



Lunes	Huevo con papas		
Desayuno			
imglogo			
<b>Ingredientes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1 cucharada cafetera de Aceite</li> <li>  1/4 de taza de Frijol promedio cocido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  3/4 de pieza de Papa cocida</li> <li>  1 pieza de Huevo entero fresco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1 pieza de Clara de huevo</li> <li>  1/2 de taza de Mezcla de verduras</li> </ul>
<b>Procedimiento</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Picar la papa en cubitos.</li> <li>2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.</li> <li>3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.</li> <li>4. Acompañamos con frijoles .</li> </ol>		

Lunes	Jicama con zanahoria		
Snack 1			
<b>Ingredientes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1/2 taza de Zanahoria picada</li> <li>  2 pieza de Galletas habaneras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1 taza de Jicama picada</li> <li>  4 cucharada cafetera de Semillas de hemp</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1 pieza de Limon</li> </ul>
<b>Procedimiento</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.</li> <li>2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.</li> </ol>		

Lunes	Tallarines con vegetales		
Comida			
<b>Ingredientes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  salsa teriyaki al gusto</li> <li>  1/2 taza de champiñón cocido</li> <li>  100 gramos de tofu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1/2 taza de zanahoria</li> <li>  1 1/3 de taza de Tallarin cocido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1/2 pieza de Calabacita</li> <li>  2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva</li> </ul>
<b>Procedimiento</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cortar los vegetales y saltear en un sartén con aceite de oliva.</li> <li>2. En una olla a parte, cocinar la pasta con agua hasta que tenga una consistencia al dente.</li> <li>3. Mezclar los vegetales y tallarines en la olla, agregar el tofu y la salsa teriyaki.</li> </ol>		





Martes	Pan con alfalfa								
Snack 1     imglogo	<b>Ingredientes</b> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 33%;">1 1 taza de Germen de alfalfa</td> <td style="width: 33%;">1 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal</td> <td style="width: 33%;">1 1 cucharada sopera de Guacamole</td> </tr> <tr> <td>1 2 rebanada de Tomate</td> <td>1 40 gramos de Queso panela</td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b> 1. Untar el guacamole al pan integral, el queso, tomate y germen de alfalfa, disfruta.</p>			1 1 taza de Germen de alfalfa	1 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal	1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 2 rebanada de Tomate	1 40 gramos de Queso panela	
1 1 taza de Germen de alfalfa	1 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal	1 1 cucharada sopera de Guacamole							
1 2 rebanada de Tomate	1 40 gramos de Queso panela								

Martes	Chile poblano relleno de quinoa con salsa de aguacate																			
Comida  	<b>Ingredientes</b> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 25%;">1 sal, pimienta y jugo de limón al gusto</td> <td style="width: 25%;">1 1/4 de pieza de papa picada</td> <td style="width: 25%;">1 1/3 de pieza de aguacate hass</td> <td style="width: 25%;"></td> </tr> <tr> <td>1 1/2 taza de cebolla picada</td> <td>1 1 pieza de chile poblano</td> <td>1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de diente de ajo</td> <td>1 1 cucharada sopera de chile ancho picado</td> <td>1 1 taza de champiñón crudo</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1 1 taza de berenjena picada</td> <td>1 2 cucharadas soperas de cilantro</td> <td>1 2 cucharadas soperas de cilantro</td> <td>1 2 cucharadas soperas de cilantro</td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b> 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.</p>				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																	

Martes	Verduras con cacahuete								
Snack 2  	<b>Ingredientes</b> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 33%;">1 Limón al gusto</td> <td style="width: 33%;">1 1/2 taza de Zanahoria</td> <td style="width: 33%;">1 3/4 de taza de Jícama</td> </tr> <tr> <td>1 1 taza de Pepino</td> <td>1 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal</td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b> 1. Mezclar todos los ingredientes.</p>			1 Limón al gusto	1 1/2 taza de Zanahoria	1 3/4 de taza de Jícama	1 1 taza de Pepino	1 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal	
1 Limón al gusto	1 1/2 taza de Zanahoria	1 3/4 de taza de Jícama							
1 1 taza de Pepino	1 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal								





Martes	Ensalada Rusa					
<p>Cena</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/2 taza de Zanahoria</li> <li>1 7 pieza de Papas cambray</li> </ul> </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/2 taza de Apio</li> <li>1 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa</li> </ul> </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/2 taza de Chicharos</li> <li>1 45 gramos de Queso panela</li> </ul> </td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocine las papas y las zanahorias en agua hirviendo con sal en una cacerola grande a fuego medio alto durante 10 minutos.</li> <li>2. Agregue los chícharos cuando falten 5 minutos para que estén listas.</li> <li>3. Mezcle la mayonesa con sal, tomillo y la pimienta en un recipiente mediano hasta incorporarlos completamente.</li> <li>4. Agregue el apio y los vegetales previamente cocinados.</li> </ol>			<ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/2 taza de Zanahoria</li> <li>1 7 pieza de Papas cambray</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/2 taza de Apio</li> <li>1 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/2 taza de Chicharos</li> <li>1 45 gramos de Queso panela</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/2 taza de Zanahoria</li> <li>1 7 pieza de Papas cambray</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/2 taza de Apio</li> <li>1 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/2 taza de Chicharos</li> <li>1 45 gramos de Queso panela</li> </ul>				

Miércoles	Molletes con huevo					
<p>Desayuno</p> <p></p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/3 pieza de Aguacate</li> <li>1 1 pieza de Clara de huevo</li> </ul> </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/2 pieza de jitomate</li> <li>1 2 pieza de Pan integral</li> </ul> </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos</li> <li>1 40 gramos de Queso panela light</li> </ul> </td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocinar las claras como huevo revuelto.</li> <li>2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).</li> <li>3. Por último, poner encima el aguacate.</li> <li>4. Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.</li> </ol>			<ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/3 pieza de Aguacate</li> <li>1 1 pieza de Clara de huevo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/2 pieza de jitomate</li> <li>1 2 pieza de Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos</li> <li>1 40 gramos de Queso panela light</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/3 pieza de Aguacate</li> <li>1 1 pieza de Clara de huevo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/2 pieza de jitomate</li> <li>1 2 pieza de Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos</li> <li>1 40 gramos de Queso panela light</li> </ul>				

Miércoles	Frutas con mantequilla de girasol				
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1 taza de Fruta picada</li> </ul> </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 2 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de semilla de girasol</li> </ul> </td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Picar la fruta y servir con mantequilla de girasol.</li> </ol>			<ul style="list-style-type: none"> <li>1 1 taza de Fruta picada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 2 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de semilla de girasol</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>1 1 taza de Fruta picada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 2 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de semilla de girasol</li> </ul>				



Miércoles	Ensalada veggie con arándanos y piña														
<p data-bbox="289 342 396 373">Comida</p> <p data-bbox="120 415 144 447">✘</p> <p data-bbox="228 520 318 552">✘ imglogo</p>	<p data-bbox="597 296 711 317"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0" data-bbox="634 317 1513 642"> <tr> <td data-bbox="634 317 922 369">1 1/4 de taza de pimiento fresco</td> <td data-bbox="935 317 1222 369">1 1/4 de taza de arándano seco</td> <td data-bbox="1260 317 1482 369">1 1/4 de taza de piña picada</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 401 813 453">1 1/3 de pieza de aguacate</td> <td data-bbox="935 401 1222 453">1 2/3 de taza de edamames (soya cocida)</td> <td data-bbox="1260 401 1503 453">1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 485 873 558">1 1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado</td> <td data-bbox="935 485 1198 558">1 2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida</td> <td data-bbox="1260 485 1487 558">1 2 tazas de espinaca cruda</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 590 833 621">1 2 piezas de limón</td> <td data-bbox="935 590 1198 642">1 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado</td> <td data-bbox="1260 590 1523 642">1 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 674 727 695"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 695 1523 844" style="list-style-type: none"> <li>1. Cocer la quinoa en agua hirviendo durante 12 minutos.</li> <li>2. En un sartén, cocinar la piña por 5 minutos.</li> <li>3. En un plato hondo mezclar la quinoa con las espinacas, la lechuga, el pimiento, los edamames, los arándanos, la piña y el aguacate.</li> <li>4. Para la vinagreta, mezclar el jugo de limón, el aceite de oliva, el jengibre y una pizca de sal.</li> <li>5. Verter la vinagreta en la ensalada y agregar el cacahuete.</li> </ol>			1 1/4 de taza de pimiento fresco	1 1/4 de taza de arándano seco	1 1/4 de taza de piña picada	1 1/3 de pieza de aguacate	1 2/3 de taza de edamames (soya cocida)	1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva	1 1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado	1 2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida	1 2 tazas de espinaca cruda	1 2 piezas de limón	1 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado	1 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado
1 1/4 de taza de pimiento fresco	1 1/4 de taza de arándano seco	1 1/4 de taza de piña picada													
1 1/3 de pieza de aguacate	1 2/3 de taza de edamames (soya cocida)	1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva													
1 1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado	1 2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida	1 2 tazas de espinaca cruda													
1 2 piezas de limón	1 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado	1 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado													

Miércoles	Pan tostado con claras de huevo y aguacate								
<p data-bbox="289 947 396 978">Snack 2</p> <p data-bbox="120 1020 144 1052">✘</p>	<p data-bbox="597 1041 711 1062"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0" data-bbox="634 1062 1513 1199"> <tr> <td data-bbox="634 1062 922 1115">1 1/3 de pieza de Aguacate</td> <td data-bbox="935 1062 1198 1115">1 1/2 pieza de Tomate huaje</td> <td data-bbox="1260 1062 1482 1115">1 1 pieza de Pan tostado</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1146 873 1199">1 2 piezas de Clara de huevo</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1230 727 1251"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 1251 1179 1304" style="list-style-type: none"> <li>1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.</li> <li>2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.</li> </ol>			1 1/3 de pieza de Aguacate	1 1/2 pieza de Tomate huaje	1 1 pieza de Pan tostado	1 2 piezas de Clara de huevo		
1 1/3 de pieza de Aguacate	1 1/2 pieza de Tomate huaje	1 1 pieza de Pan tostado							
1 2 piezas de Clara de huevo									

Miércoles	Quesadillas con frijoles								
<p data-bbox="305 1501 380 1533">Cena</p> <p data-bbox="120 1575 144 1606">✘</p>	<p data-bbox="597 1596 711 1617"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0" data-bbox="634 1617 1513 1753"> <tr> <td data-bbox="634 1617 922 1669">1 1 cucharada de servir de Frijol molido</td> <td data-bbox="935 1617 1198 1669">1 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole</td> <td data-bbox="1260 1617 1513 1669">1 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1701 873 1753">1 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1785 727 1806"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 1806 1292 1858" style="list-style-type: none"> <li>1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.</li> <li>2. Servir con guacamole.</li> </ol>			1 1 cucharada de servir de Frijol molido	1 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole	1 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light		
1 1 cucharada de servir de Frijol molido	1 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole	1 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías							
1 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light									





Jueves	Overnight oats con Durazno					
<p>Desayuno</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa</li> <li>  3 cucharadas soperas de queso cottage</li> </ul> </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1/3 de taza de Hojuelas de avena</li> <li>  15 piezas de Almendras</li> </ul> </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1 pieza de Durazno prisco</li> </ul> </td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt y queso cottage.</li> <li>2. Dejar reposar en el refrigerador.</li> <li>3. Por la mañana, agregar almendras y fruta fresca.</li> </ol>			<ul style="list-style-type: none"> <li>  1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa</li> <li>  3 cucharadas soperas de queso cottage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1/3 de taza de Hojuelas de avena</li> <li>  15 piezas de Almendras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1 pieza de Durazno prisco</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>  1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa</li> <li>  3 cucharadas soperas de queso cottage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1/3 de taza de Hojuelas de avena</li> <li>  15 piezas de Almendras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1 pieza de Durazno prisco</li> </ul>				

Jueves	Tostada de nopales con queso					
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1 taza de Nopal cocido</li> <li>  40 gramos de Queso panela</li> </ul> </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1 cucharada sopera de Guacamole</li> </ul> </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1 1/2 pieza de Tostadas Horneadas</li> </ul> </td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso.</li> <li>2. Una ves listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.</li> </ol>			<ul style="list-style-type: none"> <li>  1 taza de Nopal cocido</li> <li>  40 gramos de Queso panela</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1 cucharada sopera de Guacamole</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1 1/2 pieza de Tostadas Horneadas</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>  1 taza de Nopal cocido</li> <li>  40 gramos de Queso panela</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1 cucharada sopera de Guacamole</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1 1/2 pieza de Tostadas Horneadas</li> </ul>				

Jueves	Chile relleno de Quinoa y requeson					
<p>Comida</p> <p></p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1/2 pieza de Tomate</li> <li>  1/2 pieza de Aguacate</li> <li>  3 pieza de Cebolla cambray</li> </ul> </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1/2 cucharada cafetera de Aceite</li> <li>  1 taza de Germen de alfalfa</li> <li>  60 gramos de Quinoa</li> </ul> </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo</li> <li>  2 pieza de Chile poblando</li> <li>  7 1/2 cucharada sopera de Requeson</li> </ul> </td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poner a cocer la Quinoa en agua.</li> <li>2. En un sartén acitronar la cebolla con el aceite y el ajo, después agregas los vegetales restantes junto con la quinoa.</li> <li>3. tatemar el chile, y pelar.</li> <li>4. rellenar el chile con el preparado de vegetales y quinoa, al final poner como cama el germen de alfalfa y agregar las cucharadas de requesón con el aguacate.</li> </ol>			<ul style="list-style-type: none"> <li>  1/2 pieza de Tomate</li> <li>  1/2 pieza de Aguacate</li> <li>  3 pieza de Cebolla cambray</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1/2 cucharada cafetera de Aceite</li> <li>  1 taza de Germen de alfalfa</li> <li>  60 gramos de Quinoa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo</li> <li>  2 pieza de Chile poblando</li> <li>  7 1/2 cucharada sopera de Requeson</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>  1/2 pieza de Tomate</li> <li>  1/2 pieza de Aguacate</li> <li>  3 pieza de Cebolla cambray</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1/2 cucharada cafetera de Aceite</li> <li>  1 taza de Germen de alfalfa</li> <li>  60 gramos de Quinoa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo</li> <li>  2 pieza de Chile poblando</li> <li>  7 1/2 cucharada sopera de Requeson</li> </ul>				



Jueves	Fast mix de zanahoria							
Snack 2     imglogo	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>  jugo de limón al gusto</td> <td>  1 taza de pepino</td> <td>  1 1/2 taza de zanahoria rallada</td> </tr> <tr> <td>  2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso</td> <td>  9 piezas de pistache</td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b> 1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo. 2. Agregar jugo de limón al gusto.</p>		jugo de limón al gusto	1 taza de pepino	1 1/2 taza de zanahoria rallada	2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso	9 piezas de pistache	
jugo de limón al gusto	1 taza de pepino	1 1/2 taza de zanahoria rallada						
2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso	9 piezas de pistache							

Jueves	Claras de huevo con salchicha							
Cena  	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>  1/2 cucharada cafetera de Aceite</td> <td>  1 pieza de Salchicha de pavo</td> <td>  2 pieza de Durazno</td> </tr> <tr> <td>  3 pieza de Claras de huevo</td> <td>  4 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal)</td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b> 1. Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras. 2. Acompañar con tortillas. 3. Postre: Durazno.</p>		1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 pieza de Salchicha de pavo	2 pieza de Durazno	3 pieza de Claras de huevo	4 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal)	
1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 pieza de Salchicha de pavo	2 pieza de Durazno						
3 pieza de Claras de huevo	4 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal)							

Viernes	Overnight oats fresa							
Desayuno  	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>  1 taza de Leche de almendras sin azúcar</td> <td>  1/2 de taza de Fresa rebanada</td> <td>  1/2 de taza de Avena en hojuelas</td> </tr> <tr> <td>  3 cucharadas sopera de Queso cottage</td> <td>  1 3/4 de cucharada sopera de Chía</td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b> 1) Colocar en un recipiente todos los ingredientes excepto el queso cottage. 2) Refrigerar y dejar reposar durante la noche. 3) Agregar el queso cottage antes de servir para conservar su textura si se prefiere.</p>		1 taza de Leche de almendras sin azúcar	1/2 de taza de Fresa rebanada	1/2 de taza de Avena en hojuelas	3 cucharadas sopera de Queso cottage	1 3/4 de cucharada sopera de Chía	
1 taza de Leche de almendras sin azúcar	1/2 de taza de Fresa rebanada	1/2 de taza de Avena en hojuelas						
3 cucharadas sopera de Queso cottage	1 3/4 de cucharada sopera de Chía							



Viernes	Yogurt con mango y almendras		
Snack 1  			
	<b>Ingredientes</b>   2/4 de taza de Yogur light        1/2 pieza de Mango de manila        8 piezas de Almendras		
	<b>Procedimiento</b> 1. Rebanar o licuar la fruta. 2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.		

Viernes	Ensalada veggie con arándanos y piña		
Comida  			
	<b>Ingredientes</b>   1/4 de taza de pimiento fresco        1/4 de taza de arándano seco        1/4 de taza de piña picada    1/3 de pieza de aguacate        2/3 de taza de edamames (soya cocida)        1 cucharada cafetera de aceite de oliva    1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado        2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida        2 tazas de espinaca cruda    2 piezas de limón        2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado        2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado		
	<b>Procedimiento</b> 1. Cocer la quinoa en agua hirviendo durante 12 minutos. 2. En un sartén, cocinar la piña por 5 minutos. 3. En un plato hondo mezclar la quinoa con las espinacas, la lechuga, el pimiento, los edamames, los arándanos, la piña y el aguacate. 4. Para la vinagreta, mezclar el jugo de limón, el aceite de oliva, el jengibre y una pizca de sal. 5. Verter la vinagreta en la ensalada y agregar el cacahuete.		

Viernes	Canapés de manzana con queso cottage		
Snack 2  			
	<b>Ingredientes</b>   1 pieza de manzana        2 cucharada cafetera de coco rallado        3 cucharadas soperas queso cottage		
	<b>Procedimiento</b> 1. Lavar la manzana y cortar en laminas. 2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado. 3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.		



## Sábado

## Toast de champiñón con queso vegano

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 2 rebanadas de Pan tostado
- 1 3 tazas de Champiñón crudo entero
- 1 1 pieza de Ajo
- 1 1 cucharada sopera de Queso vegano untable
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

- 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.

## Sábado

## Yogurt con mango y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 2/4 de taza de Yogur light
- 1 1/2 pieza de Mango de manila
- 1 8 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Rebanar o licuar la fruta.
2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.



Sábado	Chile poblano relleno de quinoa con salsa de aguacate			
Comida	<b>Ingredientes</b>			
	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
	<b>Procedimiento</b>			
	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.			

Sábado	Edamames con ajonjolí	
Snack 2		
	<b>Ingredientes</b>	
	1 1 1/2 tazas de edamames	1 1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí
	<b>Procedimiento</b>	
	1. Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos.	
	2. Escurrir.	
	3. Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.	

Sábado	Ricecake ensalada de huevo duro		
Cena			
	<b>Ingredientes</b>		
	1 4 piezas de Galletas de arroz	1 1 pieza de Huevo entero fresco	1 36 gramos de Requesón promedio
	1 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa	1 1/2 de pieza de Papa cocida	1 1/4 de taza de Uva
	<b>Procedimiento</b>		
	1) Cocer los huevos en agua, picarlos y mezclar en un bowl con la papa, la mayonesa y requesón. Condimentar al gusto.		
	2) Colocar sobre las galletas de arroz.		





Domingo	Avena pay de manzana		
Desayuno  	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 Canela y vainilla al gusto</li> <li>1 1/3 taza de Avena</li> <li>1 1 taza de Manzana verde</li> <li>1 14 pieza de Mitades de corazón de nuez</li> <li>1 75 gramos de Queso cottage light</li> </ul>		
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.</li> <li>2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.</li> <li>3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.</li> </ol>		

Domingo	Nachos ligeros con guacamole		
Snack 1  	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)</li> <li>1 2 cucharadas soperas de Guacamole</li> <li>1 20 gramos de queso panela desmoronado</li> <li>1 60 gramos de totopos de nopal horneados</li> </ul>		
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.</li> <li>2. Servir con totopos horneados.</li> </ol>		

Domingo	Lasagna vegetariana		
Comida  	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1 taza de salsa marinara (baja en grasa)</li> <li>1 1 taza de berenjena en rodajas</li> <li>1 1 taza de espinaca cruda</li> <li>1 1 taza de champiñón entero crudo</li> <li>1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva</li> <li>1 80 gramos de láminas de pasta para lasagna crudas</li> <li>1 120 gramos de Tofu</li> </ul>		
	<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cortar la berenjena en rodajas, condimentar con hierbas italianas y aceite de oliva.</li> <li>2. Iniciar colocando en un molde una capa de salsa marinara, posteriormente una lámina de pasta, encima agregar una capa de tofu desmoronado y la berenjena preparada.</li> <li>3. Continuar con una capa de espinaca, una capa de champiñón y otra lámina de pasta.</li> <li>4. Finalizar con una capa de salsa marinara y tofu.</li> </ol>		



Domingo	Manzana con mantequilla de maní
<p data-bbox="289 298 402 327">Snack 2</p>   imglogo	<p data-bbox="813 254 1317 283"><b>Manzana con mantequilla de maní</b></p> <p data-bbox="597 459 711 483"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="634 485 1511 508" style="list-style-type: none"><li>  1 pieza de Manzana</li><li>  2 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</li></ul> <p data-bbox="597 539 727 562"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 564 1166 588" style="list-style-type: none"><li>1) Cortar la manzana y untar la mantequilla de cacahuete.</li></ol>

Domingo	Avena con plátano
<p data-bbox="306 848 383 877">Cena</p> 	<p data-bbox="927 806 1198 835"><b>Avena con plátano</b></p> <p data-bbox="597 932 711 955"><b>Ingredientes</b></p> <ul data-bbox="634 957 1511 1087" style="list-style-type: none"><li>  1/2 de pieza de Plátano</li><li>  1/2 de taza de Avena en hojuelas</li><li>  1 taza de Leche de coco sin azúcar Silk</li><li>  3 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de semilla de girasol</li></ul> <p data-bbox="597 1119 727 1142"><b>Procedimiento</b></p> <ol data-bbox="597 1144 1511 1215" style="list-style-type: none"><li>1) Colocar la leche en una olla y cuando empiece a hervir agregar las hojuelas de avena por 10 minutos aproximadamente.</li><li>2) Servir con rebanadas de plátano y mantequilla de semilla de girasol.</li></ol>