



Lunes	Ensalada de pollo					
<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 taza de Zanahoria picada cruda 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1 pieza de Galletas de maíz horneadas sin grasa (salmas) </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Pepino con cáscara rebanado 1/2 de pieza de Papa cocida </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 4 cucharadas sopera de Crema ácida 1/2 de pieza de Manzana roja </td> </tr> </table> <p>Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes. Acompañar con galletas horneadas. Postre: manzana.</p>			<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Zanahoria picada cruda 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1 pieza de Galletas de maíz horneadas sin grasa (salmas) 	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Pepino con cáscara rebanado 1/2 de pieza de Papa cocida 	<ul style="list-style-type: none"> 4 cucharadas sopera de Crema ácida 1/2 de pieza de Manzana roja
<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Zanahoria picada cruda 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1 pieza de Galletas de maíz horneadas sin grasa (salmas) 	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Pepino con cáscara rebanado 1/2 de pieza de Papa cocida 	<ul style="list-style-type: none"> 4 cucharadas sopera de Crema ácida 1/2 de pieza de Manzana roja 				

Lunes	Toronja con 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 pieza de Toronja </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 3 cucharada sopera de Queso cottage </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 10 pieza de Almendras </td> </tr> </table> <p>Procedimiento 1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.</p>			<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Toronja 	<ul style="list-style-type: none"> 3 cucharada sopera de Queso cottage 	<ul style="list-style-type: none"> 10 pieza de Almendras
<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Toronja 	<ul style="list-style-type: none"> 3 cucharada sopera de Queso cottage 	<ul style="list-style-type: none"> 10 pieza de Almendras 				

Lunes	Salpicón de pescado					
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 de pieza de Chayote crudo 8 piezas de Aceituna verde sin hueso 1/3 de pieza de Aguacate madiano </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Jitomate bola 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 3 piezas de Tostada de maíz horneada </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 de taza de Arroz cocido 160 gramos de Filete de pescado 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada </td> </tr> </table> <p>Procedimiento 1. Hervir el filete de pescado y desmenuzarlo. 2. Licuar el tomate, creando una salsa y sazonar al gusto 3. Cocinar el chayote picado en salsa de tomate y agregar las aceitunas y el pescado. 4. Acompañar con arroz.</p>			<ul style="list-style-type: none"> 1/2 de pieza de Chayote crudo 8 piezas de Aceituna verde sin hueso 1/3 de pieza de Aguacate madiano 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Jitomate bola 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 3 piezas de Tostada de maíz horneada 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 de taza de Arroz cocido 160 gramos de Filete de pescado 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
<ul style="list-style-type: none"> 1/2 de pieza de Chayote crudo 8 piezas de Aceituna verde sin hueso 1/3 de pieza de Aguacate madiano 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Jitomate bola 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 3 piezas de Tostada de maíz horneada 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 de taza de Arroz cocido 160 gramos de Filete de pescado 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada 				



Lunes	Quesadilla con aguacate					
Snack 2						
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td> <td>1 33 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</td> <td>1 1/3 de pieza de Aguacate mediano</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita. 2. Agregar aguacate. 			1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 33 gramos de Queso Oaxaca Lala Light	1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 33 gramos de Queso Oaxaca Lala Light	1 1/3 de pieza de Aguacate mediano				

Lunes	Picadillo veggie											
Cena												
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 taza de Pimiento morrón</td> <td>1 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)</td> <td>1 1 de taza de Zanahoria picada</td> </tr> <tr> <td>1 1 taza de Espinaca cruda</td> <td>1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td> <td>1 1 1/2 taza de Champiñón rebanado</td> </tr> <tr> <td>1 3 cucharadas soperas de guacamole</td> <td>1 5 piezas de Papa de cambay</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar todos los ingredientes para la salsa de tomate y verterla en un sartén con aceite de oliva. 2. Picar las verduras y agregarlas cuando la salsa esté a punto de ebullición. 3. Servir con guacamole. 			1 1/2 taza de Pimiento morrón	1 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)	1 1 de taza de Zanahoria picada	1 1 taza de Espinaca cruda	1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 1 1/2 taza de Champiñón rebanado	1 3 cucharadas soperas de guacamole	1 5 piezas de Papa de cambay	
1 1/2 taza de Pimiento morrón	1 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)	1 1 de taza de Zanahoria picada										
1 1 taza de Espinaca cruda	1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 1 1/2 taza de Champiñón rebanado										
1 3 cucharadas soperas de guacamole	1 5 piezas de Papa de cambay											

Martes	Claras de huevo en salsa								
Desayuno									
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1 pieza de Jitomate bola</td> <td>1 1/3 de pieza de Aguacate madiano</td> <td>1 1 cucharada de servir de Frijol molido</td> </tr> <tr> <td>1 3 piezas de Tostada de nopal horneada</td> <td>1 3 piezas de Clara de huevo</td> <td>1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción. 2. Acompañar con frijoles y aguacate. 			1 1 pieza de Jitomate bola	1 1/3 de pieza de Aguacate madiano	1 1 cucharada de servir de Frijol molido	1 3 piezas de Tostada de nopal horneada	1 3 piezas de Clara de huevo	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
1 1 pieza de Jitomate bola	1 1/3 de pieza de Aguacate madiano	1 1 cucharada de servir de Frijol molido							
1 3 piezas de Tostada de nopal horneada	1 3 piezas de Clara de huevo	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite							



Martes	Zanahorias mini con aderezo casero			
<p>Snack 1</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 cucharada cafetera de mayonesa</td> <td>2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa</td> <td>14 piezas de zanahorias mini (baby carrots)</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto. 2. Servir como aderezo para las zanahorias mini. 	1 cucharada cafetera de mayonesa	2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa	14 piezas de zanahorias mini (baby carrots)
1 cucharada cafetera de mayonesa	2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa	14 piezas de zanahorias mini (baby carrots)		

Martes	Pollo con ejotes y camote									
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1/2 taza de Zanahoria</td> <td>1 taza de Ejotes</td> <td>1 pieza de Camote</td> </tr> <tr> <td>1 cucharada soperas de Aderezo ranch</td> <td>1 cucharada de servir de Lnetejas</td> <td>1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</td> </tr> <tr> <td>120 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y cortar el camote en tiras. 2. En un sartén asar el pollo, los ejotes y zanahoria. 3. Acompañar con lentejas. 	1/2 taza de Zanahoria	1 taza de Ejotes	1 pieza de Camote	1 cucharada soperas de Aderezo ranch	1 cucharada de servir de Lnetejas	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	120 gramos de Pechuga de pollo sin piel		
1/2 taza de Zanahoria	1 taza de Ejotes	1 pieza de Camote								
1 cucharada soperas de Aderezo ranch	1 cucharada de servir de Lnetejas	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite								
120 gramos de Pechuga de pollo sin piel										

Martes	Uvas congeladas		
<p>Snack 2</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 taza de Uvas congeladas</td> <td>17 pieza de Almendras</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acompañar la fruta con almendras. 	1 taza de Uvas congeladas	17 pieza de Almendras
1 taza de Uvas congeladas	17 pieza de Almendras		



Martes	Waffles light		
<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="594 369 711 390">Ingredientes</p> <ul data-bbox="633 394 909 499" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="633 394 909 445">1 1/4 taza de Yogur griego sin azúcar <li data-bbox="633 474 909 499">1 2 pieza de Clara de huevo <p data-bbox="594 533 727 554">Procedimiento</p> <ol data-bbox="594 558 1334 680" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="594 558 1334 583">1. Licuar todos los ingredientes, condimentar al gusto con vainilla y canela. <li data-bbox="594 583 1334 609">2. Dejar reposar la mezcla mientras la wafflera se calienta. <li data-bbox="594 609 1334 634">3. Verter la mezcla en la wafflera y esperar a que se cocine. <li data-bbox="594 634 1334 659">4. Servir con yogur griego por encima. <li data-bbox="594 659 1334 680">5. Opcional, acompañar con miel de maple sin azúcar. 	<ul data-bbox="958 394 1234 499" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="958 394 1234 445">1 1/3 taza de Hojuelas de avena <li data-bbox="958 474 1234 499">1 17 pieza de Almendras 	<ul data-bbox="1282 394 1503 445" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1282 394 1503 445">1 1/2 pieza de Plátano maduro

Miércoles	Sándwich de panela		
<p data-bbox="272 848 412 877">Desayuno</p> <p data-bbox="120 919 142 949"></p>	<p data-bbox="594 957 711 978">Ingredientes</p> <ul data-bbox="633 982 909 1117" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="633 982 909 1033">1 Lechuga, pepino, tomate al gusto <li data-bbox="633 1062 909 1117">1 2 rebanada de Pan integral <p data-bbox="594 1146 727 1167">Procedimiento</p> <ol data-bbox="594 1171 1049 1197" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="594 1171 1049 1197">1. Preparar un sándwich con los ingredientes. 	<ul data-bbox="958 991 1234 1117" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="958 991 1234 1016">1 1/3 pieza de Aguacate <li data-bbox="958 1062 1234 1117">1 70 gramos de Queso panela light 	<ul data-bbox="1282 982 1503 1033" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1282 982 1503 1033">1 1 cucharada cafetera de Mayonesa

Miércoles	Galletas, manzana y almendras		
<p data-bbox="285 1400 399 1430">Snack 1</p> <p data-bbox="120 1472 142 1501"></p>	<p data-bbox="594 1547 711 1568">Ingredientes</p> <ul data-bbox="633 1572 909 1623" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="633 1572 909 1623">1 1/2 pieza de Manzana <p data-bbox="594 1656 727 1677">Procedimiento</p> <ol data-bbox="594 1682 1065 1707" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="594 1682 1065 1707">1. Acompañar la fruta con galletas y almendras. 	<ul data-bbox="958 1572 1234 1623" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="958 1572 1234 1623">1 3 1/2 piezas de Galletas María 	<ul data-bbox="1282 1572 1503 1623" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1282 1572 1503 1623">1 12 piezas de Almendra



Miércoles	Salmón en salsa de naranja		
<p>Comida</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 3 piezas de Naranja 4 piezas de Nopal crudo <p>Procedimiento</p> <p>1) Colocar en un sartén el jugo de la naranja, así como la miel de maple y hervir. Una vez que llegue a ebullición se cocina por 15 minuto a fuego bajo más hasta formar una especia de salsa. Fuera del fuego se añade un poco de aceite y reservamos.</p> <p>2)Horneamos el salmón a 200 °C durante 15 minutos.</p> <p>3) Servir el salmón sobre una cama de nopales con la salsa encima, acompañado de arroz.</p>	<ul style="list-style-type: none"> 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva 3 cucharadas cafetera de Miel de jarabe sabor maple 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 de taza de Arroz cocido 150 gramos de Salmón fresco

Miércoles	Toronja con almendras		
<p>Snack 2</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Toronja <p>Procedimiento</p> <p>1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.</p>	<ul style="list-style-type: none"> 3 cucharada sopera de Queso cottage 	<ul style="list-style-type: none"> 10 pieza de Almendras

Miércoles	Caldo tlalpeño		
<p>Cena</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> Chipotle al gusto 1 1/2 taza de Coctél de frutas <p>Procedimiento</p> <p>1. En una olla, cocer la pechuga de pollo en agua.</p> <p>2. Una vez que el pollo esté cocido reservarlo y desmenuzarlo.</p> <p>3. Utilizar el caldo de pollo para cocer las verduras y agregar nuevamente el pollo a la olla.</p> <p>4. Servir acompañado de aguacate, chipotle y tortilla.</p> <p>5. Postre: Coctel de frutas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 pieza de Aguacate hass 2 piezas de tortilla delgadita (21 calorías por pieza) 	<ul style="list-style-type: none"> 3/4 taza de zanahoria y cebolla 75 gramos de Pechuga de pollo



Jueves	Claras de huevo con salchicha					
<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"> 1/2 cucharada cafetera de Aceite 3 pieza de Claras de huevo </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Salchicha de pavo 4 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal) </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 2 pieza de Durazno </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras. 2. Acompañar con tortillas. 3. Postre: Duranzno. 			<ul style="list-style-type: none"> 1/2 cucharada cafetera de Aceite 3 pieza de Claras de huevo 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Salchicha de pavo 4 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> 2 pieza de Durazno
<ul style="list-style-type: none"> 1/2 cucharada cafetera de Aceite 3 pieza de Claras de huevo 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Salchicha de pavo 4 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> 2 pieza de Durazno 				

Jueves	Verduras con aderezo					
<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 pieza de Galletas habaneras </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de Verduras </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 6 cucharada sopera de Aderezo </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acompañar las verduras con aderezo. 			<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Galletas habaneras 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de Verduras 	<ul style="list-style-type: none"> 6 cucharada sopera de Aderezo
<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Galletas habaneras 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de Verduras 	<ul style="list-style-type: none"> 6 cucharada sopera de Aderezo 				

Jueves	Brochetas de pollo					
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Cebolla blanca 1 1/2 taza de Pimiento fresco 8 piezas de Jitomate cereza </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Papa 2 cucharada cafetera de Aceite 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Piña 5 cucharada cafetera de Ajonjoli </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar y lavar lo vegetales (pimiento, cebolla). 2. Cortar el pollo en cubos, después ir agregándolos al palillo junto con los vegetales. 3. En un comal o a la parrilla poner a cocer las brochetas. 4. Cortar la papa en rodajas y ponerlas a cocer. 5. Una ves listo, poner las rodajas de papa y encima las brochetas, espolvorear el ajonjoli. 6. Postre: Piña. 			<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Cebolla blanca 1 1/2 taza de Pimiento fresco 8 piezas de Jitomate cereza 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Papa 2 cucharada cafetera de Aceite 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel 	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Piña 5 cucharada cafetera de Ajonjoli
<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Cebolla blanca 1 1/2 taza de Pimiento fresco 8 piezas de Jitomate cereza 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Papa 2 cucharada cafetera de Aceite 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel 	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Piña 5 cucharada cafetera de Ajonjoli 				



Jueves	Fresas con yogurt griego y nuez
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto1 1/2 taza de fresa picada1 1 cucharada sopera de nuez picada1 3 cucharadas soperas de yogurt griego
imglogo	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Jueves	Ensalada Capri-Paradiso
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Vinagre balsámico y jugo de limón al gusto1 1/2 taza de Fresas1 1/2 pieza de Manzana1 1 taza de Pepino1 3 taza de Lechuga1 70 gramos de Queso panela light1 120 gramos de Pechuga de pollo
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Incorporar todos los ingredientes para crear la ensalada.2. Aderezar con vinagre balsámico y jugo de limón.

Viernes	Crepas de avena con fresas
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 taza de Avena1 1/2 lata de Yogurt griego sin azúcar1 1 taza de Fresas picadas1 2 pieza de Claras de huevo1 9 pieza de Almendras
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar la avena para crear harina.2. Agregar las claras y condimentos al gusto, volver a licuar y dejar reposar.3. Pasar la mezcla a un sartén antiadherente y hacer tortillas delgadas.4. Rellenar con yogurt, almendras y fresas.



Viernes	Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel								
<p>Snack 1</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="633 409 925 472">1 1/2 cucharada cafetera de miel</td> <td data-bbox="990 409 1218 472">1 1 rebanada de Pan integral</td> <td data-bbox="1266 409 1502 472">1 1 1/2 piezas de fresa rebanada</td> </tr> <tr> <td colspan="3" data-bbox="633 493 925 556">1 3 cucharadas soperas de Queso ricotta</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta. 2. Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel. 			1 1/2 cucharada cafetera de miel	1 1 rebanada de Pan integral	1 1 1/2 piezas de fresa rebanada	1 3 cucharadas soperas de Queso ricotta		
1 1/2 cucharada cafetera de miel	1 1 rebanada de Pan integral	1 1 1/2 piezas de fresa rebanada							
1 3 cucharadas soperas de Queso ricotta									

Viernes	Chile relleno de carne								
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="633 934 787 997">1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td data-bbox="917 934 1096 997">1 1 taza de Arroz</td> <td data-bbox="1226 934 1404 997">1 1 taza de Fruta</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 1018 852 1081">1 1 taza de Verduras</td> <td data-bbox="917 1018 1112 1081">1 2 pieza de Chile poblano</td> <td data-bbox="1226 1018 1469 1081">1 180 gramos de Carne molida</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Poner el chile en un comal, quemar la piel y pelarlo. 2. Guisar la carne molida con salsa roja casera. 3. Rellenar el chile con la carne molida y acompañar con arroz, verduras y aguacate. 4. Acompañar con fruta como postre. 			1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 taza de Arroz	1 1 taza de Fruta	1 1 taza de Verduras	1 2 pieza de Chile poblano	1 180 gramos de Carne molida
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 taza de Arroz	1 1 taza de Fruta							
1 1 taza de Verduras	1 2 pieza de Chile poblano	1 180 gramos de Carne molida							

Viernes	Galletas habaneras con requeson					
<p>Snack 2</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="633 1564 901 1627">1 2 cucharada sopera de Guacamole</td> <td data-bbox="958 1564 1226 1627">1 4 cucharada sopera de Requeson</td> <td data-bbox="1274 1564 1502 1627">1 5 pieza de Galletas habaneras</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón. 			1 2 cucharada sopera de Guacamole	1 4 cucharada sopera de Requeson	1 5 pieza de Galletas habaneras
1 2 cucharada sopera de Guacamole	1 4 cucharada sopera de Requeson	1 5 pieza de Galletas habaneras				



Viernes	Pan tostado con melón		
Cena			
	Ingredientes		
	1 1/4 taza de Queso cottage light	1 1 taza de Melón	1 2 rebanada de Pan integral 40kcal
	1 4 rebanada de Jamón de pavo	1 10 pieza de Almendras	
	Procedimiento 1. Tostar el pan y untar con queso cottage. 2. Servir por encima melón y almendras picadas. 3. Acompañar con rollitos de jamón.		

Sábado	Crepas de avena con fresas		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1 1/3 taza de Avena	1 1/2 lata de Yogurt griego sin azúcar	1 1 taza de Fresas picadas
	1 2 pieza de Claras de huevo	1 9 pieza de Almendras	
	Procedimiento 1. Licuar la avena para crear harina. 2. Agregar las claras y condimentos al gusto, volver a licuar y dejar reposar. 3. Pasar la mezcla a un sartén antiadherente y hacer tortillas delgadas. 4. Rellenar con yogurt, almendras y fresas.		

Sábado	Rollitos de lechuga con Jamon		
Snack 1			
	Ingredientes		
	1 1/2 pieza de Tomate	1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 2 pieza de Jamon de pavo
	1 3 hojas de Lechuga romana	1 3 piezas de Galletas habaneras	
	Procedimiento 1. Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole. 2. Acompañar con galletas habaneras.		



Sábado	Milanesa de pollo con puré y ensalada						
Comida							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 150 gramos de Milanesa de pollo</td> <td>1 1 pieza de Papa cocida</td> <td>1 1 taza de Mezcla de verduras</td> </tr> <tr> <td>1 2 tazas de Fruta picada</td> <td>1 1 1/3 de cucharada sopera de Aceite</td> <td>1 1/4 de taza de Arroz cocido</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto. 2) Hervir la papa en agua para preparar el puré. 3) Preparar una ensalada con los vegetales. Postre: Fruta picada.</p>	1 150 gramos de Milanesa de pollo	1 1 pieza de Papa cocida	1 1 taza de Mezcla de verduras	1 2 tazas de Fruta picada	1 1 1/3 de cucharada sopera de Aceite	1 1/4 de taza de Arroz cocido
1 150 gramos de Milanesa de pollo	1 1 pieza de Papa cocida	1 1 taza de Mezcla de verduras					
1 2 tazas de Fruta picada	1 1 1/3 de cucharada sopera de Aceite	1 1/4 de taza de Arroz cocido					
imglogo							

Sábado	Fruta con requesón			
Snack 2				
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1 1/4 de taza de Fruta picada</td> <td>1 36 gramos de Requesón promedio</td> <td>1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1) Mezclar los ingredientes en un tazón.</p>	1 1 1/4 de taza de Fruta picada	1 36 gramos de Requesón promedio	1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
1 1 1/4 de taza de Fruta picada	1 36 gramos de Requesón promedio	1 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete		

Sábado	Quesadilla en tortilla de nopal						
Cena							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 taza de Verdura Mixta</td> <td>1 1/2 pieza de Aguacate</td> <td>1 1 pieza de Naranja</td> </tr> <tr> <td>1 6 pieza de Tortilla de nopal</td> <td>1 60 gramos de Queso Oaxaca light</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una ves listas, agregar el aguacate y acompañar con las verduras mixtas. 2. Postre: 1 Naranja.</p>	1 1/2 taza de Verdura Mixta	1 1/2 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Naranja	1 6 pieza de Tortilla de nopal	1 60 gramos de Queso Oaxaca light	
1 1/2 taza de Verdura Mixta	1 1/2 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Naranja					
1 6 pieza de Tortilla de nopal	1 60 gramos de Queso Oaxaca light						



Domingo	Tacos de claras de huevo con acelgas								
<p>Desayuno</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 pieza de Papa</td> <td>1 2 cucharada cafetera de Aceite</td> <td>1 4 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)</td> </tr> <tr> <td>1 4 piezas de Claras de huevo</td> <td>1 1 1/2 taza de Acelgas</td> <td></td> </tr> </table> <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. 			1 1/2 pieza de Papa	1 2 cucharada cafetera de Aceite	1 4 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)	1 4 piezas de Claras de huevo	1 1 1/2 taza de Acelgas	
1 1/2 pieza de Papa	1 2 cucharada cafetera de Aceite	1 4 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)							
1 4 piezas de Claras de huevo	1 1 1/2 taza de Acelgas								

Domingo	Yogurt con mango y almendras					
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 2/4 de taza de Yogur light</td> <td>1 1/2 pieza de Mango de manila</td> <td>1 8 piezas de Almendras</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rebanar o licuar la fruta. 2. Agregar el yogurt y las almendras picadas. 			1 2/4 de taza de Yogur light	1 1/2 pieza de Mango de manila	1 8 piezas de Almendras
1 2/4 de taza de Yogur light	1 1/2 pieza de Mango de manila	1 8 piezas de Almendras				

Domingo	Parrillada de vegetales con salmón											
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 taza de Morrón</td> <td>1 1 pieza de Calabacita</td> <td>1 1 taza de Brócoli</td> </tr> <tr> <td>1 1 taza de Fruta picada</td> <td>1 4 pieza de Tostadas de nopal</td> <td>1 10 pieza de Almendras</td> </tr> <tr> <td>1 180 gramos de Salmón</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Preparar los vegetales y el salmón a la parrilla. 2. Servir con tostadas. 3. Acompañar con fruta y almendras de postre. 			1 1/2 taza de Morrón	1 1 pieza de Calabacita	1 1 taza de Brócoli	1 1 taza de Fruta picada	1 4 pieza de Tostadas de nopal	1 10 pieza de Almendras	1 180 gramos de Salmón		
1 1/2 taza de Morrón	1 1 pieza de Calabacita	1 1 taza de Brócoli										
1 1 taza de Fruta picada	1 4 pieza de Tostadas de nopal	1 10 pieza de Almendras										
1 180 gramos de Salmón												



Domingo	Pan con queso crema, pera y canela		
<p>Snack 2</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> canela en polvo al gusto 1 1/2 cucharadas cafeteras de almendra fileteada <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Untar el queso crema sobre el pan. 2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto. 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 cucharada sopera de queso crema 20 gramos de pera finamente picada 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de pan tostado integral

Domingo	Pan con queso y huevo estrellado		
<p>Cena</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/3 taza de Aguacate 1 pieza de Huevo 60 gramos de Queso Oaxaca light <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocinar el huevo estilo estrellado en un sartén antiadherente. 2. Calentar el pan y dejar que el queso se gratine por encima. 3. Servir el resto de los ingredientes sobre el pan. 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de Espinacas 1 pieza de Jitomate 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Pan tostado integral 1 rebanada de Jamón de pavo