



Lunes	Licuada de papaya con avena
Desayuno	
imgloto	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 taza de Avena1 taza de Leche light o vegetal1 1/2 taza de Papaya3 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Lunes	Pan tostado con mantequilla de cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 pieza de Pan tostado integral2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Lunes	Tostadas de picadillo
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 pieza de Aguacate mediano1 pieza de Jitomate guaje1/3 de taza de Frijol molido4 piezas de Tostada de nopal horneada1 taza de Lechuga1/2 de cucharada sopera de Crema75 gramos de Molida de res Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados.Servir con aguacate y crema.



Lunes	Yogurt con chocolate y fresas		
<p>Snack 2</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Cocoa sin azúcar al gusto 1 4 piezas de Almendras 1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana 1 50 mililitros de Yogurt griego <p>Procedimiento</p> <p>1. Mezclar todos los ingredientes.</p>		

Martes	Claras de huevo con espinacas		
<p>Desayuno</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/3 de pieza de aguacate 1 1/2 taza de cóctel de frutas 1 1 rebanada de pan integral 1 2 pieza de claras de huevo 1 2 tazas de espinacas 1 2 cucharada sopera de leche light o vegetal 1 40 gramos de Yogurt griego <p>Procedimiento</p> <p>1. En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche. 2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas. 3. Servir con aguacate y pan integral. 4. Postre: cóctel de frutas con yogurt griego (utilizar endulzante artificial sin calorías en caso necesario).</p>		



Martes	Fruta con requesón			
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p></p> <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 3/4 de taza de Fruta picada</td> <td>1 27 gramos de Requesón promedio</td> <td>1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1) Mezclar los ingredientes en un tazón.</p>	1 3/4 de taza de Fruta picada	1 27 gramos de Requesón promedio	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
1 3/4 de taza de Fruta picada	1 27 gramos de Requesón promedio	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete		

Martes	Pollo con pimientos									
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 taza de Ejotes</td> <td>1 1/2 taza de Arroz</td> <td>1 1/2 pieza de Aguacate</td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de Pimiento amarillo chico</td> <td>1 1 pieza de Pimiento rojo chico</td> <td>1 1 cucharada cafetera de Aceite</td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de Tortilla</td> <td>1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Cortar y lavar los pimientos y el pollo. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo. En un sartén aparte poner a cocer el arroz. Servir y acompañar con arroz, ejotes, aguacate y tortilla. 	1 1/2 taza de Ejotes	1 1/2 taza de Arroz	1 1/2 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Pimiento amarillo chico	1 1 pieza de Pimiento rojo chico	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 1 pieza de Tortilla	1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
1 1/2 taza de Ejotes	1 1/2 taza de Arroz	1 1/2 pieza de Aguacate								
1 1 pieza de Pimiento amarillo chico	1 1 pieza de Pimiento rojo chico	1 1 cucharada cafetera de Aceite								
1 1 pieza de Tortilla	1 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel									

Martes	Coctel de frutas y almendras		
<p>Snack 2</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 taza de mezcla de fruta picada</td> <td>1 10 piezas de almendras</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl. Agregar almendras picadas o enteras. 	1 1/2 taza de mezcla de fruta picada	1 10 piezas de almendras
1 1/2 taza de mezcla de fruta picada	1 10 piezas de almendras		



Martes	Pasta de tornillos con atún
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/3 pieza de Aguacate 2/3 taza de Tornillito cocido 1 pieza de Tomate 60 gramos de Atún drenado <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar todos los ingredientes, aderezar con limón.
 imglogo	

Miércoles	Huevo con jamón
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 cucharada cafetera de Aceite 1/2 pieza de Jitomate 1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo 2 pieza de Clara de huevo 1 1/2 de pieza de Pan integral 1/4 de taza de Fruta picada <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar el jamón en cuadrillos y poner en un sartén antiadherente. 2. Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo. 3. Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

Miércoles	Galletas con jamón y queso panela
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 rebanada de Jamón de pavo 1 cucharada cafetera de Queso crema 4 piezas de Galletas habaneras integrales 10 gramos de Queso panela <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar el jamón en cuadrillos y rallar el queso panela. 2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.



Miércoles	Caldo de verduras con pollo											
<p data-bbox="289 296 396 327">Comida</p> <p data-bbox="120 369 144 401">✘</p> <p data-bbox="228 520 318 552">✘ imglogo</p>	<p data-bbox="594 338 708 363">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 365 862 417">1 1/4 de taza de Arroz cocido</td> <td data-bbox="935 365 1146 417">1 77.5 gramos de Aguacate madiano</td> <td data-bbox="1219 365 1459 401">1 1/2 pieza de Chayote</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 447 873 499">1 1 pieza de Calabacita alargada cruda</td> <td data-bbox="935 447 1159 499">1 1 taza de Zanahoria picada cruda</td> <td data-bbox="1219 447 1523 499">1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 529 867 581">1 1 pieza de Tortilla de maíz</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="594 611 727 636">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="594 636 1182 661">1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras. <li data-bbox="594 661 1000 686">2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz. <li data-bbox="594 686 964 711">3. Acompañar con aguacate y tortilla. 			1 1/4 de taza de Arroz cocido	1 77.5 gramos de Aguacate madiano	1 1/2 pieza de Chayote	1 1 pieza de Calabacita alargada cruda	1 1 taza de Zanahoria picada cruda	1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 1 pieza de Tortilla de maíz		
1 1/4 de taza de Arroz cocido	1 77.5 gramos de Aguacate madiano	1 1/2 pieza de Chayote										
1 1 pieza de Calabacita alargada cruda	1 1 taza de Zanahoria picada cruda	1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda										
1 1 pieza de Tortilla de maíz												

Miércoles	Tostadas con nopalitos								
<p data-bbox="289 848 399 879">Snack 2</p> <p data-bbox="120 921 144 953">✘</p>	<p data-bbox="594 940 708 966">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 968 935 1020">1 1 pieza de Tostada de maíz horneada</td> <td data-bbox="972 968 1224 1010">1 1 taza de Nopal cocido</td> <td data-bbox="1308 968 1492 1020">1 1/2 de pieza de Jitomate</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1050 935 1102">1 20 gramos de Queso fresco</td> <td data-bbox="972 1050 1263 1102">1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="594 1131 727 1157">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="594 1157 1398 1182">1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate. <li data-bbox="594 1182 992 1207">2) Servir en tostadas con queso encima. 			1 1 pieza de Tostada de maíz horneada	1 1 taza de Nopal cocido	1 1/2 de pieza de Jitomate	1 20 gramos de Queso fresco	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	
1 1 pieza de Tostada de maíz horneada	1 1 taza de Nopal cocido	1 1/2 de pieza de Jitomate							
1 20 gramos de Queso fresco	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite								

Miércoles	Calabacitas con queso y elote											
<p data-bbox="306 1400 380 1432">Cena</p> <p data-bbox="120 1474 144 1505">✘</p>	<p data-bbox="594 1442 708 1467">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1470 878 1522">1 cilantro, sal y pimienta al gusto</td> <td data-bbox="935 1470 1159 1505">1 1/4 taza de Cebolla</td> <td data-bbox="1252 1470 1451 1522">1 1/4 taza de Elote desgranado</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1560 881 1591">1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td data-bbox="935 1560 1208 1591">1 1/2 taza de Fruta picada</td> <td data-bbox="1252 1549 1468 1602">1 1 pieza de Tomate huaje</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1631 873 1684">1 3 piezas de Calabaza mediana</td> <td data-bbox="935 1631 1175 1684">1 30 gramos de Queso panela light</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="594 1713 727 1738">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="594 1738 1040 1764">1. En un sartén de teflón cocer los vegetales. <li data-bbox="594 1764 1279 1789">2. Mezclar en un bowl con aguacate rebanado y salpimentar al gusto. <li data-bbox="594 1789 829 1814">3. Postre: Fruta picada. 			1 cilantro, sal y pimienta al gusto	1 1/4 taza de Cebolla	1 1/4 taza de Elote desgranado	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Fruta picada	1 1 pieza de Tomate huaje	1 3 piezas de Calabaza mediana	1 30 gramos de Queso panela light	
1 cilantro, sal y pimienta al gusto	1 1/4 taza de Cebolla	1 1/4 taza de Elote desgranado										
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Fruta picada	1 1 pieza de Tomate huaje										
1 3 piezas de Calabaza mediana	1 30 gramos de Queso panela light											



Jueves	Claras de huevo con espinacas											
<p>Desayuno</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="625 325 885 388">1 1/3 de pieza de aguacate</td> <td data-bbox="901 325 1161 388">1 1/2 taza de cóctel de frutas</td> <td data-bbox="1177 325 1502 388">1 1 rebanada de pan integral</td> </tr> <tr> <td data-bbox="625 409 885 472">1 2 pieza de claras de huevo</td> <td data-bbox="901 409 1161 472">1 2 tazas de espinacas</td> <td data-bbox="1177 409 1502 472">1 2 cucharada sopera de leche light o vegetal</td> </tr> <tr> <td data-bbox="625 493 885 556">1 40 gramos de Yogurt griego</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche. 2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas. 3. Servir con aguacate y pan integral. 4. Postre: cóctel de frutas con yogurt griego (utilizar endulzante artificial sin calorías en caso necesario). 			1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de cóctel de frutas	1 1 rebanada de pan integral	1 2 pieza de claras de huevo	1 2 tazas de espinacas	1 2 cucharada sopera de leche light o vegetal	1 40 gramos de Yogurt griego		
1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de cóctel de frutas	1 1 rebanada de pan integral										
1 2 pieza de claras de huevo	1 2 tazas de espinacas	1 2 cucharada sopera de leche light o vegetal										
1 40 gramos de Yogurt griego												

Jueves	Galletas, manzana y almendras					
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="625 1008 885 1071">1 1/2 pieza de Manzana</td> <td data-bbox="901 1008 1161 1071">1 1 1/2 piezas de Galletas María</td> <td data-bbox="1177 1008 1502 1071">1 10 piezas de Almendra</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acompañar la fruta con galletas y almendras. 			1 1/2 pieza de Manzana	1 1 1/2 piezas de Galletas María	1 10 piezas de Almendra
1 1/2 pieza de Manzana	1 1 1/2 piezas de Galletas María	1 10 piezas de Almendra				

Jueves	Milanesa de pollo con puré y ensalada								
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="625 1480 885 1543">1 105 gramos de Milanesa de pollo</td> <td data-bbox="901 1480 1161 1543">1 1 pieza de Papa cocida</td> <td data-bbox="1177 1480 1502 1543">1 1 taza de Mezcla de verduras</td> </tr> <tr> <td data-bbox="625 1564 885 1627">1 1 1/2 de taza de Fruta picada</td> <td data-bbox="901 1564 1161 1627">1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>Postre: Fruta picada.</p>			1 105 gramos de Milanesa de pollo	1 1 pieza de Papa cocida	1 1 taza de Mezcla de verduras	1 1 1/2 de taza de Fruta picada	1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	
1 105 gramos de Milanesa de pollo	1 1 pieza de Papa cocida	1 1 taza de Mezcla de verduras							
1 1 1/2 de taza de Fruta picada	1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite								



Jueves	Melón y almendras
<p>Snack 2</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Melón 10 pieza de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acompañar la fruta con almendras.

Jueves	Sincronizadas
<p>Cena</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Espinacas 1 pieza de Jitomate guaje 1 cucharada sopera de guacamole 2 rebanadas de Jamón de pavo 4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza) 30 gramos de queso oaxaca light <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentar las tortillas. 2. Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas). 3. Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.

Viernes	Sándwich de atún
<p>Desayuno</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 2/3 de lata de Atún en agua drenado 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza. <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes.



Viernes	Claras de huevo con espinacas											
<p data-bbox="305 296 381 327">Cena</p> <p data-bbox="120 369 147 401">✘</p> <p data-bbox="228 520 321 552">✘ imglogo</p>	<p data-bbox="597 310 711 338">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 338 889 390">1 1/3 de pieza de aguacate</td> <td data-bbox="911 338 1166 390">1 1/2 taza de cóctel de frutas</td> <td data-bbox="1187 338 1479 390">1 1 rebanada de pan integral</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 422 889 474">1 2 pieza de claras de huevo</td> <td data-bbox="911 422 1166 474">1 2 tazas de espinacas</td> <td data-bbox="1187 422 1495 474">1 2 cucharada sopera de leche light o vegetal</td> </tr> <tr> <td colspan="3" data-bbox="634 506 873 558">1 40 gramos de Yogurt griego</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 583 727 611">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 611 1430 638">1. En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche. <li data-bbox="597 638 1284 665">2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas. <li data-bbox="597 665 971 693">3. Servir con aguacate y pan integral. <li data-bbox="597 693 1507 735">4. Postre: cóctel de frutas con yogurt griego (utilizar endulzante artificial sin calorías en caso necesario). 			1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de cóctel de frutas	1 1 rebanada de pan integral	1 2 pieza de claras de huevo	1 2 tazas de espinacas	1 2 cucharada sopera de leche light o vegetal	1 40 gramos de Yogurt griego		
1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de cóctel de frutas	1 1 rebanada de pan integral										
1 2 pieza de claras de huevo	1 2 tazas de espinacas	1 2 cucharada sopera de leche light o vegetal										
1 40 gramos de Yogurt griego												

Sábado	Licuado de fresa con almendras								
<p data-bbox="272 846 414 877">Desayuno</p> <p data-bbox="120 919 147 951">✘</p>	<p data-bbox="597 940 711 968">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 968 954 1020">1 1 cucharada cafetera de Miel de abeja</td> <td data-bbox="992 968 1247 1020">1 5 pieza de Almendras</td> <td data-bbox="1365 968 1495 1020">1 7 mitades Nuez</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1052 922 1104">1 9 piezas medianas Fresas</td> <td colspan="2" data-bbox="992 1052 1312 1104">1 11/2 taza de leche vegetal o leche light</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1129 727 1157">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1157 1149 1184">1. Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja. <li data-bbox="597 1184 1068 1211">2. Acompañar con las almendras y las nueces. 			1 1 cucharada cafetera de Miel de abeja	1 5 pieza de Almendras	1 7 mitades Nuez	1 9 piezas medianas Fresas	1 11/2 taza de leche vegetal o leche light	
1 1 cucharada cafetera de Miel de abeja	1 5 pieza de Almendras	1 7 mitades Nuez							
1 9 piezas medianas Fresas	1 11/2 taza de leche vegetal o leche light								

Sábado	Zanahoria baby con hummus de chipotle					
<p data-bbox="289 1396 397 1428">Snack 1</p> <p data-bbox="120 1470 147 1501">✘</p>	<p data-bbox="597 1537 711 1564">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1564 987 1617">1 2 cucharada sopera de Hummus de chipotle</td> <td data-bbox="1024 1564 1214 1617">1 4 piezas de Zanahoria baby</td> <td data-bbox="1300 1564 1458 1617">1 12 piezas de Cacahuete</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1642 727 1669">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1669 1052 1696">1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute. <li data-bbox="597 1696 906 1724">2. Acompañar con cacahuete. 			1 2 cucharada sopera de Hummus de chipotle	1 4 piezas de Zanahoria baby	1 12 piezas de Cacahuete
1 2 cucharada sopera de Hummus de chipotle	1 4 piezas de Zanahoria baby	1 12 piezas de Cacahuete				



Sábado	Pechuga de pollo con arroz y verduras		
Comida			
imglogo			
	Ingredientes		
	1 1 taza de Mezcla de verduras	1 3/4 taza de Arroz cocido	1 2/3 de pieza de Aguacate hass
	1 112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 1 cucharada cafetera de Aceite de canola	
	Procedimiento		
	1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha.		
	2. Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.		

Sábado	Dos quesos con mango		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 1/3 de taza de Mango picado	1 1/2 cucharada soperas de Queso crema	1 1 pieza de Pan integral de 40 calorías por pieza
	1 3 cucharadas soperas de Queso cottage		
	Procedimiento		
	1. Untar el queso crema en el pan tostado, agregar encima la fruta y el queso cottage.		

Sábado	Sándwich de pollo y calabaza		
Cena			
	Ingredientes		
	1 Calabacita al gusto	1 Tomate al gusto	1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
	1 1 pieza de Manzana	1 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías	1 60 gramos de Milanesa de pollo
	Procedimiento		
	1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.		
	2. Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la plancha.		
	3. Formar un sándwich con el resto de los ingredientes.		
	4. Postre: Una manzana .		



Domingo	Huevos motuleños					
<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 1/4 de taza de Chícharos 1 rebanada de jamón de pavo </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 1 2 pieza de Tostada de maíz o nopal horneada </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Huevo </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocinar el huevo estilo estrellado en una sartén antiadherente y posteriormente dorar el jamón. 2. Untar las tostadas con frijoles y poner encima el huevo y jamón. 3. Agregar los chícharos. 			<ul style="list-style-type: none"> 1 1/4 de taza de Chícharos 1 rebanada de jamón de pavo 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 1 2 pieza de Tostada de maíz o nopal horneada 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Huevo
<ul style="list-style-type: none"> 1 1/4 de taza de Chícharos 1 rebanada de jamón de pavo 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 1 2 pieza de Tostada de maíz o nopal horneada 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Huevo 				

Domingo	Yogurt con chocolate y fresas					
<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 Cocoa sin azúcar al gusto 1 50 mililitros de Yogurt griego </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 4 piezas de Almendras </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar todos los ingredientes. 			<ul style="list-style-type: none"> 1 Cocoa sin azúcar al gusto 1 50 mililitros de Yogurt griego 	<ul style="list-style-type: none"> 1 4 piezas de Almendras 	<ul style="list-style-type: none"> 1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
<ul style="list-style-type: none"> 1 Cocoa sin azúcar al gusto 1 50 mililitros de Yogurt griego 	<ul style="list-style-type: none"> 1 4 piezas de Almendras 	<ul style="list-style-type: none"> 1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana 				

Domingo	Rib eye con puré de papa y zanahoria					
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 100 gramos de Rib eye sin grasa 1 1 cucharada cafetera de Aceite </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 3/4 de pieza de Papa cocida 1 2 tazas de Uva </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Hornear el Rib eye a 200 °C por 25 minutos en un molde cubierto, posteriormente descubrir y cocinar por 5 minutos más. 2) Cocer las papas y prepararlas como puré. 3) Saltear zanahoria con un poco de aceite. <p>Postre: Uvas.</p>			<ul style="list-style-type: none"> 1 100 gramos de Rib eye sin grasa 1 1 cucharada cafetera de Aceite 	<ul style="list-style-type: none"> 1 3/4 de pieza de Papa cocida 1 2 tazas de Uva 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda
<ul style="list-style-type: none"> 1 100 gramos de Rib eye sin grasa 1 1 cucharada cafetera de Aceite 	<ul style="list-style-type: none"> 1 3/4 de pieza de Papa cocida 1 2 tazas de Uva 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda 				



Domingo	Manzana con zanahoria y almendras			
<p data-bbox="289 296 402 327">Snack 2</p> <p data-bbox="120 369 147 401"></p> <p data-bbox="228 520 321 552"> imglogo</p>	<p data-bbox="792 254 1333 285">Manzana con zanahoria y almendras</p> <p data-bbox="597 436 711 457">Ingredientes</p> <table data-bbox="634 459 1446 510"><tr><td data-bbox="634 459 878 510">1 1/2 pieza de manzana roja</td><td data-bbox="919 459 1203 510">6 piezas de zanahoria mini (baby carrot)</td><td data-bbox="1304 459 1446 510">8 piezas de almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 541 727 562">Procedimiento</p> <p data-bbox="597 564 1479 615">1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.</p>	1 1/2 pieza de manzana roja	6 piezas de zanahoria mini (baby carrot)	8 piezas de almendras
1 1/2 pieza de manzana roja	6 piezas de zanahoria mini (baby carrot)	8 piezas de almendras		

Domingo	Quesadillas italianas						
<p data-bbox="305 846 386 877">Cena</p> <p data-bbox="120 919 147 951"></p>	<p data-bbox="911 804 1214 835">Quesadillas italianas</p> <p data-bbox="597 930 711 951">Ingredientes</p> <table data-bbox="634 953 1487 1087"><tr><td data-bbox="634 953 943 1003">1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido</td><td data-bbox="992 953 1187 1003">1 1/2 de pieza de Tortilla de harina</td><td data-bbox="1268 953 1487 1003">1 pieza de Jitomate deshidratado</td></tr><tr><td colspan="3" data-bbox="634 1035 943 1087">1 1/2 de cucharada sopera de Aguacate mediano</td></tr></table> <p data-bbox="597 1119 727 1140">Procedimiento</p> <p data-bbox="597 1142 1511 1220">1) Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto. 3) Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.</p>	1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido	1 1/2 de pieza de Tortilla de harina	1 pieza de Jitomate deshidratado	1 1/2 de cucharada sopera de Aguacate mediano		
1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido	1 1/2 de pieza de Tortilla de harina	1 pieza de Jitomate deshidratado					
1 1/2 de cucharada sopera de Aguacate mediano							