

Lunes	Huevo con tortilla y guacamole
Desayuno	
<input checked="" type="checkbox"/>	
	<b>Ingredientes</b> 1 1 pieza de Huevo "enriquecido con DHA-Omega 3 y Vitamina E"
	<b>Procedimiento</b> Preparación

Lunes	Copa de fruta con crema fría
Snack 1	
<input checked="" type="checkbox"/>	
	<b>Ingredientes</b> 1 1 rebanada de Medallón de filete
	<b>Procedimiento</b> Preparación

Lunes	Albóndigas con tomate
Comida	
<input checked="" type="checkbox"/>	
	<b>Ingredientes</b> 1 1 bote sport de Tomate verde
	<b>Procedimiento</b> Preparación

Lunes	Galletas con hummus
Snack 2	
<input checked="" type="checkbox"/>	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 43.2 gramos de Huevo "enriquecido con DHA-Omega 3 y Vitamina E"</li></ul> <p><b>Procedimiento</b> Preparación</p>

Lunes	Lentejas con verduras
Cena	
<input checked="" type="checkbox"/>	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 taza de Lenteja cocida</li></ul> <p><b>Procedimiento</b> Preparación</p>

Martes	Omelette con espinacas y jamón
Desayuno	
<input checked="" type="checkbox"/>	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 pieza de Huevo "enriquecido con DHA-Omega 3 y Vitamina E"</li></ul> <p><b>Procedimiento</b> Preparación</p>

Martes	Sándwich de plátano y mantequilla de cacahuete
Snack 1	
<input checked="" type="checkbox"/>	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 de pieza de Plátano</li></ul> <p><b>Procedimiento</b> Preparación:</p>

Martes	Albóndigas con tomate
Comida	
<input checked="" type="checkbox"/>	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 bote sport de Tomate verde</li></ul> <p><b>Procedimiento</b> Preparación</p>

Martes	Galletas con hummus
Snack 2	
<input checked="" type="checkbox"/>	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>43.2 gramos de Huevo "enriquecido con DHA-Omega 3 y Vitamina E"</li></ul> <p><b>Procedimiento</b> Preparación</p>

Martes	Omelette con espinacas y jamón
<p data-bbox="305 279 381 310">Cena</p> <p data-bbox="121 352 146 384">☒</p> <p data-bbox="592 443 711 468"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="630 468 1287 493" style="list-style-type: none"><li data-bbox="630 468 1287 493">1 1 pieza de Huevo "enriquecido con DHA-Omega 3 y Vitamina E"</li></ul> <p data-bbox="592 522 727 548"><b>Procedimiento</b></p> <p data-bbox="592 548 719 573">Preparación</p>	

Miércoles	Hotcakes de plátano y avena
<p data-bbox="272 829 414 861">Desayuno</p> <p data-bbox="121 903 146 934">☒</p> <p data-bbox="592 993 711 1018"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="630 1018 873 1043" style="list-style-type: none"><li data-bbox="630 1018 873 1043">1 1/2 de taza de Harina</li></ul> <p data-bbox="592 1073 727 1098"><b>Procedimiento</b></p> <p data-bbox="592 1098 719 1123">Preparación</p>	

Miércoles	Manzanas con chocolate
<p data-bbox="284 1379 402 1411">Snack 1</p> <p data-bbox="121 1453 146 1484">☒</p> <p data-bbox="592 1543 711 1568"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="630 1568 857 1593" style="list-style-type: none"><li data-bbox="630 1568 857 1593">1 1 pieza de Manzana</li></ul> <p data-bbox="592 1623 727 1648"><b>Procedimiento</b></p> <p data-bbox="592 1648 719 1673">Preparación</p>	

Miércoles	Albóndigas con tomate
Comida	
<input checked="" type="checkbox"/>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 bote sport de Tomate verde</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> Preparación

Miércoles	Coctel de frutas
Snack 2	
	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 rebanada de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> Preparación

Miércoles	Lentejas con verduras
Cena	
<input checked="" type="checkbox"/>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Lenteja cocida</li></ul>
	<b>Procedimiento</b> Preparación

Jueves	Huevo con tortilla y guacamole
Desayuno	
<input checked="" type="checkbox"/>	
	<b>Ingredientes</b> 1 1 pieza de Huevo "enriquecido con DHA-Omega 3 y Vitamina E"
	<b>Procedimiento</b> Preparación

Jueves	Muffins de zucchini
Snack 1	
<input checked="" type="checkbox"/>	
	<b>Ingredientes</b> 1 1 barra de Aceite de girasol 70% con ácido oleico
	<b>Procedimiento</b> Preparación

Jueves	Croquetas de atún y papa
Comida	
<input checked="" type="checkbox"/>	
	<b>Ingredientes</b> 1 43.2 cápsulas de Aceite de girasol 60% con ácido linoleico
	<b>Procedimiento</b> Preparación

<b>Jueves</b>	<b>Sándwich de plátano y mantequilla de cacahuete</b>
Snack 2	
<input checked="" type="checkbox"/>	
	<b>Ingredientes</b> 1 1/2 de pieza de Plátano
	<b>Procedimiento</b> Preparación:

<b>Jueves</b>	<b>Quesadillas con pollo</b>
Cena	
<input checked="" type="checkbox"/>	
	<b>Ingredientes</b> 1 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel a la plancha
	<b>Procedimiento</b> Preparación

<b>Viernes</b>	<b>Taquitos de huevo</b>
Desayuno	
<input checked="" type="checkbox"/>	
	<b>Ingredientes</b> 1 3/4 de pieza de Tortilla
	<b>Procedimiento</b> Preparación

Viernes	Galletas con hummus
<p>Snack 1</p> <p><input checked="" type="checkbox"/></p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 43.2 gramos de Huevo "enriquecido con DHA-Omega 3 y Vitamina E"</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <p>Preparación</p>

Viernes	Caldo de pollo con verduras
<p>Comida</p> <p><input checked="" type="checkbox"/></p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 bolsa individual de Aceite de maíz</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <p>Preparación</p>

Viernes	Ravioles de calabaza
<p>Snack 2</p> <p><input checked="" type="checkbox"/></p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 pieza de Calabacita alargada cruda</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <p>Preparación</p>

Viernes	Taquitos de huevo
<p data-bbox="305 279 383 310">Cena</p> <p data-bbox="121 352 146 384">☒</p> <p data-bbox="592 443 711 468"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="630 468 886 493" style="list-style-type: none"><li>1 3/4 de pieza de Tortilla</li></ul> <p data-bbox="592 522 727 548"><b>Procedimiento</b></p> <p data-bbox="592 548 716 573">Preparación</p>	

Sábado	Hotcakes de plátano y avena
<p data-bbox="274 829 412 861">Desayuno</p> <p data-bbox="121 903 146 934">☒</p> <p data-bbox="592 993 711 1018"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="630 1018 870 1043" style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de taza de Harina</li></ul> <p data-bbox="592 1073 727 1098"><b>Procedimiento</b></p> <p data-bbox="592 1098 716 1123">Preparación</p>	

Sábado	Gelatina de fresas con crema
<p data-bbox="285 1379 397 1411">Snack 1</p> <p data-bbox="121 1453 146 1484">☒</p> <p data-bbox="592 1543 711 1568"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="630 1568 841 1593" style="list-style-type: none"><li>1 taza de Gelatina</li></ul> <p data-bbox="592 1623 727 1648"><b>Procedimiento</b></p> <p data-bbox="592 1648 716 1673">Preparación</p>	

Sábado	Taquitos de pollo con zanahoria
Comida	
<input checked="" type="checkbox"/>	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Zanahoria picada cruda</li></ul> <p><b>Procedimiento</b> Preparación</p>

Sábado	Crepas de plátano con chocolate
Snack 2	
<input checked="" type="checkbox"/>	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Tortilla de harina integral</li></ul> <p><b>Procedimiento</b> Preparación</p>

Sábado	Quesadillas con pollo
Cena	
<input checked="" type="checkbox"/>	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>40 gramos de Pechuga de pollo sin piel a la plancha</li></ul> <p><b>Procedimiento</b> Preparación</p>

Domingo	Mini pizzas de calabaza
Desayuno	
<input checked="" type="checkbox"/>	
	<b>Ingredientes</b> 1 1 lata de Aceite de cártamo
	<b>Procedimiento</b> Preparación

Domingo	Galletas con hummus
Snack 1	
<input checked="" type="checkbox"/>	
	<b>Ingredientes</b> 1 43.2 gramos de Huevo "enriquecido con DHA-Omega 3 y Vitamina E"
	<b>Procedimiento</b> Preparación

Domingo	Crema de verduras con pechuga de pollo
Comida	
<input checked="" type="checkbox"/>	
	<b>Ingredientes</b> 1 1 bolsita de Aceite de girasol 60% con ácido linoleico
	<b>Procedimiento</b> Preparación

Domingo	Ravioles de calabaza
<p data-bbox="284 273 406 315">Snack 2</p> <p data-bbox="121 346 154 388">☒</p> <p data-bbox="592 441 714 472"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="633 462 1031 493" style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Calabacita alargada cruda</li></ul> <p data-bbox="592 514 730 546"><b>Procedimiento</b></p> <p data-bbox="592 535 722 567">Preparación</p>	

Domingo	Taquitos de huevo
<p data-bbox="300 823 389 865">Cena</p> <p data-bbox="121 892 154 934">☒</p> <p data-bbox="592 987 714 1018"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="633 1008 885 1039" style="list-style-type: none"><li>3/4 de pieza de Tortilla</li></ul> <p data-bbox="592 1060 730 1092"><b>Procedimiento</b></p> <p data-bbox="592 1081 722 1113">Preparación</p>	