



Lunes	Huarache de nopal con frijoles								
Desayuno   imglogo	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> 1 1 cucharada de servir de Frijoles </td> <td style="vertical-align: top;"> 1 1 cucharada sopera de crema </td> <td style="vertical-align: top;"> 1 2 piezas de Nopal </td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;"> 1 2 piezas de Papa de galeana </td> <td style="vertical-align: top;"> 1 30 gramos de Queso panela </td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Asar los Nopales en comal. 2. Untar los frijoles, espolvorear queso y crema. 3. Acompañar con papa de galeana. 			1 1 cucharada de servir de Frijoles	1 1 cucharada sopera de crema	1 2 piezas de Nopal	1 2 piezas de Papa de galeana	1 30 gramos de Queso panela	
1 1 cucharada de servir de Frijoles	1 1 cucharada sopera de crema	1 2 piezas de Nopal							
1 2 piezas de Papa de galeana	1 30 gramos de Queso panela								

Lunes	Snack con galletas habaneras					
Snack 1 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> 1 3/4 taza de Pepino </td> <td style="vertical-align: top;"> 1 2 cucharada sopera de Guacamole </td> <td style="vertical-align: top;"> 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				

Lunes	Salsa de queso con calabaza											
Comida 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> 1 1/2 taza de Frijol Cocido </td> <td style="vertical-align: top;"> 1 1/2 pieza de Papa </td> <td style="vertical-align: top;"> 1 1/2 cucharada cafetera de Comino </td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;"> 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo </td> <td style="vertical-align: top;"> 1 1 pieza de Calabaza </td> <td style="vertical-align: top;"> 1 1 pieza de Naranja </td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;"> 1 2 piezas de Tomate </td> <td style="vertical-align: top;"> 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite </td> <td style="vertical-align: top;"> 1 80 gramos de Queso panela </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. cocer los tomates en agua, una ves 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. 			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	1 2 piezas de Tomate	1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 80 gramos de Queso panela
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										
1 2 piezas de Tomate	1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 80 gramos de Queso panela										



Lunes	Helado de fruta natural
<p>Snack 2</p> <p></p>	<p></p> <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Fruta congelada 7 pieza de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Lunes	Tacos de champiñón con aderezo de chipotle
<p>Cena</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 tazas de Champiñon crudo entero 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1 pieza de Ajo 1/4 de taza de Jugo de naranja natural 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 1 cucharada cafetera de Mayonesa vegana 1/4 de taza de Col morada cruda picada <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) En un sartén cocinar los champiñones con el jugo de naranja y agregar un poco de agua hasta que estén suaves. 2) Posteriormente pasarlos a un sartén con un poco de aceite, ajo y hojas de laurel. 3) Mezclar la mayonesa con el chipotle en adobo. 4) Servir en taquitos acompañados de la salsa de chipotle preparada y col morada.

Martes	Ensalada de pollo
<p>Desayuno</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Zanahoria picada cruda 1 taza de Pepino con cáscara rebanado 3 cucharadas sopera de Crema ácida 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1/2 de pieza de Papa cocida <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar todos los ingredientes.



Martes	Canapés de manzana con queso cottage					
Snack 1						
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="padding-right: 20px;">1 1 pieza de manzana</td> <td style="padding-right: 20px;">1 1 cucharada cafetera de coco rallado</td> <td>1 3 cucharadas soperas queso cottage</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar la manzana y cortar en laminas. 2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado. 3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana. 			1 1 pieza de manzana	1 1 cucharada cafetera de coco rallado	1 3 cucharadas soperas queso cottage
1 1 pieza de manzana	1 1 cucharada cafetera de coco rallado	1 3 cucharadas soperas queso cottage				

Martes	ensalada César											
Comida												
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="padding-right: 20px;">1 1/4 de taza de croutones (bajos en grasa)</td> <td style="padding-right: 20px;">1 1/4 de taza de elote desgranado</td> <td>1 1 cucharada sopera de aderezo César</td> </tr> <tr> <td style="padding-right: 20px;">1 1 pieza de pera</td> <td style="padding-right: 20px;">1 3 tazas de lechuga Italiana</td> <td>1 6 piezas de jitomate cherry</td> </tr> <tr> <td style="padding-right: 20px;">1 120 gramos de Milanese de pollo en tiras</td> <td colspan="2"></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer la milanese de pollo en tiras y reservar. 2. Cortar los vegetales. 3. Mezclar en un bowl y agregar los croutones y el aderezo tipo César. 4. Postre: Una pera. 			1 1/4 de taza de croutones (bajos en grasa)	1 1/4 de taza de elote desgranado	1 1 cucharada sopera de aderezo César	1 1 pieza de pera	1 3 tazas de lechuga Italiana	1 6 piezas de jitomate cherry	1 120 gramos de Milanese de pollo en tiras		
1 1/4 de taza de croutones (bajos en grasa)	1 1/4 de taza de elote desgranado	1 1 cucharada sopera de aderezo César										
1 1 pieza de pera	1 3 tazas de lechuga Italiana	1 6 piezas de jitomate cherry										
1 120 gramos de Milanese de pollo en tiras												

Martes	Jicama con zanahoria								
Snack 2									
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="padding-right: 20px;">1 1/2 taza de Jicama picada</td> <td style="padding-right: 20px;">1 1/2 taza de Zanahoria picada</td> <td>1 1 pieza de Galletas habaneras</td> </tr> <tr> <td style="padding-right: 20px;">1 1 pieza de Limon</td> <td style="padding-right: 20px;">1 3 cucharada cafetera de Semillas de hemp</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y cortar la jícama y la zanahoria. 2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera. 			1 1/2 taza de Jicama picada	1 1/2 taza de Zanahoria picada	1 1 pieza de Galletas habaneras	1 1 pieza de Limon	1 3 cucharada cafetera de Semillas de hemp	
1 1/2 taza de Jicama picada	1 1/2 taza de Zanahoria picada	1 1 pieza de Galletas habaneras							
1 1 pieza de Limon	1 3 cucharada cafetera de Semillas de hemp								



Martes	Chilaquiles light					
<p>Cena</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano 1 cucharada de servir de Frijol molido </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 3 tazas de Totopos horneados Susalia 1 30 gramos de Pechuga de pollo sin piel </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Jitomate </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar en un sartén los totopos. 2. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén. 3. Integrar el pollo desmenuzado. 4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles. 			<ul style="list-style-type: none"> 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano 1 cucharada de servir de Frijol molido 	<ul style="list-style-type: none"> 1 3 tazas de Totopos horneados Susalia 1 30 gramos de Pechuga de pollo sin piel 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Jitomate
<ul style="list-style-type: none"> 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano 1 cucharada de servir de Frijol molido 	<ul style="list-style-type: none"> 1 3 tazas de Totopos horneados Susalia 1 30 gramos de Pechuga de pollo sin piel 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Jitomate 				

Miércoles	Overnight oats con Durazno					
<p>Desayuno</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa 1 1/2 cucharadas soperas de queso cottage </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/3 de taza de Hojuelas de avena 1 10 piezas de Almendras </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Durazno prisco </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt y queso cottage. 2. Dejar reposar en el refrigerador. 3. Por la mañana, agregar almendras y fruta fresca. 			<ul style="list-style-type: none"> 1 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa 1 1/2 cucharadas soperas de queso cottage 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/3 de taza de Hojuelas de avena 1 10 piezas de Almendras 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Durazno prisco
<ul style="list-style-type: none"> 1 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa 1 1/2 cucharadas soperas de queso cottage 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/3 de taza de Hojuelas de avena 1 10 piezas de Almendras 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Durazno prisco 				

Miércoles	Nachos ligeros con guacamole					
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate) 40 gramos de totopos de nopal horneados </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1 cucharada sopera de Guacamole </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 20 gramos de queso panela desmoronado </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela. 2. Servir con totopos horneados. 			<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate) 40 gramos de totopos de nopal horneados 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 cucharada sopera de Guacamole 	<ul style="list-style-type: none"> 1 20 gramos de queso panela desmoronado
<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate) 40 gramos de totopos de nopal horneados 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 cucharada sopera de Guacamole 	<ul style="list-style-type: none"> 1 20 gramos de queso panela desmoronado 				



Miércoles	Pescado empapelado con champiñones y espinacas.								
<p data-bbox="289 296 396 327">Comida</p> <p data-bbox="120 369 142 394">✘</p> <p data-bbox="228 520 318 546">✘ imglogo</p>	<p data-bbox="597 365 708 390">Ingredientes</p> <table border="0" data-bbox="634 390 1479 520"> <tr> <td data-bbox="634 390 906 436">1 1/4 taza de Lentaja cocida</td> <td data-bbox="922 390 1193 436">1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td data-bbox="1209 390 1479 436">1 1/2 taza de Champiñon cocido</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 470 906 516">1 2/3 taza de Arroz integral</td> <td data-bbox="922 470 1193 516">1 2 tazas de Espinaca cruda</td> <td data-bbox="1209 470 1479 516">1 160 gramos de Filete de pescado</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 554 727 579">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 579 1463 674" style="list-style-type: none"> 1. Cocinar los champiñones y la espinaca en un sartén. 2. Poner en papel encerado el filete de pescado junto con los champiñones y espinacas Dejar de 10 a 15 minutos, y después servir en el plato. 3. Acompañar el platillo con arroz integral, aguacate y plato de lentejas. 			1 1/4 taza de Lentaja cocida	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Champiñon cocido	1 2/3 taza de Arroz integral	1 2 tazas de Espinaca cruda	1 160 gramos de Filete de pescado
1 1/4 taza de Lentaja cocida	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Champiñon cocido							
1 2/3 taza de Arroz integral	1 2 tazas de Espinaca cruda	1 160 gramos de Filete de pescado							

Miércoles	Pan con alfalfa								
<p data-bbox="289 846 396 877">Snack 2</p> <p data-bbox="120 919 142 945">✘</p>	<p data-bbox="597 953 708 978">Ingredientes</p> <table border="0" data-bbox="634 978 1515 1108"> <tr> <td data-bbox="634 978 954 1024">1 1/2 cucharada sopera de Guacamole</td> <td data-bbox="971 978 1242 1024">1 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal</td> <td data-bbox="1274 978 1515 1024">1 11/2 taza de Germen de alfalfa</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1058 868 1104">1 30 gramos de Queso panela</td> <td colspan="2"></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1142 727 1167">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1167 1365 1192" style="list-style-type: none"> 1. Untar el guacamole al pan, integral el queso, el germen de alfalfa y disfruta. 			1 1/2 cucharada sopera de Guacamole	1 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal	1 11/2 taza de Germen de alfalfa	1 30 gramos de Queso panela		
1 1/2 cucharada sopera de Guacamole	1 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal	1 11/2 taza de Germen de alfalfa							
1 30 gramos de Queso panela									

Miércoles	Panela asada con verduras								
<p data-bbox="305 1398 380 1430">Cena</p> <p data-bbox="120 1472 142 1497">✘</p>	<p data-bbox="597 1472 708 1497">Ingredientes</p> <table border="0" data-bbox="634 1497 1479 1627"> <tr> <td data-bbox="634 1497 906 1543">1 1 1/4 de cucharada sopera de Guacamole</td> <td data-bbox="959 1497 1230 1543">1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada</td> <td data-bbox="1268 1497 1479 1543">1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1577 868 1623">1 60 gramos de Queso panela</td> <td data-bbox="959 1577 1193 1623">1 1 pieza de Tortilla de maíz</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1661 727 1686">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1686 1463 1759" style="list-style-type: none"> 1. Rebanar el queso en lamina y ponerlo a cocer en un sartén antiadherente y dejar que tome un color dorado. 2. Acompañar con pimiento y cebolla cocinados al sartén. <p data-bbox="597 1759 760 1785">Postre: durazno.</p>			1 1 1/4 de cucharada sopera de Guacamole	1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico	1 60 gramos de Queso panela	1 1 pieza de Tortilla de maíz	
1 1 1/4 de cucharada sopera de Guacamole	1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico							
1 60 gramos de Queso panela	1 1 pieza de Tortilla de maíz								



Jueves	Tacos de champiñón con aderezo de chipotle
<p>Desayuno</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 2 tazas de Champiñon crudo entero 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1 1/4 de taza de Jugo de naranja natural 1 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa vegana 1 1/4 de taza de Col morada cruda picada 1 1 pieza de Ajo 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) En un sartén cocinar los champiñones con el jugo de naranja y agregar un poco de agua hasta que estén suaves. 2) Posteriormente pasarlos a un sartén con un poco de aceite, ajo y hojas de laurel. 3) Mezclar la mayonesa con el chipotle en adobo. 4) Servir en taquitos acompañados de la salsa de chipotle preparada y col morada.

Jueves	Plátano con queso cottage y almendra
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/3 de pieza de plátano 1 1 cucharada cafetera de almendra fileteada 1 2 1/2 cucharadas soperas de queso cottage <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Jueves	Pollo en salsa con arroz y verduras
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras 1 105 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1 1 pieza de Manzana 1 1 pieza de Jitomate bola 1 1/3 de pieza de Aguacate hass 1 1/2 de pieza de Papa cocida 1 1 cucharada de servir de Arroz cocido 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha y cortarla en cubos. 2. Mezclar con las verduras y agregar salsa de tomate al gusto. 3. Acompañar con arroz y rebanaditas de aguacate.



Jueves	Galletas de manzana con avena
<p>Snack 2</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/4 taza de Avena 1 pieza de Manzana hecha puré <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar los ingredientes. 2. Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Jueves	Nopalitos con queso y jitomate
<p>Cena</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de nopal cocido 1 pieza de jitomate 1 cucharada cafetera de aceite 1 pieza de tortilla de maíz 30 gramos de queso panela light <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En una olla cocer los nopales con agua por 20 minutos. 2. Retirar el agua con un colador y reservar. 3. En la misma olla agregar el aceite con el jitomate. 4. Una vez que el jitomate esté cocido agregar los nopales y el queso panela. 5. Sazonar con sal y pimienta al gusto. 6. Cocinar por 5 minutos más. 7. Acompañar con tortilla.

Viernes	Tacos de barbacoa light
<p>Desayuno</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgadas 110 gramos de Milanese de res <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Poner la milanese en una vaporera. 2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente. 3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.



Viernes	Huevo cocido y brócoli	
<p>Snack 1</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de Brócoli cocido <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Consumir frescos. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 rebanada de Pan integral 40 kcal 1 pieza de Huevo cocido

Viernes	Platon de quinoa con pollo	
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Tomate 70 gramos de Quinoa <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En una hola con agua cocinar la quínoa. 2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto. 3. Integrar los ingredientes en un platón. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Aguacate 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel 3 Hojas de Lechuga romana

Viernes	Snack con galletas habaneras	
<p>Snack 2</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 3/4 taza de Pepino <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Crear un dip de aguacate con pepino. 2. Acompañar con galletas. 	<ul style="list-style-type: none"> 2 cucharada sopera de Guacamole 4 pieza de Galletas habaneras



Viernes	Wrap de Quinoa		
<p data-bbox="305 300 383 331">Cena</p> <p data-bbox="120 373 147 401">✘</p> <p data-bbox="228 520 321 548">✘ imglogo</p>	<p data-bbox="594 310 711 338">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 348 883 375">1 1/3 pieza de Aguacate <li data-bbox="634 432 883 459">1 3 pieza de Espárragos <li data-bbox="634 506 870 554">1 40 gramos de Queso Panela <p data-bbox="594 585 729 613">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="594 611 1019 638">1. Poner a cocer la Quinoa (aprox 10 min). <li data-bbox="594 636 1078 663">2. Cortar la calabaza y los espárragos (Al gusto). <li data-bbox="594 661 1346 688">3. Poner a cocer los vegetales , y agregar la cucharadita cafetera de aceite. <li data-bbox="594 686 1365 714">4. Una una vez listo, en un bowl mezclar los vegetales, el queso y el aguacate. <li data-bbox="594 711 1214 739">5. Separar las hojas de lechuga romana, y servir el preparado. 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="951 338 1240 386">1 1/2 cucharada cafetera de Aceite <li data-bbox="951 432 1263 459">1 3 pieza de Lechuga Romana 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1308 338 1435 386">1 1 pieza de Calabaza <li data-bbox="1308 422 1471 470">1 20 gramos de Quinoa

Sábado	Quesadillas con claras		
<p data-bbox="272 850 412 882">Desayuno</p> <p data-bbox="120 924 147 951">✘</p>	<p data-bbox="594 945 711 972">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 982 878 1010">1 1/2 taza de Espinacas <li data-bbox="634 1056 870 1104">1 60 gramos de Queso Oaxaca light <p data-bbox="594 1136 729 1163">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="594 1161 899 1188">1. Preparar las claras al gusto. <li data-bbox="594 1186 1094 1213">2. Rellenar las quesadillas con espinacas y huevo. 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="951 968 1127 1016">1 2 pieza de Claras de huevo 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1195 968 1490 1016">1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas

Sábado	Totopos con frijoles		
<p data-bbox="285 1402 396 1434">Snack 1</p> <p data-bbox="120 1476 147 1503">✘</p>	<p data-bbox="594 1549 711 1577">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 1575 813 1623">1 Salsa casera al gusto <p data-bbox="594 1654 729 1682">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="594 1680 1040 1707">1. Acompañar los totopos con salsa y frijoles. 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="862 1575 1203 1623">1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1284 1575 1468 1623">1 30 gramos de Frijoles molidos



Sábado	Salmón en salsa de naranja		
Comida			
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 2 piezas de Naranja 1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva 1 1/2 de taza de Arroz cocido 1 2 piezas de Nopal crudo 1 2 cucharadas cafetera de Miel de jarabe sabor maple 1 105 gramos de Salmón fresco 		
imglogo	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1) Colocar en un sartén el jugo de la naranja, así como la miel de maple y hervir. Una vez que llegue a ebullición se cocina por 15 minuto a fuego bajo más hasta formar una especia de salsa. Fuera del fuego se añade un poco de aceite y reservamos. 2) Horneamos el salmón a 200 °C durante 15 minutos. 3) Servir el salmón sobre una cama de nopales con la salsa encima, acompañado de arroz. 		

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

Sábado	Bowl de Verduras asadas con pollo		
Cena			
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de Pimientos 1 1/2 pieza de Calabaza 1 1/2 taza de Cebolla 1 1/2 taza de Brocoli 1 3 cucharada sopera de Guacamole 1 6 pieza de Papa Cabray 1 55 gramos de Pechuga de pollo sin piel 		
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar los vegetales, y cortar al gusto. 2. En un Sartén poner a cocinar los vegetales junto con el pollo. 3. Servirlos en un Bowl, y acompañar con guacamole. 		



Domingo	Tacos de claras de huevo con acelgas							
Desayuno								
	Ingredientes <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 33%;">1 1/2 pieza de Papa</td> <td style="width: 33%;">1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</td> <td style="width: 33%;">1 3 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)</td> </tr> <tr> <td>1 3 piezas de Claras de huevo</td> <td>1 11/2 taza de Acelgas</td> <td></td> </tr> </table>		1 1/2 pieza de Papa	1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 3 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)	1 3 piezas de Claras de huevo	1 11/2 taza de Acelgas	
1 1/2 pieza de Papa	1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 3 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)						
1 3 piezas de Claras de huevo	1 11/2 taza de Acelgas							
 imglogo	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una ves listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas. 2. Una ves listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer. 3. Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado. 							

Domingo	Zanahoria con aderezo de pepino							
Snack 1								
	Ingredientes <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 33%;">1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto</td> <td style="width: 33%;">1 1/2 taza de Pepino picado</td> <td style="width: 33%;">1 1/2 taza de Zanahoria</td> </tr> <tr> <td>1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td> <td>1 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar</td> <td></td> </tr> </table>		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	
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 <ol style="list-style-type: none"> 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. 							

Domingo	Milanesa de res encebollada										
Comida											
	Ingredientes <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 33%;">1 1/2 taza de cebolla en julianas</td> <td style="width: 33%;">1 2/3 de pieza de aguacate</td> <td style="width: 33%;">1 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite</td> </tr> <tr> <td>1 1 cucharada cafetera de aceite de canola</td> <td>1 1 pieza de manzana</td> <td>1 2 piezas tortilla de maíz</td> </tr> <tr> <td>1 90 gramos de milanesa de res a la plancha</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		1 1/2 taza de cebolla en julianas	1 2/3 de pieza de aguacate	1 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite	1 1 cucharada cafetera de aceite de canola	1 1 pieza de manzana	1 2 piezas tortilla de maíz	1 90 gramos de milanesa de res a la plancha		
1 1/2 taza de cebolla en julianas	1 2/3 de pieza de aguacate	1 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite									
1 1 cucharada cafetera de aceite de canola	1 1 pieza de manzana	1 2 piezas tortilla de maíz									
1 90 gramos de milanesa de res a la plancha											
	Procedimiento <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. 										



Domingo	Salchicha, queso panela y tomate		
<p>Snack 2</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 pieza de Salchicha de pavo 1 1/2 pieza de manzana 4 piezas de Tomate cherry 20 gramos de Queso panela <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry. 2. Acompañar con manzana. 		

Domingo	Cupcakes salados		
<p>Cena</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/3 taza Hojuelas de avena 1 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza Pico de gallo 1 rebanada de Jamón de pavo 1 1/2 taza Espinacas 2 pieza de Claras de huevo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Picar el jamón y espinacas, mezclar con las claras de huevo como si fuera omelette y condimentar al gusto. 2. Pasar a un molde de muffins engrasado con aceite en aerosol y hornear por 15 minutos a 180°. 3. Acompañar con aguacate. 		