



Lunes	Tacos de requeson											
Desayuno 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/3 de pieza de Aguacate hass</td> <td>1 1 pieza de Jitomate</td> <td>1 1 cucharada de servir de Frijol molido</td> </tr> <tr> <td>1 4 cucharadas sopera de Requesón promedio</td> <td>1 5 piezas de Tortilla de nopal</td> <td>1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada</td> </tr> <tr> <td>1 1/2 de taza de Fruta picada</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento 1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón. 2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas. 3. Acompañar con frijol molido. Postre: fruta picada.</p>			1 1/3 de pieza de Aguacate hass	1 1 pieza de Jitomate	1 1 cucharada de servir de Frijol molido	1 4 cucharadas sopera de Requesón promedio	1 5 piezas de Tortilla de nopal	1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 1/2 de taza de Fruta picada		
1 1/3 de pieza de Aguacate hass	1 1 pieza de Jitomate	1 1 cucharada de servir de Frijol molido										
1 4 cucharadas sopera de Requesón promedio	1 5 piezas de Tortilla de nopal	1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada										
1 1/2 de taza de Fruta picada												

Lunes	Pera al horno								
Snack 1 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 Canela al gusto</td> <td>1 1/4 taza de Yogur griego sin azúcar</td> <td>1 1/2 pieza de Pera</td> </tr> <tr> <td>1 8 pieza de Almendras</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento 1. Espolvorear la pera con canela, poner en un molde y hornear hasta que esté suave. 2. Servir con yogur y almendras por encima.</p>			1 Canela al gusto	1 1/4 taza de Yogur griego sin azúcar	1 1/2 pieza de Pera	1 8 pieza de Almendras		
1 Canela al gusto	1 1/4 taza de Yogur griego sin azúcar	1 1/2 pieza de Pera							
1 8 pieza de Almendras									

Lunes	Pescado con ensalada y arroz											
Comida 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido</td> <td>1 1 pieza de Jitomate</td> <td>1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado</td> </tr> <tr> <td>1 2 piezas de Tostada de maíz horneada</td> <td>1 3 taza de Lechuga</td> <td>1 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar</td> </tr> <tr> <td>1 160 gramos de Filete de pescado</td> <td>1 1/3 de pieza de Aguacate madiano</td> <td>1 1 taza de Fruta picada</td> </tr> </table> <p>Procedimiento 1. cocinar el filete de pescado a la plancha. 2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.</p>			1 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido	1 1 pieza de Jitomate	1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado	1 2 piezas de Tostada de maíz horneada	1 3 taza de Lechuga	1 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar	1 160 gramos de Filete de pescado	1 1/3 de pieza de Aguacate madiano	1 1 taza de Fruta picada
1 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido	1 1 pieza de Jitomate	1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado										
1 2 piezas de Tostada de maíz horneada	1 3 taza de Lechuga	1 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar										
1 160 gramos de Filete de pescado	1 1/3 de pieza de Aguacate madiano	1 1 taza de Fruta picada										



Lunes	Pan Tostado con Queson
Snack 2	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 4 cucharada sopera de Queson1 11/2 pieza de Pan Tostado
	Procedimiento <ul style="list-style-type: none">1. Agregar quesón a la pieza de pan tostado.

Lunes	Rajas con crema light
Cena	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 taza de Cebolla rebanada1 2 pieza de Chile poblano1 2 pieza de tortilla1 3 cucharada sopera de Crema ácida1 40 gramos de queso panela
	Procedimiento <ul style="list-style-type: none">1. En un sartén con teflón, cocinar los vegetales cortados en julianas.2. Agregar la crema ácida y el queso panela.3. Cocinar por 8 minutos más.4. Servir con tortilla.

Martes	Egg-In-A-Hole
Desayuno	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Salsa casera al gusto1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Pico de gallo1 2 rebanada de Pan integral1 2 pieza de Huevo
	Procedimiento <ul style="list-style-type: none">1. Guisar el pico de gallo y reservar.2. Con un vaso, cortar el centro de la rebanada de pan y poner en el comal.3. Agregar el huevo batido con el pico de gallo al centro del pan y cocinar por ambos lados.4. Tostar el resto del pan.5. Acompañar con aguacate y salsa.



Martes	Fresas con yogurt griego y nuez		
Snack 1   imglogo	Ingredientes 1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto 1 3 cucharadas soperas de yogurt griego Procedimiento 1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez. 2. Agregar endulzante artificial si es necesario.	1 1/2 taza de fresa picada	1 1 cucharada sopera de nuez picada

Martes	Salsa de queso con calabaza		
Comida 	Ingredientes 1 1/2 pieza de Papa 1 1 pieza de Calabaza 1 1 pieza de Mandarina 1 2 cucharada cafetera de Aceite	1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo 1 1 taza de Frijol Cocido 1 1 pieza de Tostada deshidratada 1 120 gramos de Queso panela	1 1/2 pieza de Aguacate 1 1 cucharada cafetera de Comino 1 2 piezas de Tomate
Procedimiento 1. cocer los tomates en agua, una ves que esta hirviendo ponerlo a licuar y agregar comino, sal y ajo. 2. cortar el queso y la calabaza en cubos ponerlos en sartén y agregar el tomate previamente licuadaacompañar con los frijoles, papa, tostada deshidratada y aguacate. 3. postre:Mandarina.			

Martes	Pan tostado con claras de huevo y aguacate		
Snack 2 	Ingredientes 1 1/3 de pieza de Aguacate 1 2 piezas de Clara de huevo	1 1/2 pieza de Tomate huaje	1 1 pieza de Pan tostado
Procedimiento 1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo. 2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.			



Martes	Mezcla de frutas con yogurt y almendras			
<p>Cena</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 3/4 de taza de fruta picada</td> <td>1 6 piezas de Almendras</td> <td>1 150 gramos de Yogurt griego</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1. Mezclar todos los ingredientes.</p>	1 3/4 de taza de fruta picada	1 6 piezas de Almendras	1 150 gramos de Yogurt griego
1 3/4 de taza de fruta picada	1 6 piezas de Almendras	1 150 gramos de Yogurt griego		

Miércoles	Huevo con chorizo de champiñón									
<p>Desayuno</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 Chile ancho y especias al gusto</td> <td>1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td>1 1 pieza de Huevo</td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de Claras de huevo</td> <td>1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos</td> <td>1 1 1/2 taza de Champiñones crudos</td> </tr> <tr> <td>1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas</td> <td>1 40 gramos de Queso panela light</td> <td>1 40 gramos de Queso panela light</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1. Picar finamente los champiñones y guisar con chile ancho y especias. 2. Dejar que seque bien. 3. Agregar el huevo y revolver. 4. Acompañar con tortillas, frijoles, panela y aguacate.</p>	1 Chile ancho y especias al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Huevo	1 1 pieza de Claras de huevo	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos	1 1 1/2 taza de Champiñones crudos	1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas	1 40 gramos de Queso panela light	1 40 gramos de Queso panela light
1 Chile ancho y especias al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Huevo								
1 1 pieza de Claras de huevo	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos	1 1 1/2 taza de Champiñones crudos								
1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas	1 40 gramos de Queso panela light	1 40 gramos de Queso panela light								

Miércoles	Huevo cocido y brócoli						
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 taza de Brócoli cocido</td> <td>1 1 pieza de Huevo cocido</td> <td>1 2 rebanada de Pan integral 40 kcal</td> </tr> <tr> <td>1 4 pieza de Almendras</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1. Consumir frescos.</p>	1 1/2 taza de Brócoli cocido	1 1 pieza de Huevo cocido	1 2 rebanada de Pan integral 40 kcal	1 4 pieza de Almendras		
1 1/2 taza de Brócoli cocido	1 1 pieza de Huevo cocido	1 2 rebanada de Pan integral 40 kcal					
1 4 pieza de Almendras							



Miércoles	Pescado con salsa de mango														
<p data-bbox="289 296 396 327">Comida</p> <p data-bbox="120 369 144 396">✘</p> <p data-bbox="228 520 318 548">✘ imglogo</p>	<p data-bbox="597 296 708 317">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 321 935 373">1 Chipotle sin azúcar, limón al gusto</td> <td data-bbox="987 321 1230 359">1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td data-bbox="1304 321 1442 373">1 1/2 taza de Zanahoria</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 401 829 426">1 1/2 taza de Arroz</td> <td data-bbox="987 401 1175 426">1 1 taza de Pepino</td> <td data-bbox="1304 401 1523 426">1 1 pieza de Jitomate</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 470 898 495">1 2 taza de Mango picado</td> <td data-bbox="987 464 1243 516">1 2 pieza de Tostadas de nopal</td> <td data-bbox="1304 470 1516 495">1 3 taza de Lechuga</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 541 902 594">1 240 gramos de Filete de pescado</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 625 727 646">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 648 1027 674">1. Cocinar el filete de pescado a la plancha. <li data-bbox="597 674 1187 699">2. Preparar una ensalada de lechuga con vegetales y arroz. <li data-bbox="597 699 1198 724">3. Licuar el mango con sal, pimienta, chipotle y jugo de limón. <li data-bbox="597 724 1409 749">4. Servir el pescado con la salsa por encima acompañado de ensalada y tostadas. 			1 Chipotle sin azúcar, limón al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Zanahoria	1 1/2 taza de Arroz	1 1 taza de Pepino	1 1 pieza de Jitomate	1 2 taza de Mango picado	1 2 pieza de Tostadas de nopal	1 3 taza de Lechuga	1 240 gramos de Filete de pescado		
1 Chipotle sin azúcar, limón al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Zanahoria													
1 1/2 taza de Arroz	1 1 taza de Pepino	1 1 pieza de Jitomate													
1 2 taza de Mango picado	1 2 pieza de Tostadas de nopal	1 3 taza de Lechuga													
1 240 gramos de Filete de pescado															

Miércoles	Tostadas con Hummus				
<p data-bbox="289 846 396 877">Snack 2</p> <p data-bbox="120 919 144 947">✘</p>	<p data-bbox="597 1010 708 1031">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1035 938 1060">1 4 pieza de Tostadas Susalia</td> <td data-bbox="1068 1035 1417 1060">1 4 cucharada sopera de Hummus</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1092 727 1113">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1115 1385 1140">1. Sirva el hummus sobre las tostadas. *Se puede acompañar con pico de gallo. 			1 4 pieza de Tostadas Susalia	1 4 cucharada sopera de Hummus
1 4 pieza de Tostadas Susalia	1 4 cucharada sopera de Hummus				

Miércoles	Omelet a la mexicana								
<p data-bbox="305 1396 380 1428">Cena</p> <p data-bbox="120 1470 144 1497">✘</p>	<p data-bbox="597 1470 708 1491">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1495 967 1568">1 1/2 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)</td> <td data-bbox="1024 1495 1268 1568">1 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros</td> <td data-bbox="1320 1495 1511 1568">1 1 1/2 rebanadas de pan integral</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1600 963 1652">1 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva</td> <td data-bbox="1024 1600 1260 1652">1 3 piezas de claras de huevo</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1684 727 1705">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1707 927 1732">1. En un sartén, colocar el aceite. <li data-bbox="597 1732 1417 1757">2. Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo. <li data-bbox="597 1757 1073 1782">3. Acompañar con frijoles molidos y pan tostado. 			1 1/2 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)	1 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros	1 1 1/2 rebanadas de pan integral	1 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva	1 3 piezas de claras de huevo	
1 1/2 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)	1 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros	1 1 1/2 rebanadas de pan integral							
1 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva	1 3 piezas de claras de huevo								



Jueves	Ensalada de aguacate con pollo								
Desayuno									
  imglogo	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="630 405 954 457">1 1 taza de Pepino sin semilla</td> <td data-bbox="954 405 1252 457">1 1 pieza de Tomate</td> <td data-bbox="1252 405 1534 457">1 2 piezas de Pan Tostado</td> </tr> <tr> <td data-bbox="630 489 954 541">1 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp</td> <td data-bbox="954 489 1252 541">1 3 cucharada cafetera de Guacamole</td> <td data-bbox="1252 489 1534 541">1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y cortar los vegetales. 2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar. 3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con Pan Tostado. 			1 1 taza de Pepino sin semilla	1 1 pieza de Tomate	1 2 piezas de Pan Tostado	1 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp	1 3 cucharada cafetera de Guacamole	1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel
1 1 taza de Pepino sin semilla	1 1 pieza de Tomate	1 2 piezas de Pan Tostado							
1 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp	1 3 cucharada cafetera de Guacamole	1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel							

Jueves	Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole					
Snack 1						
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="630 1010 954 1062">1 1 cucharada sopera de Guacamole</td> <td data-bbox="954 1010 1252 1062">1 5 piezas de Galletas Habaneras</td> <td data-bbox="1252 1010 1534 1062">1 40 gramos de Queso oaxaca light</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar el queso. 2. Untar las galletas con el guacamole. 			1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 5 piezas de Galletas Habaneras	1 40 gramos de Queso oaxaca light
1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 5 piezas de Galletas Habaneras	1 40 gramos de Queso oaxaca light				



Jueves	Pan tostado con queso cottage y aguacate					
Snack 2						
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> 1 1/2 rebanada de Pan tostado</td> <td> 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole</td> <td> 3 cucharada sopera de Queso cottage</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tostar el pan. 2. Servir con queso cottage y aguacate. 			1 1/2 rebanada de Pan tostado	1 1/2 cucharada sopera de Guacamole	3 cucharada sopera de Queso cottage
1 1/2 rebanada de Pan tostado	1 1/2 cucharada sopera de Guacamole	3 cucharada sopera de Queso cottage				

Jueves	Queso panela guisado								
Cena									
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> 1 pieza de Jitomate bola</td> <td> 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada</td> <td> 2 cucharadas sopera de Guacamole</td> </tr> <tr> <td> 80 gramos de Queso panela</td> <td> 2 piezas de Tortilla de maíz</td> <td> 1/4 de taza de Fruta picada</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla. 2. Dejar hervir. 3. Acompañar con tortilla y guacamole. 			1 pieza de Jitomate bola	1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada	2 cucharadas sopera de Guacamole	80 gramos de Queso panela	2 piezas de Tortilla de maíz	1/4 de taza de Fruta picada
1 pieza de Jitomate bola	1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada	2 cucharadas sopera de Guacamole							
80 gramos de Queso panela	2 piezas de Tortilla de maíz	1/4 de taza de Fruta picada							

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



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

Viernes	Ceviche de pescado con mango									
Comida										
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 sal de mar al gusto</td> <td>1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro)</td> <td>1 1/2 pieza de aguacate hass</td> </tr> <tr> <td>1 3/4 de taza de jugo de limón</td> <td>1 1 pieza de Mango de manila</td> <td>1 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td> </tr> <tr> <td>1 6 piezas de Tostadas de maíz horneadas</td> <td>1 200 gramos de Filete de pescado</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar el filete de pescado y el mango en cubos y colocar dentro del jugo de limón por al menos 2 horas. 2. Agregar las verduras, aceite de oliva y sazonar con sal de mar. 3. Servir en tostadas con aguacate. 	1 sal de mar al gusto	1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro)	1 1/2 pieza de aguacate hass	1 3/4 de taza de jugo de limón	1 1 pieza de Mango de manila	1 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 6 piezas de Tostadas de maíz horneadas	1 200 gramos de Filete de pescado	
1 sal de mar al gusto	1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro)	1 1/2 pieza de aguacate hass								
1 3/4 de taza de jugo de limón	1 1 pieza de Mango de manila	1 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva								
1 6 piezas de Tostadas de maíz horneadas	1 200 gramos de Filete de pescado									

Viernes	Pan con mermelada y queso cottage						
Snack 2							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar</td> <td>1 1 rebanada de Pan integral</td> <td>1 3 cucharadas soperas Queso cottage</td> </tr> <tr> <td>1 8 piezas de Almendras</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado. 2. Acompañar con almendras. 	1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar	1 1 rebanada de Pan integral	1 3 cucharadas soperas Queso cottage	1 8 piezas de Almendras		
1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar	1 1 rebanada de Pan integral	1 3 cucharadas soperas Queso cottage					
1 8 piezas de Almendras							



Viernes	Sandwich turkey ranch					
<p>Cena</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 1/2 taza de Germinado de alfalfa 1 2 rodajas de Tomate 1 3 rodajas de Cebolla </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1 Hoja de Lechuga romana 1 2 piezas de pan de barra 1 30 gramos de Queso panela </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Jamon de pavo 1 3 cucharada sopera de Aderezo ranch </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal. 2. Integrar los vegetales y aderezo. 			<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de Germinado de alfalfa 1 2 rodajas de Tomate 1 3 rodajas de Cebolla 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 Hoja de Lechuga romana 1 2 piezas de pan de barra 1 30 gramos de Queso panela 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Jamon de pavo 1 3 cucharada sopera de Aderezo ranch
<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de Germinado de alfalfa 1 2 rodajas de Tomate 1 3 rodajas de Cebolla 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 Hoja de Lechuga romana 1 2 piezas de pan de barra 1 30 gramos de Queso panela 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Jamon de pavo 1 3 cucharada sopera de Aderezo ranch 				

Sábado	Ensalada de aguacate con atún					
<p>Desayuno</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1 taza de Pepino sin semilla 1 2 cucharada sopera de Guacamole </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Tomate 1 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 2 piezas de Pan Tostado 1 45 gramos de Atún fresco </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y cortar los vegetales. 2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar. 3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con pan tostado. 			<ul style="list-style-type: none"> 1 1 taza de Pepino sin semilla 1 2 cucharada sopera de Guacamole 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Tomate 1 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp 	<ul style="list-style-type: none"> 1 2 piezas de Pan Tostado 1 45 gramos de Atún fresco
<ul style="list-style-type: none"> 1 1 taza de Pepino sin semilla 1 2 cucharada sopera de Guacamole 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Tomate 1 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp 	<ul style="list-style-type: none"> 1 2 piezas de Pan Tostado 1 45 gramos de Atún fresco 				

Sábado	Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel					
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 cucharada cafetera de miel 1 3 cucharadas soperas de Queso ricotta </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1 rebanada de Pan integral </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1 1/2 piezas de fresa rebanada </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. 			<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 cucharada cafetera de miel 1 3 cucharadas soperas de Queso ricotta 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 rebanada de Pan integral 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 1/2 piezas de fresa rebanada
<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 cucharada cafetera de miel 1 3 cucharadas soperas de Queso ricotta 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 rebanada de Pan integral 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 1/2 piezas de fresa rebanada 				



Sábado	Filete de pescado con verduras, papa y pasta					
<p>Comida</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 pieza de papa mediana 1 pieza de manzana 160 gramos de filete de pescado </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 2/3 taza de pasta integral cocida 2 cucharada sopera de salsa alfredo </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de mecla de verduras 2 cucharada cafetera de mantequilla </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En un sartén antiadherente cocinar el pescado y las verduras. 2. Cocer la pasta en agua y una vez que esté al dente agregar la salsa Alfredo. 3. Cocer la papa y untar la mantequilla encima. 4. Postre: manzana. 			<ul style="list-style-type: none"> 1/2 pieza de papa mediana 1 pieza de manzana 160 gramos de filete de pescado 	<ul style="list-style-type: none"> 2/3 taza de pasta integral cocida 2 cucharada sopera de salsa alfredo 	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de mecla de verduras 2 cucharada cafetera de mantequilla
<ul style="list-style-type: none"> 1/2 pieza de papa mediana 1 pieza de manzana 160 gramos de filete de pescado 	<ul style="list-style-type: none"> 2/3 taza de pasta integral cocida 2 cucharada sopera de salsa alfredo 	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de mecla de verduras 2 cucharada cafetera de mantequilla 				

Sábado	Melón y almendras				
<p>Snack 2</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Melón </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 15 pieza de Almendras </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acompañar la fruta con almendras. 			<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Melón 	<ul style="list-style-type: none"> 15 pieza de Almendras
<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Melón 	<ul style="list-style-type: none"> 15 pieza de Almendras 				

Sábado	Taqitos de camarón y queso					
<p>Cena</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 piezas de guayaba 30 gramos de Queso Oaxaca light </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 2 piezas de tortillas de maíz 60 gramos de camarón fresco </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 2 cucharadas soperas de Guacamole </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocinar los camarones en un sartén antiadherente. 2. Agregar el queso rallado. 3. Servir en taquitos con guacamole. 4. Postre: Guayaba. 			<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 piezas de guayaba 30 gramos de Queso Oaxaca light 	<ul style="list-style-type: none"> 2 piezas de tortillas de maíz 60 gramos de camarón fresco 	<ul style="list-style-type: none"> 2 cucharadas soperas de Guacamole
<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 piezas de guayaba 30 gramos de Queso Oaxaca light 	<ul style="list-style-type: none"> 2 piezas de tortillas de maíz 60 gramos de camarón fresco 	<ul style="list-style-type: none"> 2 cucharadas soperas de Guacamole 				



Domingo	Chilaquiles light		
<p>Desayuno</p> <p>  imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano 1 1 cucharada de servir de Frijol molido 1 1/2 de cucharada sopera de Crema natural <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar en un sartén los totopos. 2. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén. 3. Integrar el pollo desmenuzado y espinacas. 4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles y la crema <p>Postre: fruta picada.</p>		
	<ul style="list-style-type: none"> 1 3 tazas de Totopos horneados Susalia 	<ul style="list-style-type: none"> 1 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Jitomate
	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 de taza de Fruta picada 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 taza de Espinaca cruda picada 	

Domingo	Sashimi de atún fresco		
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto 1 1/2 taza de Mango <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Picar el atún en cubitos, servir sobre las verduras y el mango con jugo de limón y salsa de soya. 		
	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/4 pieza de Aguacate 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de Zanahoria rallada 	
	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 taza de Pepino 	<ul style="list-style-type: none"> 1 60 gramos de Atún fresco 	

Domingo	Pescado al horno		
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de Cebolla rebanada 1 1 1/2 taza Verduras al vapor 1 240 gramos de Filete de pescado <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En un refractario, colocar el filete de pescado con cebolla y calabacita. 2. Condimentar al gusto, agregar la crema y queso. 3. Hornear por 30 minutos a 180°. 4. Servir acompañado de arroz y verduras al vapor. 		
	<ul style="list-style-type: none"> 1 3/4 taza de Arroz 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Calabacita 	
	<ul style="list-style-type: none"> 1 5 cucharada sopera de Crema light 	<ul style="list-style-type: none"> 1 60 gramos de Queso Oaxaca light 	



Domingo	Tostadas con Hummus
Snack 2   imglogo	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 4 pieza de Tostadas Susalia 4 cucharada sopera de Hummus <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sirva el hummus sobre las tostadas. *Se puede acompañar con pico de gallo.

Domingo	Tostadas de atún
Cena 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de Mezcla de verduras 1 lata de Atún en agua drenado 1 cucharada sopera de Aguacate hass 1 cucharada cafetera de mayonesa 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer las verduras y drenar el atún. 2. Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere. 3. Servir en tostadas con aguacate.