgas
	1 1 cucharada cafetera de Aderezo (ranch o mil islas)	1 1 1/2 taza de Lechuga	1 35 gramos de Queso de cabra
	1 80 gramos de Camarón	1 90 gramos de Milanesa de pollo	
	Procedimiento		
	1. Saltear todos los vegetales cortados en cubos medianos.		
	2. Cocer los camarones y el pollo.		
	3. Poner el mango en cubos a temperatura ambiente.		
	4. Colocar los ingredientes en brochetas.		
	5. Acompañar con una ensalada preparada con lechuga, acelgas, arándanos, queso de cabra y aderezo.		



Viernes	Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole					
Snack 1						
  imglogo	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 cucharada sopera de Guacamole</td> <td>1 5 piezas de Galletas Habaneras</td> <td>1 30 gramos de Queso oaxaca light</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Cortar el queso. Untar las galletas con el guacamole. 			1 cucharada sopera de Guacamole	1 5 piezas de Galletas Habaneras	1 30 gramos de Queso oaxaca light
1 cucharada sopera de Guacamole	1 5 piezas de Galletas Habaneras	1 30 gramos de Queso oaxaca light				

Viernes	Pollo en salsa con elote											
Comida												
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 3/4 de taza de Elote desgranado</td> <td>1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet</td> <td>1 3 piezas de Tostada de maíz horneada</td> </tr> <tr> <td>1 6 cucharadas sopera de Guacamole</td> <td>1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</td> <td>1 1/2 de pieza de Chile poblano</td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de Manzana</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> En una olla cocer el pollo y desmenuzarlo. En un sartén preparar salsa de jitomate condimentada al gusto, agregar el pollo y el elote hasta integrar los ingredientes completamente. Acompañar con tostadas y guacamole. 			1 3/4 de taza de Elote desgranado	1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet	1 3 piezas de Tostada de maíz horneada	1 6 cucharadas sopera de Guacamole	1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 1/2 de pieza de Chile poblano	1 1 pieza de Manzana		
1 3/4 de taza de Elote desgranado	1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet	1 3 piezas de Tostada de maíz horneada										
1 6 cucharadas sopera de Guacamole	1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 1/2 de pieza de Chile poblano										
1 1 pieza de Manzana												

Viernes	Melón con queso cottage y almendras					
Snack 2						
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1 taza de Melón</td> <td>1 3 cucharadas soperas de Queso cottage</td> <td>1 10 piezas de Almendras</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Mezclar todos los ingredientes. 			1 1 taza de Melón	1 3 cucharadas soperas de Queso cottage	1 10 piezas de Almendras
1 1 taza de Melón	1 3 cucharadas soperas de Queso cottage	1 10 piezas de Almendras				



Viernes	Hot cakes de manzana								
Cena									
	Ingredientes <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 33%;">1 1/4 taza de Yogurt griego sin azúcar</td> <td style="width: 33%;">1 1/3 taza de Avena</td> <td style="width: 33%;">1 1 pieza de Manzana</td> </tr> <tr> <td>1 2 pieza de Claras de huevo</td> <td>1 9 pieza de Almendras</td> <td></td> </tr> </table>			1 1/4 taza de Yogurt griego sin azúcar	1 1/3 taza de Avena	1 1 pieza de Manzana	1 2 pieza de Claras de huevo	1 9 pieza de Almendras	
1 1/4 taza de Yogurt griego sin azúcar	1 1/3 taza de Avena	1 1 pieza de Manzana							
1 2 pieza de Claras de huevo	1 9 pieza de Almendras								
 imglogo	Procedimiento 1. Licuar todos los ingredientes. 2. Hacer pancakes con la mezcla. 3. Acompañar con miel de maple sin azúcar y yogurt por encima.								

Sábado	Ensalada de aguacate con atún								
Desayuno									
	Ingredientes <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 33%;">1 1 taza de Pepino sin semilla</td> <td style="width: 33%;">1 1 pieza de Tomate</td> <td style="width: 33%;">1 2 piezas de Pan Tostado</td> </tr> <tr> <td>1 2 cucharada sopera de Guacamole</td> <td>1 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp</td> <td>1 45 gramos de Atún fresco</td> </tr> </table>			1 1 taza de Pepino sin semilla	1 1 pieza de Tomate	1 2 piezas de Pan Tostado	1 2 cucharada sopera de Guacamole	1 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp	1 45 gramos de Atún fresco
1 1 taza de Pepino sin semilla	1 1 pieza de Tomate	1 2 piezas de Pan Tostado							
1 2 cucharada sopera de Guacamole	1 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp	1 45 gramos de Atún fresco							
	Procedimiento 1. Lavar y cortar los vegetales. 2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar. 3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con pan tostado.								

Sábado	Ensalada de huevo duro								
Snack 1									
	Ingredientes <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 33%;">1 1/2 taza de Lechuga picada</td> <td style="width: 33%;">1 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa</td> <td style="width: 33%;">1 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado</td> </tr> <tr> <td>1 2 piezas de Clara de huevo cocida</td> <td>1 4 piezas de Galletas habaneras</td> <td></td> </tr> </table>			1 1/2 taza de Lechuga picada	1 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa	1 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado	1 2 piezas de Clara de huevo cocida	1 4 piezas de Galletas habaneras	
1 1/2 taza de Lechuga picada	1 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa	1 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado							
1 2 piezas de Clara de huevo cocida	1 4 piezas de Galletas habaneras								
	Procedimiento 1. Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema. 2. Picar las claras en cuadritos, mezclar con el apio y la mayonesa. 3. Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.								



Sábado	Ensalada de atún con verduras y aguacate		
Comida			
	Ingredientes		
	1 jugo de limón al gusto	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 pieza de plátano
	1 1 taza de mezcla de verduras	1 1 pieza de manzana	1 2 piezas de lata de atún en agua
imglogo	1 2 cucharadas cafeteras de mayonesa	1 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)	
	Procedimiento		
	1. En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.		
	2. Acompañar con galletas integrales.		
	3. Postre: manzana y plátano picado.		

Sábado	Garbanzos rostizados		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 Ajo y paprika en polvo al gusto	1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 80 gramos de Garbanzo cocido
	Procedimiento		
	1. Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva.		
	2. Hornear a 170 °C por 25 minutos.		
	3. Retirar del horno y agregar los condimentos.		
	4. Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.		

Sábado	Omelet con champiñones, cebolla y tocino		
Cena			
	Ingredientes		
	1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 1 pieza de Clara de huevo	1 15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
	1 1/2 de taza de Champiñon crudo entero	1 3/4 de rebanada de Tocino	1 2 rebanadas de Pan integral
	1 1 pieza de Huevo entero fresco		
	Procedimiento		
	1) En un sartén colocar el tocino, la cebolla hasta que esté traslúcida, los champiñones al final y reservar.		
	2) En un bowl colocar el huevo, batir y condimentar al gusto.		
	3) Colocar la mezcla de huevo en un sartén antiadherente y una vez que esté casi listo el omelet, colocar de relleno los champiñones, cebolla, tocino y queso en un lado del omelet y doblar por la mitad.		
	4) Adornar con cebollín picado al gusto.		



Domingo	Tacos de requeson		
<p>Desayuno</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/3 de pieza de Aguacate hass 1 2 cucharadas sopera de Requesón promedio 1 1/2 de taza de Fruta picada <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>Postre: fruta picada.</p>		
	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Jitomate 		<ul style="list-style-type: none"> 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
	<ul style="list-style-type: none"> 1 3 piezas de Tortilla de nopal 		<ul style="list-style-type: none"> 1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada

Domingo	Mason jar - Smoothie de papaya		
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Limón al gusto 1 1 cucharada sopera de Chía <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar todos los ingredientes con agua y hielo al gusto. 		
	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/4 taza de Papaya 		<ul style="list-style-type: none"> 1 1/4 taza de Fresas
	<ul style="list-style-type: none"> 1 2 taza de Espinacas 		

Domingo	Pollo relleno de champiñones y espinacas		
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Salsa marinara casera al gusto 1 1 1/2 taza de Champiñón crudo 1 10 pieza de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guisar las espinacas junto con los champiñones con 1/2 cucharada de aceite. 2. Rellenar la milanesa de pollo con las verduras y queso y hacer un rollito sujetado por palillos. 3. Poner en un sartén con 1/2 cucharada de aceite. 4. Servir con la salsa marinara por encima, acompañar con pan tostado y fruta como postre. 		
	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 cucharada sopera de Aceite 		<ul style="list-style-type: none"> 1 1 taza de Fruta
	<ul style="list-style-type: none"> 1 2 taza de Espinacas 		<ul style="list-style-type: none"> 1 2 rebanada de Pan tostado 40kcal
	<ul style="list-style-type: none"> 1 60 gramos de Queso Oaxaca light 		<ul style="list-style-type: none"> 1 150 gramos de Milanesa de pollo



Domingo	Toronja con almendras			
Snack 2				
	<p data-bbox="594 445 711 468">Ingredientes</p> <table border="0" data-bbox="634 470 1429 520"><tr><td data-bbox="634 470 860 520">1 1 pieza de Toronja</td><td data-bbox="868 470 1198 520">1 3 cucharada sopera de Queso cottage</td><td data-bbox="1206 470 1429 520">1 10 pieza de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="594 552 727 575">Procedimiento</p> <ol data-bbox="594 575 1214 598" style="list-style-type: none">1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.	1 1 pieza de Toronja	1 3 cucharada sopera de Queso cottage	1 10 pieza de Almendras
1 1 pieza de Toronja	1 3 cucharada sopera de Queso cottage	1 10 pieza de Almendras		

Domingo	Ensalda de aguacate						
Cena							
	<p data-bbox="594 930 711 953">Ingredientes</p> <table border="0" data-bbox="634 955 1498 1087"><tr><td data-bbox="634 955 950 1005">1 1 taza de Pepino sin semilla</td><td data-bbox="958 955 1170 1005">1 1 pieza de Tomate</td><td data-bbox="1179 955 1481 1005">1 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp</td></tr><tr><td data-bbox="634 1037 893 1087">1 4 cucharada sopera de Queso cottage</td><td data-bbox="958 1037 1166 1087">1 1 1/2 pieza de Pan Tostado</td><td data-bbox="1179 1037 1498 1087">1 2 1/2 cucharada sopera de Guacamole</td></tr></table> <p data-bbox="594 1119 727 1142">Procedimiento</p> <ol data-bbox="594 1142 1307 1215" style="list-style-type: none">1. Lavar los vegetales y cortarlos al gusto.2. En un bowl mezclar el pepino, tomate, guacamole y semillas de hemp.3. Untar al pan tostado el queso cottage.	1 1 taza de Pepino sin semilla	1 1 pieza de Tomate	1 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp	1 4 cucharada sopera de Queso cottage	1 1 1/2 pieza de Pan Tostado	1 2 1/2 cucharada sopera de Guacamole
1 1 taza de Pepino sin semilla	1 1 pieza de Tomate	1 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp					
1 4 cucharada sopera de Queso cottage	1 1 1/2 pieza de Pan Tostado	1 2 1/2 cucharada sopera de Guacamole					