



Lunes		Jamón guisado en salsa	
Desayuno			
		Ingredientes	
		1 Salsa casera al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate
		1 2 pieza de Claras de huevo	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
	imglogo	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos	1 4 rebanada de Jamón de pavo
		Procedimiento	
		1. Picar el jamón y calentarlo junto con la salsa Preparar las claras como huevo revuelto. 2. Servir la salsa con jamón por encima. 3. Acompañar con aguacate, frijoles y tortillas.	

Lunes		Barrita de cereal y almendras	
Snack 1			
		Ingredientes	
		1 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías	1 13 piezas de Almendras
		Procedimiento	
		1. Acompañar la barrita con almendras.	

Lunes		Caldo de verduras con pollo	
Comida			
		Ingredientes	
		1 1/4 de taza de Arroz cocido	1 77.5 gramos de Aguacate madiano
		1 1 pieza de Calabacita alargada cruda	1 1 taza de Zanahoria picada cruda
		1 1 pieza de Tortilla de maíz	1 3/4 de taza de Melón picado
		1 1/2 de pieza de Papa cocida	1 1/2 pieza de Chayote
			1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
			1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado sin azúcar
		Procedimiento	
		1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras. 2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz. 3. Acompañar con aguacate y tortilla. Postre: melón picado con coco rallado.	



Lunes	Pan Tostado con queso crema y jamón								
Snack 2									
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="padding-right: 20px;">1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa</td> <td style="padding-right: 20px;">1 2 pieza de Pan Tostado Integral</td> <td>1 2 pieza de Jamón de pavo</td> </tr> <tr> <td colspan="3">1 2 rebanada de Tomate</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Poner a tostar los panes. 2. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima. 			1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa	1 2 pieza de Pan Tostado Integral	1 2 pieza de Jamón de pavo	1 2 rebanada de Tomate		
1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa	1 2 pieza de Pan Tostado Integral	1 2 pieza de Jamón de pavo							
1 2 rebanada de Tomate									

Lunes	Bowl de Verduras asadas con pollo											
Cena												
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="padding-right: 20px;">1 1/2 taza de Pimientos</td> <td style="padding-right: 20px;">1 1/2 pieza de Calabaza</td> <td>1 1/2 taza de Cebolla</td> </tr> <tr> <td style="padding-right: 20px;">1 1/2 taza de Brocoli</td> <td style="padding-right: 20px;">1 1/2 pieza de Papa</td> <td>1 1 pieza de Tortilla</td> </tr> <tr> <td style="padding-right: 20px;">1 3/2 cucharada sopera de Guacamole</td> <td colspan="2">1 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <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. 4. Acompañar con tortilla. 			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 1/2 pieza de Papa	1 1 pieza de Tortilla	1 3/2 cucharada sopera de Guacamole	1 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
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 1/2 pieza de Papa	1 1 pieza de Tortilla										
1 3/2 cucharada sopera de Guacamole	1 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel											

Martes	Pan tostado con salmón y queso crema								
Desayuno									
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="padding-right: 20px;">1 1/2 pieza de Jitomate</td> <td style="padding-right: 20px;">1 1 taza de Espinacas</td> <td>1 1 taza de Fruta</td> </tr> <tr> <td style="padding-right: 20px;">1 2 rebanada de Pan integral 40kcal</td> <td style="padding-right: 20px;">1 2 cucharada sopera de Queso crema light</td> <td>1 60 gramos de Salmón en rebanadas</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tostar el pan y untar con queso crema. 2. Servir por encima rebanadas de salmón, jitomate y espinacas. 3. Comer la fruta como postre. 			1 1/2 pieza de Jitomate	1 1 taza de Espinacas	1 1 taza de Fruta	1 2 rebanada de Pan integral 40kcal	1 2 cucharada sopera de Queso crema light	1 60 gramos de Salmón en rebanadas
1 1/2 pieza de Jitomate	1 1 taza de Espinacas	1 1 taza de Fruta							
1 2 rebanada de Pan integral 40kcal	1 2 cucharada sopera de Queso crema light	1 60 gramos de Salmón en rebanadas							



Martes	Papitas cambray con queso panela					
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla</td> <td>1 6 piezas de Papa cambray</td> <td>1 40 gramos de Queso panela</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray. 2. Una ves listas agregar mantequilla y queso panela. 			1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla	1 6 piezas de Papa cambray	1 40 gramos de Queso panela
1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla	1 6 piezas de Papa cambray	1 40 gramos de Queso panela				

Martes	Rollitos de pavo con espinacas														
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td>1 1/2 taza de Zanahoria rallada</td> <td>1 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile</td> </tr> <tr> <td>1 1/2 taza de Arroz</td> <td>1 1 taza de Pepino</td> <td>1 1 pieza de Jitomate</td> </tr> <tr> <td>1 2 taza de Espinacas</td> <td>1 3 taza de Lechuga</td> <td>1 80 gramos de Queso panela light</td> </tr> <tr> <td>1 180 gramos de Molida de pavo o pollo</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acitronar la cebolla y el ajo. 2. Guisar junto con las espinacas y zanahoria. 3. En un trozo de papel film, extender la carne molida, rellenar con el guisado de espinacas y el queso panela. 4. Enrollar la mezcla dentro del papel y apretar bien por los lados para que no se tire. 5. Cocinar a vapor hasta que la carne esté lista. 6. Acompañar con arroz, aguacate y ensalada de pepino con jitomate. 			1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Zanahoria rallada	1 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile	1 1/2 taza de Arroz	1 1 taza de Pepino	1 1 pieza de Jitomate	1 2 taza de Espinacas	1 3 taza de Lechuga	1 80 gramos de Queso panela light	1 180 gramos de Molida de pavo o pollo		
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Zanahoria rallada	1 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile													
1 1/2 taza de Arroz	1 1 taza de Pepino	1 1 pieza de Jitomate													
1 2 taza de Espinacas	1 3 taza de Lechuga	1 80 gramos de Queso panela light													
1 180 gramos de Molida de pavo o pollo															

Martes	Papitas cambray con queso panela					
<p>Snack 2</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla</td> <td>1 6 piezas de Papa cambray</td> <td>1 40 gramos de Queso panela</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray. 2. Una ves listas agregar mantequilla y queso panela. 			1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla	1 6 piezas de Papa cambray	1 40 gramos de Queso panela
1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla	1 6 piezas de Papa cambray	1 40 gramos de Queso panela				



Martes	Calabacitas con queso y elote		
<p data-bbox="305 298 383 327">Cena</p> <p data-bbox="120 369 142 399">✘</p> <p data-bbox="227 520 318 550">✘ imglogo</p>	<p data-bbox="597 340 711 361">Ingredientes</p> <ul data-bbox="636 365 883 575" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="636 365 883 415">1 cilantro, sal y pimienta al gusto <li data-bbox="636 457 883 487">1 1/3 pieza de Aguacate <li data-bbox="636 529 883 575">1 3 piezas de Calabaza mediana <p data-bbox="597 613 727 634">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 638 1279 709" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 638 1042 659">1. En un sartén de teflón cocer los vegetales. <li data-bbox="597 663 1279 684">2. Mezclar en un bowl con aguacate rebanado y salpimentar al gusto. <li data-bbox="597 688 831 709">3. Postre: Fruta picada. 	<ul data-bbox="938 365 1159 575" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="938 365 1159 399">1 1/4 taza de Cebolla <li data-bbox="938 457 1208 487">1 1/2 taza de Fruta picada <li data-bbox="938 529 1175 575">1 60 gramos de Queso panela light 	<ul data-bbox="1250 365 1471 499" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1250 365 1471 415">1 1/4 taza de Elote desgranado <li data-bbox="1250 445 1471 495">1 1 pieza de Tomate huaje

Miércoles	Egg-In-A-Hole		
<p data-bbox="272 848 412 877">Desayuno</p> <p data-bbox="120 919 142 949">✘</p>	<p data-bbox="597 932 711 953">Ingredientes</p> <ul data-bbox="636 957 883 1041" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="636 957 883 987">1 Salsa casera al gusto <li data-bbox="636 1012 932 1041">1 2 rebanada de Pan integral <p data-bbox="597 1071 727 1092">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1096 1500 1222" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1096 954 1117">1. Guisar el pico de gallo y reservar. <li data-bbox="597 1121 1344 1142">2. Con un vaso, cortar el centro de la rebanada de pan y poner en el comal. <li data-bbox="597 1146 1500 1167">3. Agregar el huevo batido con el pico de gallo al centro del pan y cocinar por ambos lados. <li data-bbox="597 1171 850 1192">4. Tostar el resto del pan. <li data-bbox="597 1197 954 1218">5. Acompañar con aguacate y salsa. 	<ul data-bbox="971 957 1218 1041" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="971 957 1218 987">1 1/3 pieza de Aguacate <li data-bbox="971 1012 1166 1041">1 2 pieza de Huevo 	<ul data-bbox="1250 957 1523 987" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1250 957 1523 987">1 1/2 taza de Pico de gallo

Miércoles	Salchicha, queso panela y tomate		
<p data-bbox="289 1400 396 1430">Snack 1</p> <p data-bbox="120 1472 142 1501">✘</p>	<p data-bbox="597 1497 711 1518">Ingredientes</p> <ul data-bbox="636 1522 945 1627" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="636 1522 945 1572">1 3/4 de pieza de Salchicha de pavo <li data-bbox="636 1602 945 1631">1 20 gramos de Queso panela <p data-bbox="597 1661 727 1682">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1686 1458 1757" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1686 1458 1736">1. Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry. <li data-bbox="597 1740 880 1761">2. Acompañar con manzana. 	<ul data-bbox="1010 1522 1140 1572" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1010 1522 1140 1572">1 1 pieza de manzana 	<ul data-bbox="1250 1522 1481 1572" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1250 1522 1481 1572">1 4 piezas de Tomate cherry



Miércoles	Pescado al horno		
<p data-bbox="289 296 397 327">Comida</p> <p data-bbox="120 369 142 394">✘</p> <p data-bbox="228 520 318 546">✘ imglogo</p>	<p data-bbox="597 325 711 346">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 352 852 401">1 1/2 taza de Cebolla rebanada <li data-bbox="634 432 878 483">1 1 1/2 taza Verduras al vapor <li data-bbox="634 514 870 564">1 240 gramos de Filete de pescado <p data-bbox="597 596 727 617">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 621 1317 642">1. En un refractario, colocar el filete de pescado con cebolla y calabacita. <li data-bbox="597 646 1101 667">2. Condimentar al gusto, agregar la crema y queso. <li data-bbox="597 672 932 693">3. Hornear por 30 minutos a 180°. <li data-bbox="597 697 1101 718">4. Servir acompañado de arroz y verduras al vapor. 		
1 3/4 taza de Arroz		1 1 pieza de Calabacita	
1 5 cucharada sopera de Crema light		1 60 gramos de Queso Oaxaca light	

Miércoles	Gotas de yogurt y fresa		
<p data-bbox="289 846 397 877">Snack 2</p> <p data-bbox="120 919 142 945">✘</p>	<p data-bbox="597 972 711 993">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 999 821 1047">1 1 taza de yogurt griego <p data-bbox="597 1079 727 1100">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1104 919 1125">1. Lavar y desinfectar las fresas. <li data-bbox="597 1129 1487 1150">2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes. <li data-bbox="597 1155 889 1176">3. Acompañar con almendras. 		
1 8 piezas de Fresas medianas		1 9 piezas de Almendras	

Miércoles	Pan tostado con huevo y tomate		
<p data-bbox="305 1398 381 1430">Cena</p> <p data-bbox="120 1472 142 1497">✘</p>	<p data-bbox="597 1493 711 1514">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 1520 862 1556">1 1/2 pieza de Tomate <li data-bbox="634 1587 846 1638">1 2 1/2 pieza de Pan tostado <p data-bbox="597 1682 727 1703">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1707 1013 1728">1. En un sartén cocinar el huevo y tomate. <li data-bbox="597 1732 1338 1753">2. En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate. 		
1 1 cucharada cafetera de Aceite		1 2 pieza de Huevo	
1 15 gramos de Queso panela			



Jueves	Huevo con chorizo de champiñón					
<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 Chile ancho y especias al gusto 1 1 pieza de Claras de huevo 1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 1 40 gramos de Queso panela light </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Huevo 1 1 1/2 taza de Champiñones crudos 1 40 gramos de Queso panela light </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Picar finamente los champiñones y guisar con chile ancho y especias. 2. Dejar que seque bien. 3. Agregar el huevo y revolver. 4. Acompañar con tortillas, frijoles, panela y aguacate. 			<ul style="list-style-type: none"> 1 Chile ancho y especias al gusto 1 1 pieza de Claras de huevo 1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 1 40 gramos de Queso panela light 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Huevo 1 1 1/2 taza de Champiñones crudos 1 40 gramos de Queso panela light
<ul style="list-style-type: none"> 1 Chile ancho y especias al gusto 1 1 pieza de Claras de huevo 1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 1 40 gramos de Queso panela light 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Huevo 1 1 1/2 taza de Champiñones crudos 1 40 gramos de Queso panela light 				

Jueves	Melón 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"> 1 1 taza de Melón </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 15 pieza de Almendras </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acompañar la fruta con almendras. 			<ul style="list-style-type: none"> 1 1 taza de Melón 	<ul style="list-style-type: none"> 1 15 pieza de Almendras
<ul style="list-style-type: none"> 1 1 taza de Melón 	<ul style="list-style-type: none"> 1 15 pieza de Almendras 				

Jueves	Pollo al achiote					
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 Pasta de achiote al gusto 1 3/4 taza de Arroz 1 6 pieza de Almendras </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/4 taza de Cebolla 1 1 pieza de Calabacita 1 240 gramos de Pechuga de pollo </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de Jugo de naranja 1 1 taza de Fruta </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar el jugo de naranja con la pasta de achiote y cebolla. 2. Cortar el pollo en tiras y dejar marinar en la mezcla por 15 minutos. 3. Cocinar el pollo a la plancha con el jugo de marinar. 4. Acompañar con arroz y tiras de calabacita a la plancha. 5. Servir la fruta y almendras como postre. 			<ul style="list-style-type: none"> 1 Pasta de achiote al gusto 1 3/4 taza de Arroz 1 6 pieza de Almendras 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/4 taza de Cebolla 1 1 pieza de Calabacita 1 240 gramos de Pechuga de pollo 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de Jugo de naranja 1 1 taza de Fruta
<ul style="list-style-type: none"> 1 Pasta de achiote al gusto 1 3/4 taza de Arroz 1 6 pieza de Almendras 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/4 taza de Cebolla 1 1 pieza de Calabacita 1 240 gramos de Pechuga de pollo 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de Jugo de naranja 1 1 taza de Fruta 				



Viernes	Huevo duro con jitomate											
<p>Snack 1</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="625 388 868 420">1 1 pieza de Guayaba</td> <td data-bbox="901 388 1177 420">1 1 pieza de Jitomate bola</td> <td colspan="2" data-bbox="1226 378 1510 430">1 1/2 de taza de Mezcla de verduras</td> </tr> <tr> <td data-bbox="625 462 820 514">1 3/4 de pieza de Huevo cocido</td> <td data-bbox="901 462 1120 514">1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td> <td colspan="2" data-bbox="1226 462 1485 514">1 1 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 1 pieza de Guayaba	1 1 pieza de Jitomate bola	1 1/2 de taza de Mezcla de verduras		1 3/4 de pieza de Huevo cocido	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 1 pieza de Tostada de maíz horneada	
1 1 pieza de Guayaba	1 1 pieza de Jitomate bola	1 1/2 de taza de Mezcla de verduras										
1 3/4 de pieza de Huevo cocido	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 1 pieza de Tostada de maíz horneada										

Viernes	Chile poblano relleno de quinoa con salsa de aguacate																			
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="625 871 803 945">1 sal, pimienta y jugo de limón al gusto</td> <td data-bbox="852 871 1031 934">1 1/4 de pieza de papa picada</td> <td colspan="2" data-bbox="1096 871 1274 934">1 1/3 de pieza de aguacate hass</td> </tr> <tr> <td data-bbox="625 987 803 1039">1 1/2 taza de cebolla picada</td> <td data-bbox="852 987 1031 1039">1 1 pieza de chile poblano</td> <td colspan="2" data-bbox="1096 976 1274 1050">1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva</td> </tr> <tr> <td data-bbox="625 1092 787 1144">1 1 pieza de diente de ajo</td> <td data-bbox="852 1081 1031 1155">1 1 cucharada sopera de chile ancho picado</td> <td colspan="2" data-bbox="1096 1092 1291 1144">1 1 taza de champiñón crudo</td> </tr> <tr> <td data-bbox="625 1186 763 1270">1 1 taza de berenjena picada</td> <td data-bbox="852 1186 1015 1270">1 2 cucharadas soperas de cilantro</td> <td data-bbox="1096 1186 1258 1270">1 2 cucharadas soperas de cilantro</td> <td data-bbox="1331 1186 1502 1270">1 2 cucharadas soperas de cilantro</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En un sartén cocinar por 10 minutos los vegetales con el aceite de oliva, agregar la quinoa, almendras, sal y pimienta al gusto. 2. Para la salsa, licuar el aguacate con jugo de limón al gusto, cilantro y una pizca de sal. 3. Rellenar los chiles desvenados sin piel con la mezcla del punto uno y servir sobre una cama de salsa de aguacate. 				1 sal, pimienta y jugo de limón al gusto	1 1/4 de pieza de papa picada	1 1/3 de pieza de aguacate hass		1 1/2 taza de cebolla picada	1 1 pieza de chile poblano	1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva		1 1 pieza de diente de ajo	1 1 cucharada sopera de chile ancho picado	1 1 taza de champiñón crudo		1 1 taza de berenjena picada	1 2 cucharadas soperas de cilantro	1 2 cucharadas soperas de cilantro	1 2 cucharadas soperas de cilantro
1 sal, pimienta y jugo de limón al gusto	1 1/4 de pieza de papa picada	1 1/3 de pieza de aguacate hass																		
1 1/2 taza de cebolla picada	1 1 pieza de chile poblano	1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva																		
1 1 pieza de diente de ajo	1 1 cucharada sopera de chile ancho picado	1 1 taza de champiñón crudo																		
1 1 taza de berenjena picada	1 2 cucharadas soperas de cilantro	1 2 cucharadas soperas de cilantro	1 2 cucharadas soperas de cilantro																	

Viernes	Cubitos de Fruta							
<p>Snack 2</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="625 1690 868 1722">1 1 taza de Leche light</td> <td data-bbox="901 1690 1226 1722">1 7 piezas de Fresas Medianas</td> <td colspan="2" data-bbox="1258 1690 1526 1722">1 10 Piezas de Almendras</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y desinfectar las fresas. 2. Poner a licuar las fresas y la leche. 3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min. 4. Acompañar con almendras. 				1 1 taza de Leche light	1 7 piezas de Fresas Medianas	1 10 Piezas de Almendras	
1 1 taza de Leche light	1 7 piezas de Fresas Medianas	1 10 Piezas de Almendras						



Viernes	Peach pie Smoothie bowl								
<p>Cena</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 Vainilla, canela al gusto</td> <td>1 3/4 taza de Yogur light</td> <td>1 2 pieza de Durazno</td> </tr> <tr> <td>1 3 cucharada sopera de Granola baja en grasa</td> <td>1 12 pieza de Almendras</td> <td>1 50 gramos de Queso cottage light</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Licuar 1 1/2 duraznos (pueden ser congelados) con el yogurt, queso cottage, vainilla y canela. Agregar hielos. Servir en un tazón y decorar con 1/2 durazno por encima, granola y almendras picadas. 			1 Vainilla, canela al gusto	1 3/4 taza de Yogur light	1 2 pieza de Durazno	1 3 cucharada sopera de Granola baja en grasa	1 12 pieza de Almendras	1 50 gramos de Queso cottage light
1 Vainilla, canela al gusto	1 3/4 taza de Yogur light	1 2 pieza de Durazno							
1 3 cucharada sopera de Granola baja en grasa	1 12 pieza de Almendras	1 50 gramos de Queso cottage light							

Sábado	Champiñones a la mexicana											
<p>Desayuno</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/3 taza de Frijoles molidos</td> <td>1 1/2 de taza de Mezcla de verduras</td> <td>1 1 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado</td> </tr> <tr> <td>1 40 gramos de Queso panela</td> <td>1 1/3 de pieza de Aguacate hass</td> <td>1 2 piezas de Galletas de maíz horneadas sin grasa (salmas)</td> </tr> <tr> <td>1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Dorar los vegetales (jitomate, cebolla, etc.), agregar los champiñones. Opcional: Agregar chile serrano. Acompañar con frijoles, queso y aguacate. 			1 1/3 taza de Frijoles molidos	1 1/2 de taza de Mezcla de verduras	1 1 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado	1 40 gramos de Queso panela	1 1/3 de pieza de Aguacate hass	1 2 piezas de Galletas de maíz horneadas sin grasa (salmas)	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite		
1 1/3 taza de Frijoles molidos	1 1/2 de taza de Mezcla de verduras	1 1 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado										
1 40 gramos de Queso panela	1 1/3 de pieza de Aguacate hass	1 2 piezas de Galletas de maíz horneadas sin grasa (salmas)										
1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite												

Sábado	Nopal asado relleno de queso panela								
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 pieza de Tomate</td> <td>1 2 pieza de Nopal</td> <td>1 3 cucharada cafetera de Crema lighth</td> </tr> <tr> <td>1 3 pieza de Tortillas delgaditas</td> <td>1 90 gramos de Queso panela</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenar con queso panela y tomate. Agregar crema y acompañar con tortillas. 			1 1/2 pieza de Tomate	1 2 pieza de Nopal	1 3 cucharada cafetera de Crema lighth	1 3 pieza de Tortillas delgaditas	1 90 gramos de Queso panela	
1 1/2 pieza de Tomate	1 2 pieza de Nopal	1 3 cucharada cafetera de Crema lighth							
1 3 pieza de Tortillas delgaditas	1 90 gramos de Queso panela								



Sábado	Alambres de pollo		
Comida			
imglogo			
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 2/3 de pieza de Aguacate madiano 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico 1 pieza de Pimiento verde crudo chico 	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Cebolla blanca rebanada 3 piezas de Tortilla de maíz 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Calabacita alargada cruda 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar los ingredientes en tiras. 2. Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales. 3. Acompañar con tortilla y aguacate. 		

Sábado	Quinoa dulce		
Snack 2			
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Fruta picada 	<ul style="list-style-type: none"> 6 pieza de Almendras 	<ul style="list-style-type: none"> 20 gramos de Quinoa
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocinar la quinoa con agua, endulzante y canela. 2. Agregar la fruta y almendras picadas. 		

Sábado	Enfrijoladas		
Cena			
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1/3 de pieza de aguacate 60 gramos de Queso panela rallado 	<ul style="list-style-type: none"> 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos sin aceite 	<ul style="list-style-type: none"> 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillasBañar los taquitos con la salsa de frijoles. 2. Acompañar con aguacate. 		



Domingo	Ensalada caliente de arroz								
<p>Desayuno</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1 pieza de Pimiento</td> <td>1 1 pieza de Calabaza</td> <td>1 2 cucharada de servir de Arroz</td> </tr> <tr> <td>1 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td> <td>1 2 cucharada cafetera de Salsa de soya</td> <td>1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Poner a calentar en un sartén el aceite , agregar el pollo y sofreir 3 min, agregar el pimiento verde y la calabaza, sazonar con ajo al gusto. 2. Mezclar en el sartén la salsa de soya. 3. Pasar el pollo y las verduras a un bowl y mezclar con el arroz y jugo de limón al gusto. 			1 1 pieza de Pimiento	1 1 pieza de Calabaza	1 2 cucharada de servir de Arroz	1 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 2 cucharada cafetera de Salsa de soya	1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel
1 1 pieza de Pimiento	1 1 pieza de Calabaza	1 2 cucharada de servir de Arroz							
1 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 2 cucharada cafetera de Salsa de soya	1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel							

Domingo	Manzana con zanahoria y almendras					
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 pieza de manzana roja</td> <td>1 10 piezas de zanahoria mini (baby carrot)</td> <td>1 12 piezas de almendras</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado. 			1 1/2 pieza de manzana roja	1 10 piezas de zanahoria mini (baby carrot)	1 12 piezas de almendras
1 1/2 pieza de manzana roja	1 10 piezas de zanahoria mini (baby carrot)	1 12 piezas de almendras				

Domingo	Pastel de carne											
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td>1 1/2 taza de Zanahoria rallada</td> <td>1 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile</td> </tr> <tr> <td>1 3/4 taza de Arroz</td> <td>1 1 pieza de Calabacita rallada</td> <td>1 2 pieza de Clara de huevo</td> </tr> <tr> <td>1 180 gramos de Molida de res</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acitronar la cebolla y el ajo. 2. Mezclar en un recipiente las verduras ralladas, cebolla, clara de huevo y carne molida. 3. Sazonar al gusto. 4. Pasar la mezcla a un pedazo de papel aluminio y enrollar. 5. Poner en una charola y hornear por 45 minutos a 180°. 6. Acompañar con arroz y aguacate. 			1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Zanahoria rallada	1 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile	1 3/4 taza de Arroz	1 1 pieza de Calabacita rallada	1 2 pieza de Clara de huevo	1 180 gramos de Molida de res		
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Zanahoria rallada	1 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile										
1 3/4 taza de Arroz	1 1 pieza de Calabacita rallada	1 2 pieza de Clara de huevo										
1 180 gramos de Molida de res												



Domingo	Botanita light		
<p>Snack 2</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto 1/2 taza de Jícama 15 pieza de Totopos Susalia <p>Procedimiento</p> <p>1. Mezclar todos los ingredientes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> 1/3 taza de Zanahoria 1/2 taza de Mango 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de Pepino 7 pieza de Cacahuates sin sal

Domingo	Pasta de tornillos con atún		
<p>Cena</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/3 pieza de Aguacate 60 gramos de Atún drenado <p>Procedimiento</p> <p>1. Mezclar todos los ingredientes, aderezar con limón.</p>	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Tornillito cocido 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Tomate