






Lunes	Migas con huevo
Desayuno	
imglogo	Ingredientes 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1/2 pieza de Jitomate 1 1 pieza de Huevo 1 1 pieza de Clara de huevo 1 2 pieza de Tostadas de nopal 1 40 gramos de Queso panela light
	Procedimiento 1. Quebrar las tostadas y cocinar junto con el huevo. 2. Acompañar con aguacate y jitomate.


Lunes	Sashimi de atún fresco
Snack 1	
	Ingredientes 1 Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto 1 1/4 taza de Mango 1 1/2 taza de Zanahoria rallada 1 1 taza de Pepino 1 60 gramos de Atún fresco
	Procedimiento 1. Picar el atún en cubitos, servir sobre las verduras y el mango con jugo de limón y salsa de soya.

Lunes	Tacos de pescado
Comida	
	Ingredientes 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1/2 taza de Pepino 1 1/2 taza de Fruta 1 1 taza de Repollo 1 1 pieza de Jitomate 1 6 pieza de Tortillas de nopal o Tortillas Regias Delgaditas 1 320 gramos de Filete de pescado
	Procedimiento 1. Cocinar el filete a la plancha y cortar en tiras delgadas. 2. Hacer taquitos con las tiritas de pescado y ponerle vegetales y limón. 3. Acompañar con fruta de postre.





Lunes	Rollitos de calabaza con queso panela	
<p>Snack 2</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 pieza de Calabaza 40 gramos de Queso panela <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer. 2. Acompañar con galletas habaneras. 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 cucharada cafetera de Aceite 4 pieza de Habaneras

Lunes	Sushi de nopal	
<p>Cena</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 cucharada de servir de Frijoles 4 cucharada cafetera de Crema light <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar el nopal y ponerlo a asar en el comal, al mismo tiempo calentar las tortillas de maíz Poner el nopal primero en seguida la tortilla , untar los frijoles y poner queso Oaxaca deshebrado. 2. Enrollar los ingredientes de manera que quede como un sushi, para que no se separen poner palillos. 3. Acompañar con salsa al gusto. 	<ul style="list-style-type: none"> 2 piezas de Nopal 30 gramos de Queso oaxaca 3 piezas de Tortillas delgaditas



Martes	Quesadilla en tortilla de nopal	
<p>Desayuno</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/3 pieza de Aguacate 60 gramos de Queso oaxaca light <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una ves listas, agregar el aguacate. 2. Postre: 1 Naranja. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Naranja 4 pieza de Tortilla de nopal





Martes	Berenjenas con tomate y mozzarella						
<p>Snack 1</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/4 de pieza de Papa</td> <td>1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td> <td>1 1 pieza de Jitomate bola</td> </tr> <tr> <td>1 15 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa</td> <td>1 100 gramos de Berenjena</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar la berenjena, el tomate y la papa en rodajas. 2. Colocar en capas y espolvorear el queso por encima. 3. Untar la mezcla con aceite y sazonar con algunas hojitas de albahaca y ajo. 4. Hornear a 180 °C por 15 minutos. 	1 1/4 de pieza de Papa	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 1 pieza de Jitomate bola	1 15 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa	1 100 gramos de Berenjena	
1 1/4 de pieza de Papa	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 1 pieza de Jitomate bola					
1 15 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa	1 100 gramos de Berenjena						

Martes	Pan Tostado con Requeson		
<p>Snack 2</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1 pieza de Pan Tostado</td> <td>1 3 1/2 cucharada sopera de Requeson</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Agregar requesón a la pieza de pan tostado. 	1 1 pieza de Pan Tostado	1 3 1/2 cucharada sopera de Requeson
1 1 pieza de Pan Tostado	1 3 1/2 cucharada sopera de Requeson		



Martes	Pollo oriental	
<p>Cena</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Soya baja en sodio al gusto 1 5 piezas de Almendras picadas <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocinar el pollo en cubos a la plancha y agregar las verduras, almendras y salsa de soya. 2. Acompañar con arroz. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/4 taza de Arroz 1 120 gramos de Pechuga de pollo 1 1 taza de Verduras

Miércoles	Quesadillas con claras	
<p>Desayuno</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/3 pieza de Aguacate 1 2 piezas de Claras de huevo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Preparar las claras al gusto. 2. Rellenar las quesadillas con espinacas, aguacate, jitomate y huevo. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de Espinacas 1 3 piezas de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas 1 3/4 pieza de Jitomate 1 60 gramos de Queso Oaxaca light

Miércoles	Snack de pepino con salmón	
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado 1 1 taza de Uva <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima. 2) Acompañar con uvas. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 37.5 gramos de Salmón 1 1/4 de cucharada sopera de Queso crema






Miércoles	Espaguetis con berenjena y pollo											
<p data-bbox="289 302 396 336">Comida</p> <p data-bbox="120 380 142 405">✘</p> <p data-bbox="228 520 318 546">✘ imglogo</p>	<p data-bbox="597 296 708 317">Ingredientes</p> <table border="0" data-bbox="634 319 1490 533"> <tr> <td data-bbox="634 319 893 369">1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo</td> <td data-bbox="954 331 1192 357">1 1 taza de Berenjenas</td> <td data-bbox="1279 331 1490 357">1 1 pieza de Tomate</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 401 857 451">1 1 taza de Zanahoria rayada</td> <td data-bbox="954 401 1224 451">1 3 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td> <td data-bbox="1279 401 1490 451">1 60 gramos de Espagueti integral</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 483 889 533">1 95 gramos de pechuga de pollo</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 567 727 588">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 590 1511 758" style="list-style-type: none"> 1. Lavar la berenjena, y cortarla en cuadritos. 2. Calentar en un sartén el aceite y rehogue la berenjena, agregue el ajo en polvo y siga rehogando. 3. Lavar los tomates y cortar en cubos, añadir a la berenjena y rehogue 5 min mas, checar si estos ya están listos si no dejarlos 10 min mas. 4. Poner a cocer los espaguetis, escurrirlo y servirlos, agregar el preparado de berenjena y la zanahoria rayada encima. 			1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 1 taza de Berenjenas	1 1 pieza de Tomate	1 1 taza de Zanahoria rayada	1 3 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 60 gramos de Espagueti integral	1 95 gramos de pechuga de pollo		
1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 1 taza de Berenjenas	1 1 pieza de Tomate										
1 1 taza de Zanahoria rayada	1 3 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 60 gramos de Espagueti integral										
1 95 gramos de pechuga de pollo												


Miércoles	Yogurt con granola y almendras					
<p data-bbox="289 863 396 896">Snack 2</p> <p data-bbox="120 936 142 961">✘</p>	<p data-bbox="597 1012 708 1033">Ingredientes</p> <table border="0" data-bbox="634 1035 1455 1085"> <tr> <td data-bbox="634 1035 990 1085">1 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa</td> <td data-bbox="1040 1035 1182 1085">1 5 piezas de Almendras</td> <td data-bbox="1289 1035 1455 1085">1 50 gramos de Yogurt griego</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1119 727 1140">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1142 922 1163" style="list-style-type: none"> 1. Mezclar todos los ingredientes. 			1 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa	1 5 piezas de Almendras	1 50 gramos de Yogurt griego
1 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa	1 5 piezas de Almendras	1 50 gramos de Yogurt griego				

Miércoles	Ensalada de pollo								
<p data-bbox="306 1413 378 1446">Cena</p> <p data-bbox="120 1486 142 1512">✘</p>	<p data-bbox="597 1512 708 1533">Ingredientes</p> <table border="0" data-bbox="634 1535 1523 1665"> <tr> <td data-bbox="634 1535 857 1585">1 1 taza de Zanahoria picada cruda</td> <td data-bbox="954 1535 1192 1585">1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado</td> <td data-bbox="1247 1535 1523 1585">1 3 1/2 de cucharada sopera de Crema ácida</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1617 889 1667">1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</td> <td data-bbox="954 1617 1192 1667">1 1/2 de pieza de Papa cocida</td> <td data-bbox="1247 1617 1523 1667">1 1/2 de pieza de Manzana roja</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1698 727 1719">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1722 922 1772" style="list-style-type: none"> 1. Mezclar todos los ingredientes. Postre: manzana. 			1 1 taza de Zanahoria picada cruda	1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado	1 3 1/2 de cucharada sopera de Crema ácida	1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 1/2 de pieza de Papa cocida	1 1/2 de pieza de Manzana roja
1 1 taza de Zanahoria picada cruda	1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado	1 3 1/2 de cucharada sopera de Crema ácida							
1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 1/2 de pieza de Papa cocida	1 1/2 de pieza de Manzana roja							



Jueves	Panela asada con verduras								
<p>Desayuno</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="630 394 906 447">1 2 cucharadas sopera de Guacamole</td> <td data-bbox="941 394 1218 447">1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada</td> <td data-bbox="1253 394 1529 447">1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico</td> </tr> <tr> <td data-bbox="630 478 906 531">1 60 gramos de Queso panela</td> <td data-bbox="941 478 1218 531">1 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz</td> <td data-bbox="1253 478 1529 531">1 1 pieza de Durazno prisco</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol 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>Postre: durazno.</p>			1 2 cucharadas 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 1/2 de pieza de Tortilla de maíz	1 1 pieza de Durazno prisco
1 2 cucharadas 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 1/2 de pieza de Tortilla de maíz	1 1 pieza de Durazno prisco							

Jueves	Galletas de manzana con avena					
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="630 1018 841 1050">1 1/3 taza de Avena</td> <td data-bbox="876 1018 1234 1050">1 1 pieza de Manzana hecha puré</td> <td data-bbox="1269 1018 1529 1050">1 2 pieza de Almendras</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar los ingredientes. 2. Formar las galletas con la mezcla y hornear. 			1 1/3 taza de Avena	1 1 pieza de Manzana hecha puré	1 2 pieza de Almendras
1 1/3 taza de Avena	1 1 pieza de Manzana hecha puré	1 2 pieza de Almendras				

Jueves	Rollitos de pavo con espinacas											
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="630 1432 889 1463">1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td data-bbox="971 1421 1221 1474">1 1/2 taza de Zanahoria rallada</td> <td data-bbox="1253 1421 1529 1474">1 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile</td> </tr> <tr> <td data-bbox="630 1516 831 1547">1 1/2 taza de Arroz</td> <td data-bbox="971 1516 1198 1547">1 2 taza de Espinacas</td> <td data-bbox="1253 1505 1529 1558">1 80 gramos de Queso panela light</td> </tr> <tr> <td data-bbox="630 1589 912 1642">1 150 gramos de Molida de pavo o pollo</td> <td colspan="2"></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 y aguacate. 			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 2 taza de Espinacas	1 80 gramos de Queso panela light	1 150 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 2 taza de Espinacas	1 80 gramos de Queso panela light										
1 150 gramos de Molida de pavo o pollo												





Jueves	Pasta con champiñón y queso panela								
<p data-bbox="289 296 399 327">Snack 2</p> <div data-bbox="121 369 147 399"></div> <div data-bbox="228 520 318 550"> imglogo</div>	<p data-bbox="594 354 711 380">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 380 906 453">1 Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto</td> <td data-bbox="954 380 1157 453">1 1/4 de taza de Champiñón crudo entero</td> <td data-bbox="1247 380 1482 443">1 1/2 pieza de Jitomate guaje</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 495 906 525">1 1/2 taza de Pasta cocida</td> <td data-bbox="954 485 1211 537">1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td> <td data-bbox="1247 485 1482 537">1 20 gramos de Queso panela desmoronado</td> </tr> </table> <p data-bbox="594 569 727 594">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="594 594 773 619">1. Cocer la pasta. <li data-bbox="594 619 1198 644">2. Saltear en un sartén el jitomate y el champiñón rebanados. <li data-bbox="594 644 1482 669">3. En un bowl mezclar la pasta con las verduras, agregar el queso panela y aceite de oliva. <li data-bbox="594 669 1162 695">4. Aderezar con vinagre balsámico, ajo picado y pimienta. 			1 Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto	1 1/4 de taza de Champiñón crudo entero	1 1/2 pieza de Jitomate guaje	1 1/2 taza de Pasta cocida	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 20 gramos de Queso panela desmoronado
1 Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto	1 1/4 de taza de Champiñón crudo entero	1 1/2 pieza de Jitomate guaje							
1 1/2 taza de Pasta cocida	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 20 gramos de Queso panela desmoronado							

Jueves	Pimiento asado relleno de pollo								
<p data-bbox="305 848 383 879">Cena</p> <div data-bbox="121 921 147 951"></div>	<p data-bbox="594 917 711 942">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 942 854 995">1 1 pieza de Pimiento rojo</td> <td data-bbox="911 942 1219 995">1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</td> <td data-bbox="1263 942 1507 995">1 2 cucharada de servir de Arroz</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1026 870 1079">1 20 gramos de Queso Oaxaca</td> <td data-bbox="911 1026 1198 1079">1 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="594 1106 727 1131">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="594 1131 1081 1157">1. Lavar el pimiento, ponerlo en un sartén a asar. <li data-bbox="594 1157 1162 1182">2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto. <li data-bbox="594 1182 1268 1207">3. Una vez listo vaciar el pollo en el pimiento y espolvorear el queso. <li data-bbox="594 1207 837 1232">4. Acompañar con Arroz. 			1 1 pieza de Pimiento rojo	1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 2 cucharada de servir de Arroz	1 20 gramos de Queso Oaxaca	1 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
1 1 pieza de Pimiento rojo	1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 2 cucharada de servir de Arroz							
1 20 gramos de Queso Oaxaca	1 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel								

Viernes	Cereal con leche					
<p data-bbox="272 1400 412 1432">Desayuno</p> <div data-bbox="121 1474 147 1503"></div>	<p data-bbox="594 1549 711 1575">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1575 821 1627">1 1 taza de Leche light</td> <td data-bbox="857 1575 1044 1627">1 1 taza de Cereal Multibrán Flakes</td> <td data-bbox="1174 1575 1442 1627">1 3 cucharada cafetera de almendra fileteada</td> </tr> </table> <p data-bbox="594 1654 727 1680">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="594 1680 1187 1705">1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra. 			1 1 taza de Leche light	1 1 taza de Cereal Multibrán Flakes	1 3 cucharada cafetera de almendra fileteada
1 1 taza de Leche light	1 1 taza de Cereal Multibrán Flakes	1 3 cucharada cafetera de almendra fileteada				



Viernes	Brochetas de frutas con queso					
Snack 1   imglogo	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="625 451 917 514">1 8 piezas de Fresa mediana</td> <td data-bbox="933 451 1112 514">1 9 piezas de uva</td> <td data-bbox="1128 451 1518 514">1 28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desinfectar la fruta. 2. En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso. 			1 8 piezas de Fresa mediana	1 9 piezas de uva	1 28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa
1 8 piezas de Fresa mediana	1 9 piezas de uva	1 28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa				

Viernes	Tallarines con vegetales											
Comida 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="625 934 917 966">1 salsa teriyaki al gusto</td> <td data-bbox="933 934 1193 966">1 1/2 taza de zanahoria</td> <td data-bbox="1209 934 1502 966">1 1/2 pieza de Calabacita</td> </tr> <tr> <td data-bbox="625 997 917 1050">1 1/2 taza de champiñón cocido</td> <td data-bbox="933 997 1193 1050">1 1 1/3 de taza de Tallarin cocido</td> <td data-bbox="1209 997 1502 1050">1 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva</td> </tr> <tr> <td data-bbox="625 1081 917 1113">1 100 gramos de tofu</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar los vegetales y saltear en un sartén con aceite de oliva. 2. En una olla a parte, cocinar la pasta con agua hasta que tenga una consistencia al dente. 3. Mezclar los vegetales y tallarines en la olla, agregar el tofu y la salsa teriyaki. 			1 salsa teriyaki al gusto	1 1/2 taza de zanahoria	1 1/2 pieza de Calabacita	1 1/2 taza de champiñón cocido	1 1 1/3 de taza de Tallarin cocido	1 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva	1 100 gramos de tofu		
1 salsa teriyaki al gusto	1 1/2 taza de zanahoria	1 1/2 pieza de Calabacita										
1 1/2 taza de champiñón cocido	1 1 1/3 de taza de Tallarin cocido	1 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva										
1 100 gramos de tofu												

Viernes	Sorbet de sandía								
Snack 2 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="625 1522 982 1585">1 Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto</td> <td data-bbox="998 1522 1274 1585">1 3/4 cucharada sopera de Chía</td> <td data-bbox="1291 1522 1485 1585">1 1 taza de Sandía congelada</td> </tr> <tr> <td data-bbox="625 1606 982 1638">1 1 taza de Pepino congelado</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar la sandía con pepino, jugo de limón, hielos y agua al gusto. 2. Espolvorear con las semillas de chía y Tajín. 			1 Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto	1 3/4 cucharada sopera de Chía	1 1 taza de Sandía congelada	1 1 taza de Pepino congelado		
1 Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto	1 3/4 cucharada sopera de Chía	1 1 taza de Sandía congelada							
1 1 taza de Pepino congelado									






Viernes	Panela asada con verduras								
<p data-bbox="305 296 383 327">Cena</p> <p data-bbox="120 369 144 396">✘</p> <p data-bbox="228 520 318 548">✘ imglogo</p>	<p data-bbox="594 369 708 390">Ingredientes</p> <table border="0" data-bbox="631 394 1479 527"> <tr> <td data-bbox="631 394 902 443">1 2 cucharadas sopera de Guacamole</td> <td data-bbox="943 394 1195 443">1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada</td> <td data-bbox="1260 394 1479 443">1 1 pieza de Pimiento verde crudo chico</td> </tr> <tr> <td data-bbox="631 474 870 527">1 60 gramos de Queso panela</td> <td data-bbox="943 474 1211 527">1 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz</td> <td data-bbox="1260 474 1479 527">1 1 pieza de Durazno prisco</td> </tr> </table> <p data-bbox="594 558 727 579">Procedimiento</p> <p data-bbox="594 579 1471 678">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. Postre: durazno.</p>			1 2 cucharadas 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 1/2 de pieza de Tortilla de maíz	1 1 pieza de Durazno prisco
1 2 cucharadas 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 1/2 de pieza de Tortilla de maíz	1 1 pieza de Durazno prisco							


Sábado	Avena con plátano y canela								
<p data-bbox="272 846 412 877">Desayuno</p> <p data-bbox="120 919 144 947">✘</p>	<p data-bbox="594 930 708 951">Ingredientes</p> <table border="0" data-bbox="631 955 1463 1087"> <tr> <td data-bbox="631 955 813 1003">1 Canela al gusto</td> <td data-bbox="967 955 1211 1003">1 1/4 taza de Avena en hojuelas</td> <td data-bbox="1308 955 1463 1003">1 1/2 pieza de Plátano</td> </tr> <tr> <td data-bbox="631 1035 886 1087">1 1 taza de Leche light o vegetal</td> <td data-bbox="967 1035 1162 1087">1 3 piezas de Nuez</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="594 1119 727 1140">Procedimiento</p> <p data-bbox="594 1140 1292 1213">1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela. 2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez. 3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.</p>			1 Canela al gusto	1 1/4 taza de Avena en hojuelas	1 1/2 pieza de Plátano	1 1 taza de Leche light o vegetal	1 3 piezas de Nuez	
1 Canela al gusto	1 1/4 taza de Avena en hojuelas	1 1/2 pieza de Plátano							
1 1 taza de Leche light o vegetal	1 3 piezas de Nuez								

Sábado	Fresas con yogurt griego y nuez								
<p data-bbox="285 1396 396 1428">Snack 1</p> <p data-bbox="120 1470 144 1497">✘</p>	<p data-bbox="594 1497 708 1518">Ingredientes</p> <table border="0" data-bbox="631 1522 1511 1654"> <tr> <td data-bbox="631 1522 943 1570">1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto</td> <td data-bbox="1016 1522 1170 1570">1 1/2 taza de fresa picada</td> <td data-bbox="1243 1522 1511 1570">1 1 cucharada sopera de nuez picada</td> </tr> <tr> <td data-bbox="631 1602 984 1654">1 2 cucharadas soperas de yogurt griego</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="594 1686 727 1707">Procedimiento</p> <p data-bbox="594 1707 1114 1759">1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez. 2. Agregar endulzante artificial si es necesario.</p>			1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto	1 1/2 taza de fresa picada	1 1 cucharada sopera de nuez picada	1 2 cucharadas soperas de yogurt griego		
1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto	1 1/2 taza de fresa picada	1 1 cucharada sopera de nuez picada							
1 2 cucharadas soperas de yogurt griego									






Sábado	Fajitas de pollo con frijoles					
Comida						
  imglogo	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto 1 cucharada de servir de frijoles molidos </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 cucharada cafetera de aceite de canola 3 piezas de tortillas de maíz </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 2/3 de pieza de aguacate hass 90 gramos de milanesa de pollo en tiras </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras. 2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas. 			<ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto 1 cucharada de servir de frijoles molidos 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 cucharada cafetera de aceite de canola 3 piezas de tortillas de maíz 	<ul style="list-style-type: none"> 2/3 de pieza de aguacate hass 90 gramos de milanesa de pollo en tiras
<ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto 1 cucharada de servir de frijoles molidos 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 cucharada cafetera de aceite de canola 3 piezas de tortillas de maíz 	<ul style="list-style-type: none"> 2/3 de pieza de aguacate hass 90 gramos de milanesa de pollo en tiras 				


Sábado	Jícama, zanahoria y almendras					
Snack 2						
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de zanahoria </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de jícama </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 8 piezas almendras </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere). 2. Acompañar con almendras. 			<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de zanahoria 	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de jícama 	<ul style="list-style-type: none"> 8 piezas almendras
<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de zanahoria 	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de jícama 	<ul style="list-style-type: none"> 8 piezas almendras 				

Sábado	Cereal con leche					
Cena						
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Leche light </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Cereal Multibrán Flakes </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 3 cucharada cafetera de almendra fileteada </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra. 			<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Leche light 	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Cereal Multibrán Flakes 	<ul style="list-style-type: none"> 3 cucharada cafetera de almendra fileteada
<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Leche light 	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Cereal Multibrán Flakes 	<ul style="list-style-type: none"> 3 cucharada cafetera de almendra fileteada 				






Domingo	Sándwich de ensalada de pollo							
<p>Desayuno</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 taza de mezcla de verduras</td> <td>1 1/2 taza de melón picado</td> <td>1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa</td> </tr> <tr> <td>1 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías</td> <td>1 45 gramos de pechuga de pollo desmenuzada</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo. 2. En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa. 3. Formar un sándwich con las rebanadas de pan. 4. Postre: melón picado. 		1 1/2 taza de mezcla de verduras	1 1/2 taza de melón picado	1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa	1 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías	1 45 gramos de pechuga de pollo desmenuzada	
1 1/2 taza de mezcla de verduras	1 1/2 taza de melón picado	1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa						
1 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías	1 45 gramos de pechuga de pollo desmenuzada							

Domingo	Yogurt bebible con almendras			
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)</td> <td>1 5 piezas de Almendras</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras. 		1 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)	1 5 piezas de Almendras
1 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)	1 5 piezas de Almendras			

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



Domingo	Fresas con yogurt griego y nuez		
<p>Snack 2</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto 1 1/2 taza de fresa picada 1 1 cucharada sopera de nuez picada 1 2 cucharadas soperas de yogurt griego <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez. 2. Agregar endulzante artificial si es necesario. 		

Domingo	Tacos de claras de huevo con acelgas		
<p>Cena</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 pieza de Papa 1 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite 1 3 piezas de Claras de huevo 1 11/2 taza de Acelgas 1 3 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal) <p>Procedimiento</p> <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. 		