



Lunes	Migas con huevo								
Desayuno   imglogo	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> 1/3 pieza de Aguacate</td> <td> 1/2 pieza de Jitomate</td> <td> 1 pieza de Huevo</td> </tr> <tr> <td> 1 pieza de Clara de huevo</td> <td> 2 pieza de Tostadas de nopal</td> <td> 40 gramos de Queso panela light</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Quebrar las tostadas y cocinar junto con el huevo. 2. Acompañar con aguacate y jitomate. 			1/3 pieza de Aguacate	1/2 pieza de Jitomate	1 pieza de Huevo	1 pieza de Clara de huevo	2 pieza de Tostadas de nopal	40 gramos de Queso panela light
1/3 pieza de Aguacate	1/2 pieza de Jitomate	1 pieza de Huevo							
1 pieza de Clara de huevo	2 pieza de Tostadas de nopal	40 gramos de Queso panela light							

Lunes	Huevo duro con jitomate								
Snack 1 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> 1 pieza de Guayaba</td> <td> 1 pieza de Jitomate bola</td> <td> 1/2 de taza de Mezcla de verduras</td> </tr> <tr> <td> 3/4 de pieza de Huevo cocido</td> <td> 1/4 de cucharada cafetera de Aceite</td> <td> 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Hervir el huevo por 10 minutos. 2) Hacer una salsa con el tomate. 3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa. 4) Partir por la mitad el huevo cocido. 5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos. 			1 pieza de Guayaba	1 pieza de Jitomate bola	1/2 de taza de Mezcla de verduras	3/4 de pieza de Huevo cocido	1/4 de cucharada cafetera de Aceite	1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada
1 pieza de Guayaba	1 pieza de Jitomate bola	1/2 de taza de Mezcla de verduras							
3/4 de pieza de Huevo cocido	1/4 de cucharada cafetera de Aceite	1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada							

Lunes	Pollo en salsa verde con arroz								
Comida 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> 1/3 pieza de Aguacate</td> <td> 3/4 taza de Arroz</td> <td> 1 taza de Salsa verde casera</td> </tr> <tr> <td> 1 taza de Fruta</td> <td> 1 taza de Verduras al vapor</td> <td> 150 gramos de Pechuga de pollo</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, verduras y aguacate. 3. Servir fruta como postre. 			1/3 pieza de Aguacate	3/4 taza de Arroz	1 taza de Salsa verde casera	1 taza de Fruta	1 taza de Verduras al vapor	150 gramos de Pechuga de pollo
1/3 pieza de Aguacate	3/4 taza de Arroz	1 taza de Salsa verde casera							
1 taza de Fruta	1 taza de Verduras al vapor	150 gramos de Pechuga de pollo							



Lunes	Galletas de manzana con avena
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/3 taza de Avena 1 pieza de Manzana hecha puré 2 pieza de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar los ingredientes. 2. Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Lunes	Tiradito de betabel
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> Vinagre balsámico y jugo de limón al gusto 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva 1 pieza de Betabel 1 taza Espinacas 120 gramos de Pechuga de pollo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocinar el betabel y cortar en láminas finas. 2. Aderezar con vinagre balsámico, aceite de oliva y jugo de limón.

Martes	Claras de huevo con espárragos y jamón
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 cucharada cafetera de Aceite 2 piezas de Pan tostado 2 pieza de Jamon de pavo 2 piezas de Claras de huevo 3 piezas de Espárragos <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desinfectar los espárragos, y cortarlos. 2. En un sartén vaciar el aceite y acitronar el jamón, después agregar las claras y los espárragos. 3. Acompañar con pan tostado.



Miércoles	Pescado a la veracruzana											
<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="597 312 708 338">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 338 971 365">1 Jitomate al gusto</td> <td data-bbox="976 338 1312 365">1 1/4 taza de Cebolla y ajo</td> <td data-bbox="1317 338 1515 365">1 1/2 taza de Arroz</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 396 971 447">1 1 taza de Pimiento morrón picado</td> <td data-bbox="976 396 1312 432">1 1 taza de Fruta picada</td> <td data-bbox="1317 396 1515 447">1 8 pieza de Aceitunas</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 485 971 512">1 80 gramos de Camarones</td> <td colspan="2" data-bbox="976 478 1312 529">1 240 gramos de Filete de pescado</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 560 727 585">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 583 1073 611">1. Preparar una salsa con jitomate, ajo y cebolla. <li data-bbox="597 609 1036 636">2. Agregarla a un sartén junto con el morrón. <li data-bbox="597 634 1430 684">3. Cocinar el filete y camarones a la plancha y servir por encima la salsa, agregar las aceitunas. <li data-bbox="597 682 837 709">4. Acompañar con arroz. <li data-bbox="597 707 846 735">5. Comer furta de postre. 			1 Jitomate al gusto	1 1/4 taza de Cebolla y ajo	1 1/2 taza de Arroz	1 1 taza de Pimiento morrón picado	1 1 taza de Fruta picada	1 8 pieza de Aceitunas	1 80 gramos de Camarones	1 240 gramos de Filete de pescado	
1 Jitomate al gusto	1 1/4 taza de Cebolla y ajo	1 1/2 taza de Arroz										
1 1 taza de Pimiento morrón picado	1 1 taza de Fruta picada	1 8 pieza de Aceitunas										
1 80 gramos de Camarones	1 240 gramos de Filete de pescado											

Miércoles	Frappé de piña colada								
<p data-bbox="289 846 396 877">Snack 2</p> <p data-bbox="120 919 144 947">✘</p>	<p data-bbox="597 955 708 980">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 980 889 1031">1 1/2 taza de Piña congelada</td> <td data-bbox="906 980 1161 1031">1 3/4 taza de Leche light o de coco</td> <td data-bbox="1203 980 1498 1031">1 1 1/2 cucharada sopera de Coco rallado</td> </tr> <tr> <td colspan="3" data-bbox="634 1062 764 1113">1 2 pieza de Almendras</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1144 727 1169">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1167 1089 1194">1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto. 			1 1/2 taza de Piña congelada	1 3/4 taza de Leche light o de coco	1 1 1/2 cucharada sopera de Coco rallado	1 2 pieza de Almendras		
1 1/2 taza de Piña congelada	1 3/4 taza de Leche light o de coco	1 1 1/2 cucharada sopera de Coco rallado							
1 2 pieza de Almendras									

Miércoles	Burritos de huevo y champiñones											
<p data-bbox="305 1398 380 1430">Cena</p> <p data-bbox="120 1472 144 1499">✘</p>	<p data-bbox="597 1440 708 1465">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1476 889 1503">1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td data-bbox="1003 1476 1279 1503">1 1/2 taza de Champiñones</td> <td data-bbox="1328 1470 1458 1520">1 1 pieza de Jitomate</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1560 889 1587">1 1 taza de Fruta picada</td> <td data-bbox="1003 1549 1279 1600">1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos</td> <td data-bbox="1328 1549 1515 1600">1 2 pieza de Claras de huevo</td> </tr> <tr> <td colspan="3" data-bbox="634 1631 959 1682">1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1713 727 1738">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1736 1224 1764">1. Preparar las claras revueltas con los champiñones y jitomate. <li data-bbox="597 1761 1052 1789">2. Servir con las tortillas y enrollar los taquitos. <li data-bbox="597 1787 1073 1814">3. 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 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												



Jueves	Ensalada de pollo					
<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 1 taza de Zanahoria picada cruda 1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda </td> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado 1 1/2 de pieza de Papa cocida </td> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 3 1/2 de cucharada sopera de Crema ácida 1 1/2 de pieza de Manzana roja </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1. Mezclar todos los ingredientes. Postre: manzana.</p>			<ul style="list-style-type: none"> 1 1 taza de Zanahoria picada cruda 1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado 1 1/2 de pieza de Papa cocida 	<ul style="list-style-type: none"> 1 3 1/2 de cucharada sopera de Crema ácida 1 1/2 de pieza de Manzana roja
<ul style="list-style-type: none"> 1 1 taza de Zanahoria picada cruda 1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado 1 1/2 de pieza de Papa cocida 	<ul style="list-style-type: none"> 1 3 1/2 de cucharada sopera de Crema ácida 1 1/2 de pieza de Manzana roja 				

Jueves	Jicama con zanahoria					
<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 1/2 taza de Zanahoria picada 1 2 pieza de Galletas habaneras </td> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1 taza de Jicama picada 1 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp </td> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Limon </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1. Lavar y cortar la jícama y la zanahoria. 2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.</p>			<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de Zanahoria picada 1 2 pieza de Galletas habaneras 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 taza de Jicama picada 1 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Limon
<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de Zanahoria picada 1 2 pieza de Galletas habaneras 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 taza de Jicama picada 1 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Limon 				

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 1/2 taza de Edamames 1 2 taza de Espinaca </td> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo 1 3 cucharada cafetera de Aceite </td> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1 taza de Arroz 1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>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.</p>			<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de Edamames 1 2 taza de Espinaca 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo 1 3 cucharada cafetera de Aceite 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 taza de Arroz 1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel
<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de Edamames 1 2 taza de Espinaca 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo 1 3 cucharada cafetera de Aceite 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 taza de Arroz 1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel 				



Jueves	Yogurt con mango y almendras		
Snack 2 			
	Ingredientes 2/4 de taza de Yogur light 1/2 pieza de Mango de manila 8 piezas de Almendras		
	Procedimiento 1. Rebanar o licuar la fruta. 2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.		

Jueves	Taquitos de jicama con requesón		
Cena 			
	Ingredientes 1 taza de Zanahoria rallada 1 taza de Pepino rallado 3 pieza de Tortillas de jicama 3 cucharada sopera de Guacamole 6 pieza de Habaneras 4 1/2 cucharada sopera de Requesón		
	Procedimiento 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.		

Viernes	Toast de champiñón con queso vegano		
Desayuno 			
	Ingredientes 2 rebanadas de Pan tostado 3 tazas de Champiñón crudo entero 1 pieza de Ajo 1 cucharada sopera de Queso vegano untable 1 cucharada cafetera de Aceite		
	Procedimiento 1) En un sartén a fuego medio saltear los champiñones con el ajo. 2) Untar el queso sobre el pan tostado y colocar encima el champiñón preparado y unas hojitas de tomillo.		



Viernes	Rollitos de lechuga con Jamon		
Snack 1			
	Ingredientes		
	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 pieza de Tomate 3 hojas de Lechuga romana 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 cucharada sopera de Guacamole 3 piezas de Galletas habaneras 	<ul style="list-style-type: none"> 1 2 pieza de Jamon de pavo
	Procedimiento		
	1. Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole. 2. Acompañar con galletas habaneras.		

Viernes	Sopa de garbanzos y espinacas		
Comida			
	Ingredientes		
	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/3 de pieza de aguacate 1 1/2 taza de garbanzo cocido 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de diente de ajo 2 piezas de Tomate guaje 4 tazas de espinaca cruda picada 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza 2 tazas de caldo de verduras
	Procedimiento		
	1. En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore. 2. Una vez que estén dorados agregar el caldo de verduras, dejar 15 minutos o hasta que hierva, pasar a la licuadora y condimentar al gusto. 3. Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas. 4. Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.		

Viernes	Mug-Cake		
Snack 2			
	Ingredientes		
	<ul style="list-style-type: none"> 1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto 18 gramos de Avena 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 pieza de Plátano maduro 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Clara de huevo
	Procedimiento		
	1. En una taza, machacar el plátano con un tenedor. 2. Agregar la clara, avena y condimentos al gusto. 3. Mezclar bien. 4. Meter al microondas por 2 o 3 minutos.		



Viernes	Toast de champiñón con queso vegano					
<p>Cena</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 2 rebanadas de Pan tostado 1 cucharada sopera de Queso vegano untable </td> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 3 tazas de Champiñón crudo entero 1 cucharada cafetera de Aceite </td> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Ajo </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) En un sartén a fuego medio saltear los champiñones con el ajo. 2) Untar el queso sobre el pan tostado y colocar encima el champiñón preparado y unas hojitas de tomillo. 			<ul style="list-style-type: none"> 2 rebanadas de Pan tostado 1 cucharada sopera de Queso vegano untable 	<ul style="list-style-type: none"> 3 tazas de Champiñón crudo entero 1 cucharada cafetera de Aceite 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Ajo
<ul style="list-style-type: none"> 2 rebanadas de Pan tostado 1 cucharada sopera de Queso vegano untable 	<ul style="list-style-type: none"> 3 tazas de Champiñón crudo entero 1 cucharada cafetera de Aceite 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Ajo 				

Sábado	Egg-In-A-Hole					
<p>Desayuno</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> Salsa casera al gusto 1 pieza de Huevo </td> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1/3 pieza de Aguacate 2 rebanada de Pan integral </td> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de Pico de gallo </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guisar el pico de gallo y reservar. 2. Con un vaso, cortar el centro de la rebanada de pan y poner en el comal. 3. Agregar el huevo batido con el pico de gallo al centro del pan y cocinar por ambos lados. 4. Tostar el resto del pan. 5. Acompañar con aguacate y salsa. 			<ul style="list-style-type: none"> Salsa casera al gusto 1 pieza de Huevo 	<ul style="list-style-type: none"> 1/3 pieza de Aguacate 2 rebanada de Pan integral 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de Pico de gallo
<ul style="list-style-type: none"> Salsa casera al gusto 1 pieza de Huevo 	<ul style="list-style-type: none"> 1/3 pieza de Aguacate 2 rebanada de Pan integral 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de Pico de gallo 				

Sábado	Yogurt con mango y almendras					
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 2/4 de taza de Yogur light </td> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 pieza de Mango de manila </td> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 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. 			<ul style="list-style-type: none"> 2/4 de taza de Yogur light 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 pieza de Mango de manila 	<ul style="list-style-type: none"> 8 piezas de Almendras
<ul style="list-style-type: none"> 2/4 de taza de Yogur light 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 pieza de Mango de manila 	<ul style="list-style-type: none"> 8 piezas de Almendras 				



Sábado	Brochetas de camarón con mango														
Comida	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 taza de Cebolla</td> <td>1 1/2 taza de Arándano seco</td> <td>1 1 taza de Pimiento rojo</td> </tr> <tr> <td>1 1 taza de Pimiento verde</td> <td>1 1 pieza de Mango</td> <td>1 1 taza de Acelgas</td> </tr> <tr> <td>1 1 cucharada cafetera de Aderezo (ranch o mil islas)</td> <td>1 1 1/2 taza de Lechuga</td> <td>1 35 gramos de Queso de cabra</td> </tr> <tr> <td>1 80 gramos de Camarón</td> <td>1 90 gramos de Milanesa de pollo</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 			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	
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														

Sábado	Mason jar - Smoothie de fresas con chocolate								
Snack 2	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 Cacao sin azúcar al gusto</td> <td>1 1/4 taza de Avena</td> <td>1 1/2 taza de Fresas</td> </tr> <tr> <td>1 1 taza de Leche light o vegetal</td> <td>1 5 pieza de Almendras</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto. 			1 Cacao sin azúcar al gusto	1 1/4 taza de Avena	1 1/2 taza de Fresas	1 1 taza de Leche light o vegetal	1 5 pieza de Almendras	
1 Cacao sin azúcar al gusto	1 1/4 taza de Avena	1 1/2 taza de Fresas							
1 1 taza de Leche light o vegetal	1 5 pieza de Almendras								

Sábado	Sushi de nopal								
Cena	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1 cucharada de servir de Frijoles</td> <td>1 2 piezas de Nopal</td> <td>1 3 piezas de Tortillas delgaditas</td> </tr> <tr> <td>1 4 cucharada cafetera de Crema light</td> <td>1 45 gramos de Queso oaxaca</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar el nopal y ponerlo a asar en el comal, al mismo tiempo calentar las tortillas de maíz. Poner el nopal primero en seguida la tortilla, untar los frijoles y poner queso Oaxaca deshebrado. 2. Enrollar los ingredientes de manera que quede como un sushi, para que no se separen poner palillos. 3. Acompañar con salsa al gusto. 			1 1 cucharada de servir de Frijoles	1 2 piezas de Nopal	1 3 piezas de Tortillas delgaditas	1 4 cucharada cafetera de Crema light	1 45 gramos de Queso oaxaca	
1 1 cucharada de servir de Frijoles	1 2 piezas de Nopal	1 3 piezas de Tortillas delgaditas							
1 4 cucharada cafetera de Crema light	1 45 gramos de Queso oaxaca								



Domingo	Ensalada de aguacate con atún								
<p>Desayuno</p> <p></p>									
<p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1 taza de Pepino sin semilla</td> <td>1 1 pieza de Tomate</td> <td>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> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 			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							

Domingo	Ensalada caprese								
<p>Snack 1</p>									
<p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. al gusto</td> <td>1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td> <td>1 3/4 de pieza de Jitomate bola</td> </tr> <tr> <td>1 1 taza de Arúgula</td> <td>1 1 rebanada de Pan tostado integral</td> <td>1 20 gramos de Queso panela</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rebanar queso panela y jitomate. 2. Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. 3. Acompañar con pan tostado integral. 			1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. al gusto	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 3/4 de pieza de Jitomate bola	1 1 taza de Arúgula	1 1 rebanada de Pan tostado integral	1 20 gramos de Queso panela
1 Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. al gusto	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 3/4 de pieza de Jitomate bola							
1 1 taza de Arúgula	1 1 rebanada de Pan tostado integral	1 20 gramos de Queso panela							

Domingo	Tostadas de picadillo											
<p>Comida</p>												
<p></p>	<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 6 piezas de Tostada de nopal horneada</td> <td>1 1 taza de Lechuga</td> <td>1 1 cucharada sopera de Crema</td> </tr> <tr> <td>1 90 gramos de Molida de res</td> <td></td> <td></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 6 piezas de Tostada de nopal horneada	1 1 taza de Lechuga	1 1 cucharada sopera de Crema	1 90 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 6 piezas de Tostada de nopal horneada	1 1 taza de Lechuga	1 1 cucharada sopera de Crema										
1 90 gramos de Molida de res												



Domingo	Mason jar - Smoothie zanahoria y naranja
<p data-bbox="289 296 402 327">Snack 2</p> <p data-bbox="120 369 147 401"></p> <p data-bbox="228 520 321 552"> imglogo</p>	<p data-bbox="594 428 708 453">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 455 1503 537" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 455 1503 483"> Menta al gusto<li data-bbox="899 455 1138 483"> 1/2 taza de Zanahoria<li data-bbox="1195 455 1503 483"> 1 cucharada sopera de Chía <li data-bbox="634 512 846 537"> 2 pieza de Naranja <p data-bbox="594 569 727 594">Procedimiento</p> <ol data-bbox="594 594 992 619" style="list-style-type: none"><li data-bbox="594 594 992 619">1. Licuar todo con agua y hielo al gusto.

Domingo	Huevo con jamón
<p data-bbox="306 846 383 877">Cena</p> <p data-bbox="120 919 147 951"></p>	<p data-bbox="594 932 708 957">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 959 1503 1089" style="list-style-type: none"><li data-bbox="634 959 943 1005"> 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite<li data-bbox="992 959 1138 1005"> 1/2 pieza de Jitomate<li data-bbox="1247 959 1503 1005"> 2 rebanadas de Jamón de pavo <li data-bbox="634 1050 919 1075"> 2 pieza de Clara de huevo<li data-bbox="992 1041 1179 1087"> 2 piezas de Pan integral<li data-bbox="1247 1041 1479 1087"> 1/4 de taza de Fruta picada <p data-bbox="594 1121 727 1146">Procedimiento</p> <ol data-bbox="594 1146 1263 1218" style="list-style-type: none"><li data-bbox="594 1146 1263 1171">1. Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.<li data-bbox="594 1171 1130 1197">2. Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.<li data-bbox="594 1197 1187 1222">3. Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.