



Lunes	Ensalada de verdura con claras de huevo											
<p>Desayuno</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 pieza de Chayote</td> <td>1 1/2 pieza de Papa</td> <td>1 1 pieza de Calabaza</td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de Zanahoria</td> <td>1 2 pieza de Tostada deshidratadas</td> <td>1 4 pieza de Claras de huevo</td> </tr> <tr> <td>1 4 cucharada sopera de Guacamole</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar y cortar los vegetales en julianas (en forma de tiras)En una vaporera o sartén normal, agregar los vegetales a fuego bajo y dejarlos cocer.</li> <li>2. Poner a cocer las claras de huevo separado de los vegetales.</li> <li>3. Servir la cama de vegetales y agregar encima las claras de huevo.</li> <li>4. Acompañar con guacamole y tostadas deshidratadas.</li> </ol>			1 1/2 pieza de Chayote	1 1/2 pieza de Papa	1 1 pieza de Calabaza	1 1 pieza de Zanahoria	1 2 pieza de Tostada deshidratadas	1 4 pieza de Claras de huevo	1 4 cucharada sopera de Guacamole		
1 1/2 pieza de Chayote	1 1/2 pieza de Papa	1 1 pieza de Calabaza										
1 1 pieza de Zanahoria	1 2 pieza de Tostada deshidratadas	1 4 pieza de Claras de huevo										
1 4 cucharada sopera de Guacamole												

Lunes	Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole					
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 1 cucharada sopera de Guacamole</td> <td>1 5 piezas de Galletas Habaneras</td> <td>1 40 gramos de Queso oaxaca light</td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cortar el queso.</li> <li>2. Untar las galletas con el guacamole.</li> </ol>			1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 5 piezas de Galletas Habaneras	1 40 gramos de Queso oaxaca light
1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 5 piezas de Galletas Habaneras	1 40 gramos de Queso oaxaca light				

Lunes	Tostadas con pollo y frijoles											
<p>Comida</p> <p></p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/4 taza de Cebolla picada</td> <td>1 1 taza de Lechuga picada</td> <td>1 1 pieza de Aguacate hass</td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de Manzana</td> <td>1 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos</td> <td>1 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas</td> </tr> <tr> <td>1 20 gramos de Queso panela</td> <td>1 105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada</td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.</li> <li>2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.</li> <li>3. Postre: manzana.</li> </ol>			1 1/4 taza de Cebolla picada	1 1 taza de Lechuga picada	1 1 pieza de Aguacate hass	1 1 pieza de Manzana	1 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos	1 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas	1 20 gramos de Queso panela	1 105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada	
1 1/4 taza de Cebolla picada	1 1 taza de Lechuga picada	1 1 pieza de Aguacate hass										
1 1 pieza de Manzana	1 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos	1 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas										
1 20 gramos de Queso panela	1 105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada											



Lunes	Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole			
<p>Snack 2</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 1 cucharada sopera de Guacamole</td> <td>1 5 piezas de Galletas Habaneras</td> <td>1 40 gramos de Queso oaxaca light</td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cortar el queso.</li> <li>2. Untar las galletas con el guacamole.</li> </ol>	1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 5 piezas de Galletas Habaneras	1 40 gramos de Queso oaxaca light
1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 5 piezas de Galletas Habaneras	1 40 gramos de Queso oaxaca light		

Lunes	Rollitos de jamón rellenos de queso									
<p>Cena</p> <p></p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 Chile jalapeño al gusto</td> <td>1 1/2 pieza de tomate huaje</td> <td>1 1/2 taza de cebolla</td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de Manzana</td> <td>1 1 rebanada de pan integral</td> <td>1 1 pieza de Naranja</td> </tr> <tr> <td>1 4 pieza de Jamón de pavo</td> <td>1 40 gramos de queso panela</td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua.</li> <li>2. Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito.</li> <li>3. Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos.</li> <li>4. Acompañar con pan integral.</li> <li>5. Postre: Colocar en un bowl la manzana picada y los gajos de naranja.</li> </ol>	1 Chile jalapeño al gusto	1 1/2 pieza de tomate huaje	1 1/2 taza de cebolla	1 1 pieza de Manzana	1 1 rebanada de pan integral	1 1 pieza de Naranja	1 4 pieza de Jamón de pavo	1 40 gramos de queso panela	
1 Chile jalapeño al gusto	1 1/2 pieza de tomate huaje	1 1/2 taza de cebolla								
1 1 pieza de Manzana	1 1 rebanada de pan integral	1 1 pieza de Naranja								
1 4 pieza de Jamón de pavo	1 40 gramos de queso panela									

Martes	Muesli chocolatoso						
<p>Desayuno</p> <p></p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 Cacao sin azúcar, canela, vainilla al gusto</td> <td>1 1/3 taza de Hojuelas de avena</td> <td>1 1/2 pieza de Plátano</td> </tr> <tr> <td>1 1 taza de Leche light o almendras sin azúcar</td> <td>1 11 pieza de Almendras</td> <td>1 50 gramos de Queso cottage light</td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poner en un sartén antiadherente las hojuelas de avena y dejar que tuesten un poco.</li> <li>2. Agregar las almendras picadas, cocoa, vainilla y canela al gusto.</li> <li>3. Revolver bien.</li> <li>4. Dejar enfriar y acompañar con leche, queso cottage y plátano.</li> </ol>	1 Cacao sin azúcar, canela, vainilla al gusto	1 1/3 taza de Hojuelas de avena	1 1/2 pieza de Plátano	1 1 taza de Leche light o almendras sin azúcar	1 11 pieza de Almendras	1 50 gramos de Queso cottage light
1 Cacao sin azúcar, canela, vainilla al gusto	1 1/3 taza de Hojuelas de avena	1 1/2 pieza de Plátano					
1 1 taza de Leche light o almendras sin azúcar	1 11 pieza de Almendras	1 50 gramos de Queso cottage light					





Martes	Toast de champiñón con queso vegano						
<p>Cena</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 2 rebanadas de Pan tostado</td> <td>1 3 1/2 de taza de Champiñon crudo entero</td> <td>1 1 pieza de Ajo</td> </tr> <tr> <td>1 2 cucharadas sopera de Queso vegano unttable</td> <td>1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <p>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.</p>	1 2 rebanadas de Pan tostado	1 3 1/2 de taza de Champiñon crudo entero	1 1 pieza de Ajo	1 2 cucharadas sopera de Queso vegano unttable	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	
1 2 rebanadas de Pan tostado	1 3 1/2 de taza de Champiñon crudo entero	1 1 pieza de Ajo					
1 2 cucharadas sopera de Queso vegano unttable	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite						

Miércoles	Sándwich de espinacas y queso de cabra						
<p>Desayuno</p> <p></p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 Espinaca cruda al gusto</td> <td>1 1/2 taza de fresa rebanada</td> <td>1 1 cucharada sopera de Guacamole</td> </tr> <tr> <td>1 1 taza de leche light</td> <td>1 2 rebanada de pan integral (50 calorías)</td> <td>1 2 cucharada sopera de queso de cabra suave</td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <p>1. Mezclar las espinacas con el queso de cabra (cocinar en un sartén si se prefiere caliente). 2. Agregar el guacamole a la mezcla. 3. Formar un sándwich con el pan integral. 4. Postre: Mezlar en la licuadora la leche y las fresas (Agregar endulzante sin calorías si se prefiere).</p>	1 Espinaca cruda al gusto	1 1/2 taza de fresa rebanada	1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 1 taza de leche light	1 2 rebanada de pan integral (50 calorías)	1 2 cucharada sopera de queso de cabra suave
1 Espinaca cruda al gusto	1 1/2 taza de fresa rebanada	1 1 cucharada sopera de Guacamole					
1 1 taza de leche light	1 2 rebanada de pan integral (50 calorías)	1 2 cucharada sopera de queso de cabra suave					

Miércoles	Salchicha, queso panela y tomate						
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 3/4 de pieza de Salchicha de pavo</td> <td>1 1 pieza de manzana</td> <td>1 4 piezas de Tomate cherry</td> </tr> <tr> <td>1 20 gramos de Queso panela</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <p>1. Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry. 2. Acompañar con manzana.</p>	1 3/4 de pieza de Salchicha de pavo	1 1 pieza de manzana	1 4 piezas de Tomate cherry	1 20 gramos de Queso panela		
1 3/4 de pieza de Salchicha de pavo	1 1 pieza de manzana	1 4 piezas de Tomate cherry					
1 20 gramos de Queso panela							



Miércoles	Pescado al horno											
<p data-bbox="289 296 396 327"><b>Comida</b></p> <p data-bbox="120 369 144 401">✘</p> <p data-bbox="228 520 318 552">✘ imglogo</p>	<p data-bbox="597 327 708 352"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 352 850 401">1 1/2 taza de Cebolla rebanada</td> <td data-bbox="938 363 1130 388">1 3/4 taza de Arroz</td> <td data-bbox="1252 363 1495 388">1 1 pieza de Calabacita</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 432 878 485">1 1 1/2 taza Verduras al vapor</td> <td data-bbox="938 432 1192 485">1 5 cucharada sopera de Crema light</td> <td data-bbox="1252 432 1487 485">1 60 gramos de Queso Oaxaca light</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 516 870 569">1 240 gramos de Filete de pescado</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 600 727 625"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 625 1317 651">1. En un refractario, colocar el filete de pescado con cebolla y calabacita.</li> <li data-bbox="597 651 1101 676">2. Condimentar al gusto, agregar la crema y queso.</li> <li data-bbox="597 676 927 701">3. Hornear por 30 minutos a 180°.</li> <li data-bbox="597 701 1101 726">4. Servir acompañado de arroz y verduras al vapor.</li> </ol>			1 1/2 taza de Cebolla rebanada	1 3/4 taza de Arroz	1 1 pieza de Calabacita	1 1 1/2 taza Verduras al vapor	1 5 cucharada sopera de Crema light	1 60 gramos de Queso Oaxaca light	1 240 gramos de Filete de pescado		
1 1/2 taza de Cebolla rebanada	1 3/4 taza de Arroz	1 1 pieza de Calabacita										
1 1 1/2 taza Verduras al vapor	1 5 cucharada sopera de Crema light	1 60 gramos de Queso Oaxaca light										
1 240 gramos de Filete de pescado												

Miércoles	Brochetas de frutas con queso					
<p data-bbox="289 846 396 877"><b>Snack 2</b></p> <p data-bbox="120 919 144 951">✘</p>	<p data-bbox="597 982 708 1008"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1008 786 1060">1 12 piezas de uva</td> <td data-bbox="841 1008 1057 1060">1 12 piezas de Fresa mediana</td> <td data-bbox="1130 1008 1520 1060">1 36 gramos de queso mozzarella bajo en grasa</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1092 727 1117"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1117 813 1142">1. Desinfectar la fruta.</li> <li data-bbox="597 1142 1146 1167">2. En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.</li> </ol>			1 12 piezas de uva	1 12 piezas de Fresa mediana	1 36 gramos de queso mozzarella bajo en grasa
1 12 piezas de uva	1 12 piezas de Fresa mediana	1 36 gramos de queso mozzarella bajo en grasa				

Miércoles	Taqitos de queso panela y champiñón								
<p data-bbox="305 1398 380 1430"><b>Cena</b></p> <p data-bbox="120 1472 144 1503">✘</p>	<p data-bbox="597 1482 708 1507"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1507 911 1560">1 Salsa casera sin aceite al gusto</td> <td data-bbox="967 1507 1187 1560">1 1/4 taza de Cebolla rebanada</td> <td data-bbox="1243 1507 1520 1560">1 1/2 taza de Champiñones picados</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1591 919 1644">1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla</td> <td data-bbox="967 1591 1179 1644">1 3 pieza de Tortillas de maíz</td> <td data-bbox="1243 1591 1479 1644">1 60 gramos de Queso panela</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1675 727 1701"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1701 1349 1726">1. Colocar en un sartén antiadherente la mantequilla y las verduras picadas.</li> <li data-bbox="597 1726 1276 1751">2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.</li> <li data-bbox="597 1751 1430 1776">3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.</li> </ol>			1 Salsa casera sin aceite al gusto	1 1/4 taza de Cebolla rebanada	1 1/2 taza de Champiñones picados	1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla	1 3 pieza de Tortillas de maíz	1 60 gramos de Queso panela
1 Salsa casera sin aceite al gusto	1 1/4 taza de Cebolla rebanada	1 1/2 taza de Champiñones picados							
1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla	1 3 pieza de Tortillas de maíz	1 60 gramos de Queso panela							



Jueves	Ensalada de pollo		
<p>Desayuno</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1 taza de Zanahoria picada cruda</li> <li>  80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</li> <li>  1 pieza de Galletas de maíz horneadas sin grasa (salmas)</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <p>1. Mezclar todos los ingredientes. Acompañar con galletas horneadas. Postre: manzana.</p>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1 taza de Pepino con cáscara rebanado</li> <li>  1/2 de pieza de Papa cocida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  4 cucharadas sopera de Crema ácida</li> <li>  1/2 de pieza de Manzana roja</li> </ul>	

Jueves	Pan Tostado con queso crema y jamón		
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa</li> <li>  2 rebanada de Tomate</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <p>1. Poner a tostar los panes. 2. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.</p>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>  2 pieza de Pan Tostado Integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  2 pieza de Jamón de pavo</li> </ul>	

Jueves	Pollo con ensalada y pasta		
<p>Comida</p> <p></p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1 1/2 tazas de Lechuga</li> <li>  88 gramos de Pasta penne</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <p>1. Lavar y cortar los vegetales. 2. En un sartén cocinar el pollo y cocinar la pasta. 3. Aderezar la ensalada.</p>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>  2 cucharada sopera de Aderezo ranch</li> <li>  160 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  6 piezas de Tomates cherry</li> </ul>	



Jueves	Jitomate relleno de atún								
Snack 2									
	<b>Ingredientes</b> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 33%;">1 perejil finamente picado al gusto</td> <td style="width: 33%;">1 1/2 pieza de lata de atún drenado</td> <td style="width: 33%;">1 1 pieza de jitomate guaje</td> </tr> <tr> <td>1 1 cucharada cafetera de mayonesa</td> <td>1 2 piezas de naranja</td> <td></td> </tr> </table>			1 perejil finamente picado al gusto	1 1/2 pieza de lata de atún drenado	1 1 pieza de jitomate guaje	1 1 cucharada cafetera de mayonesa	1 2 piezas de naranja	
1 perejil finamente picado al gusto	1 1/2 pieza de lata de atún drenado	1 1 pieza de jitomate guaje							
1 1 cucharada cafetera de mayonesa	1 2 piezas de naranja								
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.</li> <li>2. Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.</li> <li>3. Postre: naranja.</li> </ol>								

Jueves	Taqitos de picadillo											
Cena												
	<b>Ingredientes</b> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 33%;">1 Salsa casera al gusto</td> <td style="width: 33%;">1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td style="width: 33%;">1 1/2 taza de Pepino</td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de Jitomate</td> <td>1 2 cucharada sopera de Crema ácida</td> <td>1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</td> </tr> <tr> <td>1 3 taza de Lechuga</td> <td>1 120 gramos de Molida de res</td> <td></td> </tr> </table>			1 Salsa casera al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Pepino	1 1 pieza de Jitomate	1 2 cucharada sopera de Crema ácida	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas	1 3 taza de Lechuga	1 120 gramos de Molida de res	
1 Salsa casera al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Pepino										
1 1 pieza de Jitomate	1 2 cucharada sopera de Crema ácida	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas										
1 3 taza de Lechuga	1 120 gramos de Molida de res											
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preparar la carne molida con salsa casera.</li> <li>2. Hacer los tacos con el resto de los ingredientes.</li> </ol>											

Viernes	Queso panela guisado								
Desayuno									
	<b>Ingredientes</b> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 33%;">1 1 pieza de Jitomate bola</td> <td style="width: 33%;">1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada</td> <td style="width: 33%;">1 2 cucharadas sopera de Guacamole</td> </tr> <tr> <td>1 80 gramos de Queso panela</td> <td>1 2 piezas de Tortilla de maíz</td> <td>1 1/4 de taza de Fruta picada</td> </tr> </table>			1 1 pieza de Jitomate bola	1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 2 cucharadas sopera de Guacamole	1 80 gramos de Queso panela	1 2 piezas de Tortilla de maíz	1 1/4 de taza de Fruta picada
1 1 pieza de Jitomate bola	1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 2 cucharadas sopera de Guacamole							
1 80 gramos de Queso panela	1 2 piezas de Tortilla de maíz	1 1/4 de taza de Fruta picada							
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.</li> <li>2. Dejar hervir.</li> <li>3. Acompañar con tortilla y guacamole.</li> </ol>								



Viernes	Fresas con queso cottage		
Snack 1			
imglogo			
	<b>Ingredientes</b>		
	1 1/2 taza de Queso cottage light	1 1 taza de Fresas picadas	1 6 pieza de Almendras
	<b>Procedimiento</b>		
	1. Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.		

Viernes	Ensalada de atún con verduras y aguacate		
Comida			
	<b>Ingredientes</b>		
	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
	1 2 cucharadas cafeteras de mayonesa	1 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)	
	<b>Procedimiento</b>		
	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.		

Viernes	Donas de manzana		
Snack 2			
	<b>Ingredientes</b>		
	1 Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto	1 1/3 taza de Avena	1 1 pieza de Manzana verde
	1 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete	1 2 pieza de Claras de huevo	
	<b>Procedimiento</b>		
	1. Licuar la avena con las claras de huevo, condimentar al gusto.		
	2. Cortar la manzana en círculos y quitar el centro.		
	3. Pasar las rebanadas de manzana por la mezcla de avena.		
	4. Colocar en un sartén antiadherente y dejar que se cocine por ambos lados.		
	5. Acompañar con un poco de miel de maple sin azúcar y crema de cacahuete.		



Viernes	Ensalada de coditos con pepino								
<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="594 384 711 405"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0" data-bbox="630 407 1520 541"> <tr> <td data-bbox="630 407 954 457">1 1/2 taza de pepino en cuadritos</td> <td data-bbox="964 407 1230 457">1 1 de taza de pasta de coditos integral</td> <td data-bbox="1240 407 1520 457">1 1 cucharada cafetera de mayonesa light</td> </tr> <tr> <td colspan="3" data-bbox="630 487 915 541">1 4 rebanadas de jamón de pechuga de pavo</td> </tr> </table> <p data-bbox="594 569 727 590"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="594 592 1279 667" style="list-style-type: none"> <li>1. Cocer la pasta de coditos hasta que adquiera una textura al dente.</li> <li>2. Cortar el pepino y jamón en cuadritos.</li> <li>3. Mezclar en un bowl y añadir la mayonesa.</li> </ol>			1 1/2 taza de pepino en cuadritos	1 1 de taza de pasta de coditos integral	1 1 cucharada cafetera de mayonesa light	1 4 rebanadas de jamón de pechuga de pavo		
1 1/2 taza de pepino en cuadritos	1 1 de taza de pasta de coditos integral	1 1 cucharada cafetera de mayonesa light							
1 4 rebanadas de jamón de pechuga de pavo									

Sábado	Sandwich turkey ranch											
<p data-bbox="272 850 412 882">Desayuno</p> <p data-bbox="120 921 147 949">✘</p>	<p data-bbox="594 903 711 924"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0" data-bbox="630 926 1503 1144"> <tr> <td data-bbox="630 926 932 976">1 1/2 taza de Germinado de alfalfa</td> <td data-bbox="941 926 1192 976">1 1 Hoja de Lechuga romana</td> <td data-bbox="1201 926 1503 976">1 1 pieza de Jamon de pavo</td> </tr> <tr> <td data-bbox="630 1018 867 1050">1 2 rodajas de Tomate</td> <td data-bbox="941 1008 1159 1060">1 2 piezas de pan de barra</td> <td data-bbox="1201 1008 1474 1060">1 3 cucharada sopera de Aderezo ranch</td> </tr> <tr> <td data-bbox="630 1102 867 1134">1 3 rodajas de Cebolla</td> <td colspan="2" data-bbox="941 1092 1179 1144">1 30 gramos de Queso panela</td> </tr> </table> <p data-bbox="594 1171 727 1192"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="594 1194 1088 1247" style="list-style-type: none"> <li>1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.</li> <li>2. Integrar los vegetales y aderezo.</li> </ol>			1 1/2 taza de Germinado de alfalfa	1 1 Hoja de Lechuga romana	1 1 pieza de Jamon de pavo	1 2 rodajas de Tomate	1 2 piezas de pan de barra	1 3 cucharada sopera de Aderezo ranch	1 3 rodajas de Cebolla	1 30 gramos de Queso panela	
1 1/2 taza de Germinado de alfalfa	1 1 Hoja de Lechuga romana	1 1 pieza de Jamon de pavo										
1 2 rodajas de Tomate	1 2 piezas de pan de barra	1 3 cucharada sopera de Aderezo ranch										
1 3 rodajas de Cebolla	1 30 gramos de Queso panela											

Sábado	Uvas congeladas				
<p data-bbox="285 1402 399 1434">Snack 1</p> <p data-bbox="120 1474 147 1501">✘</p>	<p data-bbox="594 1562 711 1583"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0" data-bbox="630 1585 1380 1612"> <tr> <td data-bbox="630 1585 1094 1612">1 1 taza de Uvas congeladas</td> <td data-bbox="1120 1585 1380 1612">1 17 pieza de Almendras</td> </tr> </table> <p data-bbox="594 1640 727 1661"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="594 1663 967 1690" style="list-style-type: none"> <li>1. Acompañar la fruta con almendras.</li> </ol>			1 1 taza de Uvas congeladas	1 17 pieza de Almendras
1 1 taza de Uvas congeladas	1 17 pieza de Almendras				



Sábado	Milanesa de pollo con puré y ensalada		
Comida			
imglogo			
	<b>Ingredientes</b> 1 150 gramos de Milanesa de pollo 1 2 tazas de Fruta picada <b>Procedimiento</b> 1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto. 2) Hervir la papa en agua para preparar el puré. 3) Preparar una ensalada con los vegetales. Postre: Fruta picada.	1 1 pieza de Papa cocida 1 1 1/3 de cucharada sopera de Aceite	1 1 taza de Mezcla de verduras 1 1/4 de taza de Arroz cocido

Sábado	Toronja con almendras		
Snack 2			
	<b>Ingredientes</b> 1 1 pieza de Toronja <b>Procedimiento</b> 1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.	1 3 cucharada sopera de Queso cottage	1 10 pieza de Almendras

Sábado	Tostadas de aguacate con pollo		
Cena			
	<b>Ingredientes</b> 1 1/2 pieza de Aguacate 1 1 1/2 taza de Espinacas <b>Procedimiento</b> 1. En un sartén poner a cocinar el pollo. 2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate. 3. Desmenuzar el pollo previamente cocido. 4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate, tomate y encima el pollo desmenuzado.	1 1 pieza de Tomate 1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel	1 4 pieza de Tostadas Horneadas



Domingo		Omelet con champiñones, cebolla y tocino		
<input checked="" type="checkbox"/>	Desayuno	<b>Ingredientes</b>		
		1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 1 pieza de Clara de huevo	1 15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
<input checked="" type="checkbox"/> imglogo		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		
		<b>Procedimiento</b>		
		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		Toronja con almendras		
<input checked="" type="checkbox"/>	Snack 1	<b>Ingredientes</b>		
		1 1 pieza de Toronja	1 3 cucharada sopera de Queso cottage	1 10 pieza de Almendras
		<b>Procedimiento</b>		
		1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.		

Domingo		Pollo al chipotle con puré de papa		
<input checked="" type="checkbox"/>	Comida	<b>Ingredientes</b>		
		1 2 piezas de Chile chipotle seco	1 1 pieza de Papa al horno sin cáscara	1 1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido
<input checked="" type="checkbox"/>		1 5 cucharadas sopera de Crema ácida	1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel	1 1 taza de Brócoli crudo
		1 1 cucharada cafetera de Mantequilla	1 1 taza de Fruta picada	1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
		<b>Procedimiento</b>		
		1. Licuar la crema con chile chipotle cocido y servir sobre el pollo ya cocido.		
		2. Acompañar con brócoli y puré de papa con mantequilla.		
		Postre: Fruta picada.		



Domingo	Coctel de frutas y almendras
<p data-bbox="289 296 402 327">Snack 2</p> <p data-bbox="120 369 147 401"></p> <p data-bbox="228 520 318 552"> imglogo</p>	<p data-bbox="597 447 711 468"><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 472 997 493">1 1/2 taza de mezcla de fruta picada</li> <li data-bbox="1166 472 1430 493">1 14 piezas de almendras</li> </ul> <p data-bbox="597 527 727 548"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 552 1174 573">1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.</li> <li data-bbox="597 577 997 598">2. Agregar almendras picadas o enteras.</li> </ol>

Domingo	Sincronizadas
<p data-bbox="305 848 386 879">Cena</p> <p data-bbox="120 921 147 953"></p>	<p data-bbox="597 852 711 873"><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 877 821 926">1 1/2 taza de fruta picada</li> <li data-bbox="927 890 1154 911">1 1 taza de Espinacas</li> <li data-bbox="1227 890 1503 911">1 1 pieza de Jitomate guaje</li> <li data-bbox="634 959 883 1008">1 2 piezas de tortillas de maíz</li> <li data-bbox="927 959 1182 1008">1 2 rebanadas de Jamón de pavo</li> <li data-bbox="1227 959 1503 1008">1 2 cucharadas soperas de guacamole</li> <li data-bbox="634 1043 862 1092">1 45 gramos de queso oaxaca light</li> </ul> <p data-bbox="597 1125 727 1146"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1150 821 1171">1. Calentar las tortillas.</li> <li data-bbox="597 1176 1498 1247">2. Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas).</li> <li data-bbox="597 1251 1247 1272">3. Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.</li> <li data-bbox="597 1276 821 1297">4. Postre: fruta picada.</li> </ol>