



Lunes	Taquitos de queso panela y champiñón								
Desayuno  	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 Salsa casera sin aceite al gusto</td> <td>1 1/4 taza de Cebolla rebanada</td> <td>1 1/2 taza de Champiñones picados</td> </tr> <tr> <td>1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla</td> <td>1 2 pieza de Tortillas de maíz</td> <td>1 60 gramos de Queso panela</td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Colocar en un sartén antiadherente la mantequilla y las verduras picadas.</li> <li>Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.</li> <li>Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.</li> </ol>			1 Salsa casera sin aceite al gusto	1 1/4 taza de Cebolla rebanada	1 1/2 taza de Champiñones picados	1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla	1 2 pieza de Tortillas de maíz	1 60 gramos de Queso panela
1 Salsa casera sin aceite al gusto	1 1/4 taza de Cebolla rebanada	1 1/2 taza de Champiñones picados							
1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla	1 2 pieza de Tortillas de maíz	1 60 gramos de Queso panela							

Lunes	Totopos con frijoles								
Snack 1  	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 Salsa casera al gusto</td> <td>1 1/2 pieza de Jitomate</td> <td>1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos</td> </tr> <tr> <td>1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Acompañar los totopos con salsa, jitomate y frijoles.</li> </ol>			1 Salsa casera al gusto	1 1/2 pieza de Jitomate	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos	1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas		
1 Salsa casera al gusto	1 1/2 pieza de Jitomate	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos							
1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas									

Lunes	Filete de res en salsa de tomate											
Comida  	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 120 gramos de Filete de res</td> <td>1 1/2 de pieza de Jitomate bola</td> <td>1 1 pieza de Papa cocida</td> </tr> <tr> <td>1 1/4 de taza de Arroz cocido</td> <td>1 1 taza de Uva verde</td> <td>1 1 cucharada sopera de Aceite</td> </tr> <tr> <td>1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua.</li> <li>En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate.</li> <li>Preparar arroz cocido con zanahoria.</li> </ol>			1 120 gramos de Filete de res	1 1/2 de pieza de Jitomate bola	1 1 pieza de Papa cocida	1 1/4 de taza de Arroz cocido	1 1 taza de Uva verde	1 1 cucharada sopera de Aceite	1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda		
1 120 gramos de Filete de res	1 1/2 de pieza de Jitomate bola	1 1 pieza de Papa cocida										
1 1/4 de taza de Arroz cocido	1 1 taza de Uva verde	1 1 cucharada sopera de Aceite										
1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda												



Lunes	Mason jar - Smoothie de papaya						
Snack 2							
   imglogo	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 Limón al gusto</td> <td>1 1/4 taza de Papaya</td> <td>1 1/4 taza de Fresas</td> </tr> <tr> <td>1 1 cucharada sopera de Chía</td> <td>1 2 taza de Espinacas</td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Licuar todos los ingredientes con agua y hielo al gusto.</li> </ol>	1 Limón al gusto	1 1/4 taza de Papaya	1 1/4 taza de Fresas	1 1 cucharada sopera de Chía	1 2 taza de Espinacas	
1 Limón al gusto	1 1/4 taza de Papaya	1 1/4 taza de Fresas					
1 1 cucharada sopera de Chía	1 2 taza de Espinacas						

Lunes	Tostada con ensalda de atun						
Cena							
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 1 taza de Espinacas</td> <td>1 2 piezas de Tostadas</td> <td>1 6 piezas de Esparragos</td> </tr> <tr> <td>1 6 piezas de Papa cambray</td> <td>1 31/2 cucharada sopera de Guacamole</td> <td>1 60 gramos de Atun fresco</td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Lavar y desinfectar las espinacas, cortarlas al gusto.</li> <li>En un bowl integrar las espinacas el aguacate y el atún.</li> <li>Agregar a las tostadas el preparado previamente realizado.</li> <li>Acompañar con espárragos y papa.</li> </ol>	1 1 taza de Espinacas	1 2 piezas de Tostadas	1 6 piezas de Esparragos	1 6 piezas de Papa cambray	1 31/2 cucharada sopera de Guacamole	1 60 gramos de Atun fresco
1 1 taza de Espinacas	1 2 piezas de Tostadas	1 6 piezas de Esparragos					
1 6 piezas de Papa cambray	1 31/2 cucharada sopera de Guacamole	1 60 gramos de Atun fresco					

Martes	huevo con salchicha y pan						
Desayuno							
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 de pieza de salchicha de pavo</td> <td>1 1 pieza de huevo</td> <td>1 1 rebanada pan integral</td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de manzana</td> <td>1 1 taza de mezcla de verduras</td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.</li> <li>Posteriormente agregar el huevo con las verduras y condimentar al gusto.</li> <li>Servir acompañado de pan tostado.</li> <li>Postre: manzana.</li> </ol>	1 1/2 de pieza de salchicha de pavo	1 1 pieza de huevo	1 1 rebanada pan integral	1 1 pieza de manzana	1 1 taza de mezcla de verduras	
1 1/2 de pieza de salchicha de pavo	1 1 pieza de huevo	1 1 rebanada pan integral					
1 1 pieza de manzana	1 1 taza de mezcla de verduras						



Martes	Mason jar - Vainilla latte		
<p>Snack 1</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  Leche light o vegetal al gusto</li> <li>  1 cucharada sopera de Granola baja en grasa</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <p>1. Licuar los ingredientes con hielo al gusto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  Café y vainilla al gusto</li> <li>  5 pieza de Almendras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1/4 taza de Plátano</li> </ul>

Martes	Mason jar - YoguMatcha		
<p>Snack 2</p> <p></p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  Matcha o té verde al gusto</li> <li>  5 pieza de Almendras</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <p>1. Licuar los ingredientes con hielo y agua al gusto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1/4 pieza de Plátano</li> <li>  90 gramos de Yogurt light</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1/4 taza de Avena</li> </ul>



Martes	Hotcakes de avena								
<p data-bbox="305 300 383 331">Cena</p> <p data-bbox="120 373 142 403">✘</p> <p data-bbox="228 520 318 550">✘ imglogo</p>	<p data-bbox="594 344 708 365"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0" data-bbox="634 369 1511 504"> <tr> <td data-bbox="634 369 873 422">1 3/4 de taza de Avena en hojuelas</td> <td data-bbox="932 369 1219 411">1 1 pieza de Clara de huevo</td> <td data-bbox="1281 369 1487 422">1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 453 873 506">1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar</td> <td data-bbox="932 453 1219 506">1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple</td> <td data-bbox="1281 453 1511 506">1 15 gramos de Carne molida de pavo</td> </tr> </table> <p data-bbox="594 533 727 554"><b>Procedimiento</b></p> <p data-bbox="594 558 1511 705">1) Licuar las hojuelas de avena y reservar. 2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos. 4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcacke por ambos lados. 5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.</p>			1 3/4 de taza de Avena en hojuelas	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar	1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple	1 15 gramos de Carne molida de pavo
1 3/4 de taza de Avena en hojuelas	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite							
1 1 taza de Leche de almendras sin azúcar	1 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple	1 15 gramos de Carne molida de pavo							

Miércoles	Cruji-Sándwich								
<p data-bbox="274 850 412 882">Desayuno</p> <p data-bbox="120 924 142 953">✘</p>	<p data-bbox="594 945 708 966"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0" data-bbox="634 970 1511 1104"> <tr> <td data-bbox="634 970 781 1022">1 1/2 pieza de Jitomate</td> <td data-bbox="886 970 1162 1022">1 1 rebanada de Jamón de pavo</td> <td data-bbox="1203 970 1474 1022">1 1 cucharada cafetera de Mayonesa</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1054 789 1106">1 1 1/2 taza de Lechuga</td> <td data-bbox="886 1054 1162 1096">1 8 pieza de Galleta salada</td> <td data-bbox="1203 1054 1511 1106">1 40 gramos de Queso panela light</td> </tr> </table> <p data-bbox="594 1134 727 1155"><b>Procedimiento</b></p> <p data-bbox="594 1159 1430 1211">1. Untar con mayonesa las galletas. 2. Poner el jamón, queso y vegetales por encima y cubrir con otro pedazo de galleta.</p>			1 1/2 pieza de Jitomate	1 1 rebanada de Jamón de pavo	1 1 cucharada cafetera de Mayonesa	1 1 1/2 taza de Lechuga	1 8 pieza de Galleta salada	1 40 gramos de Queso panela light
1 1/2 pieza de Jitomate	1 1 rebanada de Jamón de pavo	1 1 cucharada cafetera de Mayonesa							
1 1 1/2 taza de Lechuga	1 8 pieza de Galleta salada	1 40 gramos de Queso panela light							

Miércoles	Mini pizzas de frutas								
<p data-bbox="287 1402 396 1434">Snack 1</p> <p data-bbox="120 1476 142 1505">✘</p>	<p data-bbox="594 1486 708 1507"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0" data-bbox="634 1512 1422 1646"> <tr> <td data-bbox="634 1512 902 1564">1 1/2 taza de Fruta Picada</td> <td data-bbox="959 1512 1187 1564">1 4 piezas de Galletas Marías</td> <td data-bbox="1281 1512 1422 1564">1 4 Piezas de Almendras</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1593 867 1646">1 40 gramos de Queso panela</td> <td colspan="2"></td> </tr> </table> <p data-bbox="594 1675 727 1696"><b>Procedimiento</b></p> <p data-bbox="594 1701 1268 1774">1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación. 2. Kiwi, Blue Berry)Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta. 3. Acompañar con almendras.</p>			1 1/2 taza de Fruta Picada	1 4 piezas de Galletas Marías	1 4 Piezas de Almendras	1 40 gramos de Queso panela		
1 1/2 taza de Fruta Picada	1 4 piezas de Galletas Marías	1 4 Piezas de Almendras							
1 40 gramos de Queso panela									



Miércoles	ensalada César		
<p data-bbox="289 296 396 327"><b>Comida</b></p> <p data-bbox="120 369 147 401">✘</p> <p data-bbox="228 520 318 552">✘ imglogo</p>	<p data-bbox="594 327 708 352"><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 352 813 405">1 1/3 de pieza de aguacate hass</li> <li data-bbox="634 436 889 489">1 1 cucharada sopera de aderezo César</li> <li data-bbox="634 520 857 573">1 6 piezas de jitomate cherry</li> </ul> <p data-bbox="594 600 727 625"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="594 625 1073 651">1. Cocer la milanesa de pollo en tiras y reservar.</li> <li data-bbox="594 651 824 676">2. Cortar los vegetales.</li> <li data-bbox="594 676 1414 701">3. Mezclar en un bowl y agregar los croutones, el aguacate y el aderezo tipo César.</li> <li data-bbox="594 701 797 726">4. Postre: Una pera.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="943 352 1219 405">1 1/2 de taza de croutones (bajos en grasa)</li> <li data-bbox="943 447 1125 472">1 1 pieza de pera</li> <li data-bbox="943 520 1214 573">1 120 gramos de Milanesa de pollo en tiras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1268 352 1498 405">1 1/2 de taza de elote desgranado</li> <li data-bbox="1268 436 1490 489">1 3 tazas de lechuga Italiana</li> </ul>

Miércoles	Berenjenas con tomate y mozzarella		
<p data-bbox="289 848 396 879"><b>Snack 2</b></p> <p data-bbox="120 921 147 953">✘</p>	<p data-bbox="594 921 708 947"><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 957 870 982">1 1/4 de pieza de Papa</li> <li data-bbox="634 1031 951 1083">1 15 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa</li> </ul> <p data-bbox="594 1110 727 1136"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="594 1136 1130 1161">1. Cortar la berenjena, el tomate y la papa en rodajas.</li> <li data-bbox="594 1161 1146 1186">2. Colocar en capas y espolvorear el queso por encima.</li> <li data-bbox="594 1186 1365 1211">3. Untar la mezcla con aceite y sazonar con algunas hojitas de albahaca y ajo.</li> <li data-bbox="594 1211 951 1236">4. Hornear a 180 °C por 15 minutos.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1000 947 1295 999">1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva</li> <li data-bbox="1000 1041 1292 1066">1 100 gramos de Berenjena</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1333 947 1498 999">1 1 pieza de Jitomate bola</li> </ul>

Miércoles	Ricecake ensalada de huevo duro		
<p data-bbox="305 1400 380 1432"><b>Cena</b></p> <p data-bbox="120 1474 147 1505">✘</p>	<p data-bbox="594 1482 708 1507"><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 1514 894 1566">1 4 piezas de Galletas de arroz</li> <li data-bbox="634 1591 922 1644">1 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa</li> </ul> <p data-bbox="594 1671 727 1696"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="594 1696 1463 1749">1) Cocer los huevos en agua, picarlos y mezclar en un bowl con la papa, la mayonesa y requesón. Condimentar al gusto.</li> <li data-bbox="594 1749 971 1774">2) Colocar sobre las galletas de arroz.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="976 1514 1179 1566">1 1 pieza de Huevo entero fresco</li> <li data-bbox="976 1591 1214 1644">1 1/2 de pieza de Papa cocida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1252 1514 1528 1566">1 36 gramos de Requesón promedio</li> <li data-bbox="1252 1598 1466 1623">1 1/4 de taza de Uva</li> </ul>



Jueves	Molletes con huevo								
<p>Desayuno</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 394 906 447">1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td data-bbox="919 394 1138 447">1 1/2 pieza de jitomate</td> <td data-bbox="1167 394 1536 447">1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 478 906 531">1 1 pieza de Clara de huevo</td> <td data-bbox="919 478 1138 531">1 2 pieza de Pan integral</td> <td data-bbox="1167 478 1536 531">1 40 gramos de Queso panela light</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>			1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 pieza de jitomate	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos	1 1 pieza de Clara de huevo	1 2 pieza de Pan integral	1 40 gramos de Queso panela light
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 pieza de jitomate	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos							
1 1 pieza de Clara de huevo	1 2 pieza de Pan integral	1 40 gramos de Queso panela light							

Jueves	Durazno y almendras				
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1039 1105 1060">1 2 piezas de Durazno prisco</td> <td data-bbox="1130 1039 1536 1060">1 12 piezas de Almendra</td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Acompañar la fruta con almendras.</li> </ol>			1 2 piezas de Durazno prisco	1 12 piezas de Almendra
1 2 piezas de Durazno prisco	1 12 piezas de Almendra				

Jueves	Milanesa de pollo con arroz								
<p>Comida</p> <p></p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1537 906 1558">1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td data-bbox="919 1537 1170 1558">1 3/4 taza de Arroz</td> <td data-bbox="1195 1526 1536 1579">1 2 taza de Verduras al gusto</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1610 906 1663">1 3 cucharada sopera de Aderezo light</td> <td data-bbox="919 1610 1243 1663">1 150 gramos de Milanesa de pollo</td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocinar la milanesa a la plancha.</li> <li>2. Acompañar con arroz y verduras.</li> </ol>			1 1/3 pieza de Aguacate	1 3/4 taza de Arroz	1 2 taza de Verduras al gusto	1 3 cucharada sopera de Aderezo light	1 150 gramos de Milanesa de pollo	
1 1/3 pieza de Aguacate	1 3/4 taza de Arroz	1 2 taza de Verduras al gusto							
1 3 cucharada sopera de Aderezo light	1 150 gramos de Milanesa de pollo								



Jueves	Uvas congeladas
<b>Snack 2</b>	
   imglogo	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1 taza de Uvas congeladas</li> <li>  15 pieza de Almendras</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Acompañar la fruta con almendras.</li> </ol>

Jueves	Huevo estrellado en pan pita		
<b>Cena</b>			
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1/2 taza de Espinaca</li> <li>  1 pieza de Mandarina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1 pieza de Pan pita arabe taquero</li> <li>  2 cucharada sopera de Guacamole</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1 pieza de Huevo fresco</li> <li>  35 gramos de Queso panela</li> </ul>
<p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca.</li> <li>2. Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso.</li> <li>3. Postre: Mandarina.</li> </ol>			

Viernes	Fresas con yogurt griego y almendras		
<b>Desayuno</b>			
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1/2 taza de Yogur griego sin azúcar</li> <li>  50 gramos de Queso cottage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1 taza de Fresa picada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  8 piezas de Almendras</li> </ul>
<p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Servir la fruta con queso cottage, yogurt y almendras.</li> </ol>			



Viernes	Rollitos de lechuga con Jamon		
Snack 1			
	<b>Ingredientes</b>		
	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	
	<b>Procedimiento</b> 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.		

Viernes	ensalada César		
Comida			
	<b>Ingredientes</b>		
	1 1/3 de pieza de aguacate hass	1 1/2 de taza de croutones (bajos en grasa)	1 1/2 de taza de elote desgranado
	1 1 cucharada sopera de aderezo César	1 1 pieza de pera	1 3 tazas de lechuga Italiana
	1 6 piezas de jitomate cherry	1 120 gramos de Milanesa de pollo en tiras	
	<b>Procedimiento</b> 1. Cocer la milanesa de pollo en tiras y reservar. 2. Cortar los vegetales. 3. Mezclar en un bowl y agregar los croutones, el aguacate y el aderezo tipo César. 4. Postre: Una pera.		

Viernes	Galletas y almendras		
Snack 2			
	<b>Ingredientes</b>		
	1 5 pieza de Galletas María	1 10 pieza de Almendras	
	<b>Procedimiento</b> 1. Acompañar las galletas con almendras.		



Viernes	Tacos de requeson		
<p>Cena</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1/3 de pieza de Aguacate hass</li> <li>  2 cucharadas sopera de Requesón promedio</li> <li>  1/2 de taza de Fruta picada</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón.</li> <li>2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.</li> <li>3. Acompañar con frijol molido.</li> </ol> <p>Postre: fruta picada.</p>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1 pieza de Jitomate</li> <li>  3 piezas de Tortilla de nopal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1 cucharada de servir de Frijol molido</li> <li>  1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada</li> </ul>	

Sábado	Tacos de claras de huevo con acelgas		
<p>Desayuno</p> <p></p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1/2 pieza de Papa</li> <li>  4 piezas de Claras de huevo</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>2. Una ves listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer.</li> <li>3. Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.</li> </ol>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>  2 cucharada cafetera de Aceite</li> <li>  11/2 taza de Acelgas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  4 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)</li> </ul>	

Sábado	Pan tostado con queso cottage y aguacate		
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1 rebanada de Pan tostado</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tostar el pan.</li> <li>2. Servir con queso cottage y aguacate.</li> </ol>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>  1 1/2 cucharada sopera de Guacamole</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  3 cucharada sopera de Queso cottage</li> </ul>	



Sábado	Ensalada veggie con arándanos y piña														
Comida	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/4 de taza de pimiento fresco</td> <td>1 1/4 de taza de arándano seco</td> <td>1 1/4 de taza de piña picada</td> </tr> <tr> <td>1 1/3 de pieza de aguacate</td> <td>1 2/3 de taza de edamames (soya cocida)</td> <td>1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva</td> </tr> <tr> <td>1 1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado</td> <td>1 2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida</td> <td>1 2 tazas de espinaca cruda</td> </tr> <tr> <td>1 2 piezas de limón</td> <td>1 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado</td> <td>1 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado</td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol 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													

Sábado	Melón con queso cottage y almendras					
Snack 2	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 1 taza de Melón</td> <td>1 3 cucharadas soperas de Queso cottage</td> <td>1 10 piezas de Almendras</td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mezclar todos los ingredientes.</li> </ol>			1 1 taza de Melón	1 3 cucharadas soperas de Queso cottage	1 10 piezas de Almendras
1 1 taza de Melón	1 3 cucharadas soperas de Queso cottage	1 10 piezas de Almendras				

Sábado	Omelette de papa								
Cena	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 1 pieza de Huevo entero fresco</td> <td>1 2 piezas de Clara de huevo</td> <td>1 3/4 de pieza de Papa cocida</td> </tr> <tr> <td>1 1/4 de pieza de Jitomate bola</td> <td>1 1/2 de taza de Uva</td> <td>1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite</td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.</li> <li>3. Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.</li> <li>4. Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.</li> <li>5. Servir acompañado de jitomate.</li> </ol> <p>Postre: Uvas.</p>			1 1 pieza de Huevo entero fresco	1 2 piezas de Clara de huevo	1 3/4 de pieza de Papa cocida	1 1/4 de pieza de Jitomate bola	1 1/2 de taza de Uva	1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
1 1 pieza de Huevo entero fresco	1 2 piezas de Clara de huevo	1 3/4 de pieza de Papa cocida							
1 1/4 de pieza de Jitomate bola	1 1/2 de taza de Uva	1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite							





Domingo	Cupcakes salados		
<p>Desayuno</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/3 taza Hojuelas de avena</li> <li>1 1 rebanada de Jamón de pavo</li> <li>1 40 gramos de Queso panela light</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Picar el jamón, queso y espinacas, mezclar con las claras de huevo como si fuera omelette y condimentar al gusto.</li> <li>2. Pasar a un molde de muffins engrasado con aceite en aerosol y hornear por 15 minutos a 180°.</li> <li>3. Acompañar con aguacate.</li> </ol>	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza Pico de gallo
		1 1 1/2 taza Espinacas	1 2 pieza de Claras de huevo

Domingo	Pan tostado con claras de huevo y aguacate		
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/3 de pieza de Aguacate</li> <li>1 2 piezas de Clara de huevo</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol 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 1/2 pieza de Tomate huaje	1 1 pieza de Pan tostado

Domingo	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada		
<p>Comida</p> <p></p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 2/3 de pieza de aguacate</li> <li>1 1 cucharada de servir de frijoles</li> <li>1 1 pieza de tortilla de maíz</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.</li> <li>2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.</li> <li>3. Postre: melón picado.</li> </ol>	1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido	1 1 taza de ensalada mixta de verduras
		1 1 cucharada cafetera de aceite de canola	1 1 taza de melón picado
		1 120 gramos de milanesa de pollo	



Domingo	Toronja con almendras			
<p data-bbox="289 296 402 327">Snack 2</p> <p data-bbox="120 369 147 401"></p> <p data-bbox="228 520 318 552"> imglogo</p>	<p data-bbox="597 447 711 468"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0" data-bbox="634 470 1430 525"><tr><td data-bbox="634 470 857 525">1 1 pieza de Toronja</td><td data-bbox="873 470 1203 525">1 3 cucharada sopera de Queso cottage</td><td data-bbox="1284 470 1430 525">1 10 pieza de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 554 727 575"><b>Procedimiento</b></p> <p data-bbox="597 577 1214 598">1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.</p>	1 1 pieza de Toronja	1 3 cucharada sopera de Queso cottage	1 10 pieza de Almendras
1 1 pieza de Toronja	1 3 cucharada sopera de Queso cottage	1 10 pieza de Almendras		

Domingo	Tortitas de espinacas						
<p data-bbox="305 846 386 877">Cena</p> <p data-bbox="120 919 147 951"></p>	<p data-bbox="597 930 711 951"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0" data-bbox="634 953 1520 1092"><tr><td data-bbox="634 953 857 1008">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="873 953 1154 1008">1 1 pieza de Clara de huevo</td><td data-bbox="1284 953 1479 1008">1 1 pieza de Huevo</td></tr><tr><td data-bbox="634 1037 764 1092">1 2 taza de Espinacas</td><td data-bbox="873 1037 1187 1092">1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</td><td data-bbox="1284 1037 1520 1092">1 40 gramos de Queso panela light</td></tr></table> <p data-bbox="597 1121 727 1142"><b>Procedimiento</b></p> <p data-bbox="597 1144 1295 1220">1. Picar las espinacas, agregar al huevo y batir con un tenedor. 2. Tomar mezcla con una cuchara y poner en un sartén antiadherente. 3. Acompañar con tortillas y aguacate.</p>	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1 pieza de Huevo	1 2 taza de Espinacas	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas	1 40 gramos de Queso panela light
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Clara de huevo	1 1 pieza de Huevo					
1 2 taza de Espinacas	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas	1 40 gramos de Queso panela light					