



Lunes	Queso flameado con verduras								
<p>Desayuno</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="625 426 885 478">1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada</td> <td data-bbox="982 426 1258 478">1 1 taza de Espinaca cruda picada</td> <td data-bbox="1307 426 1518 478">1 2 piezas de Tortilla de maíz</td> </tr> <tr> <td data-bbox="625 510 885 562">1 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</td> <td colspan="2" data-bbox="982 510 1258 562">1 2 cucharadas soperas de Guacamole</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En un sartén, cocinar las rebanadas de cebolla y espinacas. Agregar el queso y dejar que se derrita. 2. Acompañar con tortillas y guacamole. 			1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 1 taza de Espinaca cruda picada	1 2 piezas de Tortilla de maíz	1 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light	1 2 cucharadas soperas de Guacamole	
1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 1 taza de Espinaca cruda picada	1 2 piezas de Tortilla de maíz							
1 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light	1 2 cucharadas soperas de Guacamole								

Lunes	Arándanos, almendras y jícama					
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="625 1039 950 1092">1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar</td> <td data-bbox="1015 1039 1242 1092">1 1 de taza de jícama picada</td> <td data-bbox="1291 1039 1453 1092">1 12 piezas de Almendras</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar los ingredientes. 			1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar	1 1 de taza de jícama picada	1 12 piezas de Almendras
1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar	1 1 de taza de jícama picada	1 12 piezas de Almendras				

Lunes	Caldo de verduras con pollo														
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="625 1444 868 1497">1 1/4 de taza de Arroz cocido</td> <td data-bbox="917 1444 1144 1497">1 77.5 gramos de Aguacate madiano</td> <td data-bbox="1193 1444 1437 1497">1 1/2 pieza de Chayote</td> </tr> <tr> <td data-bbox="625 1528 885 1581">1 1 pieza de Calabacita alargada cruda</td> <td data-bbox="917 1528 1161 1581">1 1 taza de Zanahoria picada cruda</td> <td data-bbox="1193 1528 1502 1581">1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</td> </tr> <tr> <td data-bbox="625 1612 868 1665">1 1 pieza de Tortilla de maíz</td> <td data-bbox="917 1612 1161 1665">1 3/4 de taza de Melón picado</td> <td data-bbox="1193 1612 1502 1665">1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado sin azúcar</td> </tr> <tr> <td data-bbox="625 1696 868 1749">1 1/2 de pieza de Papa cocida</td> <td colspan="2"></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras. 2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz. 3. Acompañar con aguacate y tortilla. <p>Postre: melón picado con coco rallado.</p>			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	1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 1 pieza de Tortilla de maíz	1 3/4 de taza de Melón picado	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado sin azúcar	1 1/2 de pieza de Papa cocida		
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	1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda													
1 1 pieza de Tortilla de maíz	1 3/4 de taza de Melón picado	1 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado sin azúcar													
1 1/2 de pieza de Papa cocida															



Lunes	Pan con queso crema, pera y canela						
Snack 2							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> canela en polvo al gusto</td> <td> 1/2 cucharada sopera de queso crema</td> <td> 1 pieza de pan tostado integral</td> </tr> <tr> <td> 1 1/2 cucharadas cafeteras de almendra fileteada</td> <td> 20 gramos de pera finamente picada</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Untar el queso crema sobre el pan. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto. 	canela en polvo al gusto	1/2 cucharada sopera de queso crema	1 pieza de pan tostado integral	1 1/2 cucharadas cafeteras de almendra fileteada	20 gramos de pera finamente picada	
canela en polvo al gusto	1/2 cucharada sopera de queso crema	1 pieza de pan tostado integral					
1 1/2 cucharadas cafeteras de almendra fileteada	20 gramos de pera finamente picada						

Lunes	Gratinado de brocoli						
Cena							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> 1 pieza de Pimiento rojo</td> <td> 1 pieza de Papa</td> <td> 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla</td> </tr> <tr> <td> 2 taza de Brocoli</td> <td> 60 gramos de Queso oaxaca</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Lavar y cortar los vegetales al gustoEn una vaporera poner los vegetales previamente cortados, cocinar 5 a 10 min junto con la mantequilla. Una ves listos pasarlos a un plato ondo y espolvorear el queso y dejar que se derrita. 	1 pieza de Pimiento rojo	1 pieza de Papa	1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla	2 taza de Brocoli	60 gramos de Queso oaxaca	
1 pieza de Pimiento rojo	1 pieza de Papa	1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla					
2 taza de Brocoli	60 gramos de Queso oaxaca						

Martes	Quesadilla en tortilla de nopal						
Desayuno							
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td> 1/2 taza de Verdura Mixta</td> <td> 1/2 pieza de Aguacate</td> <td> 1 pieza de Naranja</td> </tr> <tr> <td> 6 pieza de Tortilla de nopal</td> <td> 60 gramos de Queso Oaxaca light</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. Postre: 1 Naranja. 	1/2 taza de Verdura Mixta	1/2 pieza de Aguacate	1 pieza de Naranja	6 pieza de Tortilla de nopal	60 gramos de Queso Oaxaca light	
1/2 taza de Verdura Mixta	1/2 pieza de Aguacate	1 pieza de Naranja					
6 pieza de Tortilla de nopal	60 gramos de Queso Oaxaca light						



Martes	Jitomate relleno de atún								
<p>Snack 1</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="633 399 941 451">1 perejil finamente picado al gusto</td> <td data-bbox="974 399 1266 451">1 1/2 pieza de lata de atún drenado</td> <td data-bbox="1299 399 1510 451">1 1 pieza de jitomate guaje</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 483 941 535">1 1 cucharada cafetera de mayonesa</td> <td colspan="2" data-bbox="974 483 1510 535">1 2 piezas de naranja</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara. 2. Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil. 3. Postre: naranja. 			1 perejil finamente picado al gusto	1 1/2 pieza de lata de atún drenado	1 1 pieza de jitomate guaje	1 1 cucharada cafetera de mayonesa	1 2 piezas de naranja	
1 perejil finamente picado al gusto	1 1/2 pieza de lata de atún drenado	1 1 pieza de jitomate guaje							
1 1 cucharada cafetera de mayonesa	1 2 piezas de naranja								

Martes	Macarrones en salsa de tomate con atun														
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="633 871 941 913">1 1/2 pieza de Aguacate</td> <td data-bbox="974 871 1266 913">1 1 pieza de Pimiento fresco</td> <td data-bbox="1299 871 1510 913">1 1 pieza de Cebolla</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 945 941 997">1 1 cucharada cafetera de Aceite</td> <td data-bbox="974 945 1266 997">1 2 pieza de Tomate</td> <td data-bbox="1299 945 1510 997">1 2 piezas de Mandarina</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 1029 941 1071">1 2 Hojas Laurel</td> <td data-bbox="974 1029 1266 1081">1 4 cucharada cafetera de Ajonjoli</td> <td data-bbox="1299 1029 1510 1081">1 60 gramos de Macarron crudo</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 1102 941 1155">1 105 gramos de Atun fresco</td> <td colspan="2"></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer la pasta en agua, con 1 hoja de laurel. 2. Cortar los vegetales (al gusto)En un sartén aparte poner el aceite, la cebolla, pimiento y el tomate agregando las especias al gusto, una ves listo ponerlo a licuar. 3. la salsa previamente preparada se le agregara el atún. 4. Servir los Macarrones y bañar con las salsa, agregar las cucharaditas de ajonjoli y acompañar con el aguacate. 			1 1/2 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Pimiento fresco	1 1 pieza de Cebolla	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 2 pieza de Tomate	1 2 piezas de Mandarina	1 2 Hojas Laurel	1 4 cucharada cafetera de Ajonjoli	1 60 gramos de Macarron crudo	1 105 gramos de Atun fresco		
1 1/2 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Pimiento fresco	1 1 pieza de Cebolla													
1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 2 pieza de Tomate	1 2 piezas de Mandarina													
1 2 Hojas Laurel	1 4 cucharada cafetera de Ajonjoli	1 60 gramos de Macarron crudo													
1 105 gramos de Atun fresco															

Martes	Pasta con champiñón y queso panela								
<p>Snack 2</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="633 1543 941 1627">1 Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto</td> <td data-bbox="974 1543 1266 1627">1 1/4 de taza de Champiñón crudo entero</td> <td data-bbox="1299 1543 1510 1627">1 1/2 pieza de Jitomate guaje</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 1659 941 1701">1 1/2 taza de Pasta cocida</td> <td data-bbox="974 1659 1266 1711">1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva</td> <td data-bbox="1299 1659 1510 1711">1 40 gramos de Queso panela desmoronado</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer la pasta. 2. Saltear en un sartén el jitomate y el champiñón rebanados. 3. En un bowl mezclar la pasta con las verduras, agregar el queso panela y aceite de oliva. 4. Aderezar con vinagre balsámico, ajo picado y pimienta. 			1 Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto	1 1/4 de taza de Champiñón crudo entero	1 1/2 pieza de Jitomate guaje	1 1/2 taza de Pasta cocida	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 40 gramos de Queso panela desmoronado
1 Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto	1 1/4 de taza de Champiñón crudo entero	1 1/2 pieza de Jitomate guaje							
1 1/2 taza de Pasta cocida	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 40 gramos de Queso panela desmoronado							



Martes	Ensalada Rusa								
<p data-bbox="305 296 381 327">Cena</p> <p data-bbox="120 369 144 396">✘</p> <p data-bbox="228 520 318 548">✘ imglogo</p>	<p data-bbox="597 342 708 363">Ingredientes</p> <table border="0" data-bbox="634 369 1495 499"> <tr> <td data-bbox="634 369 885 415">1 1/2 taza de Zanahoria</td> <td data-bbox="889 369 1242 415">1 1/2 taza de Apio</td> <td data-bbox="1247 369 1495 415">1 1/2 taza de Chicharos</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 453 885 499">1 1 pieza de Papas</td> <td data-bbox="889 453 1242 499">2 cucharada cafetera de Mayonesa</td> <td data-bbox="1247 453 1495 499">60 gramos de Queso panela</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 531 727 552">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 554 1479 703" style="list-style-type: none"> 1. Cocine las papas y las zanahorias en agua hirviendo con sal en una cacerola grande a fuego medio alto durante 10 minutos. 2. Agregue los chícharos cuando falten 5 minutos para que estén listas. 3. Mezcle la mayonesa con sal, tomillo y la pimienta en un recipiente mediano hasta incorporarlos completamente. 4. Agregue el apio y los vegetales previamente cocinados. 			1 1/2 taza de Zanahoria	1 1/2 taza de Apio	1 1/2 taza de Chicharos	1 1 pieza de Papas	2 cucharada cafetera de Mayonesa	60 gramos de Queso panela
1 1/2 taza de Zanahoria	1 1/2 taza de Apio	1 1/2 taza de Chicharos							
1 1 pieza de Papas	2 cucharada cafetera de Mayonesa	60 gramos de Queso panela							

Miércoles	Huarache de nopal con frijoles								
<p data-bbox="272 848 412 879">Desayuno</p> <p data-bbox="120 921 144 949">✘</p>	<p data-bbox="597 957 708 978">Ingredientes</p> <table border="0" data-bbox="634 984 1487 1094"> <tr> <td data-bbox="634 984 987 1031">1 1/2 cucharada de servir de Frijoles</td> <td data-bbox="992 984 1344 1031">1 1/2 cucharada sopera de crema</td> <td data-bbox="1349 984 1487 1031">2 piezas de Nopal</td> </tr> <tr> <td colspan="3" data-bbox="634 1062 943 1094">30 gramos de Queso panela</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1121 727 1142">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1144 1065 1192" style="list-style-type: none"> 1. Asar los Nopales en comal. 2. Untar los frijoles, espolvorear queso y crema. 			1 1/2 cucharada de servir de Frijoles	1 1/2 cucharada sopera de crema	2 piezas de Nopal	30 gramos de Queso panela		
1 1/2 cucharada de servir de Frijoles	1 1/2 cucharada sopera de crema	2 piezas de Nopal							
30 gramos de Queso panela									

Miércoles	Verduras con cacahuete								
<p data-bbox="285 1400 397 1432">Snack 1</p> <p data-bbox="120 1474 144 1501">✘</p>	<p data-bbox="597 1509 708 1530">Ingredientes</p> <table border="0" data-bbox="634 1537 1458 1667"> <tr> <td data-bbox="634 1537 846 1583">1 Limón al gusto</td> <td data-bbox="850 1537 1284 1583">1 1/2 taza de Zanahoria</td> <td data-bbox="1289 1537 1458 1583">3/4 de taza de Jícama</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1614 846 1667">1 taza de Pepino</td> <td colspan="2" data-bbox="850 1614 1284 1667">13 piezas de Cacahuete tostado sin sal</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1694 727 1715">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1717 927 1745" style="list-style-type: none"> 1. Mezclar todos los ingredientes. 			1 Limón al gusto	1 1/2 taza de Zanahoria	3/4 de taza de Jícama	1 taza de Pepino	13 piezas de Cacahuete tostado sin sal	
1 Limón al gusto	1 1/2 taza de Zanahoria	3/4 de taza de Jícama							
1 taza de Pepino	13 piezas de Cacahuete tostado sin sal								



Miércoles	Tostadas con pollo y frijoles											
<p data-bbox="289 296 397 327">Comida</p> <p data-bbox="120 369 144 401">✘</p> <p data-bbox="228 520 318 552">✘ imglogo</p>	<p data-bbox="597 338 711 363">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 365 812 415">1 1/4 taza de Cebolla picada</td> <td data-bbox="878 373 1162 401">1 1 taza de Lechuga picada</td> <td data-bbox="1224 373 1508 401">1 1 pieza de Aguacate hass</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 445 764 495">1 1 pieza de Manzana</td> <td data-bbox="878 445 1162 495">1 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos</td> <td data-bbox="1224 445 1513 495">1 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 525 802 575">1 20 gramos de Queso panela</td> <td colspan="2" data-bbox="878 525 1179 575">1 105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 611 727 636">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 636 1011 661">1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo. <li data-bbox="597 661 1154 686">2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes. <li data-bbox="597 686 794 711">3. Postre: manzana. 			1 1/4 taza de Cebolla picada	1 1 taza de Lechuga picada	1 1 pieza de Aguacate hass	1 1 pieza de Manzana	1 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos	1 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas	1 20 gramos de Queso panela	1 105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada	
1 1/4 taza de Cebolla picada	1 1 taza de Lechuga picada	1 1 pieza de Aguacate hass										
1 1 pieza de Manzana	1 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos	1 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas										
1 20 gramos de Queso panela	1 105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada											

Miércoles	Fresas con yogurt griego y nuez								
<p data-bbox="289 846 397 877">Snack 2</p> <p data-bbox="120 919 144 951">✘</p>	<p data-bbox="597 940 711 966">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 968 943 1018">1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto</td> <td data-bbox="1019 968 1170 1018">1 1/2 taza de fresa picada</td> <td data-bbox="1247 968 1508 1018">1 1 cucharada sopera de nuez picada</td> </tr> <tr> <td colspan="3" data-bbox="634 1050 984 1100">1 3 cucharadas soperas de yogurt griego</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1131 727 1157">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1157 1114 1182">1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez. <li data-bbox="597 1182 1057 1207">2. Agregar endulzante artificial si es necesario. 			1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto	1 1/2 taza de fresa picada	1 1 cucharada sopera de nuez picada	1 3 cucharadas soperas de yogurt griego		
1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto	1 1/2 taza de fresa picada	1 1 cucharada sopera de nuez picada							
1 3 cucharadas soperas de yogurt griego									

Miércoles	Taqitos de jicama con requesón								
<p data-bbox="305 1398 381 1430">Cena</p> <p data-bbox="120 1472 144 1503">✘</p>	<p data-bbox="597 1472 711 1497">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1499 859 1549">1 1 taza de Zanahoria rallada</td> <td data-bbox="938 1499 1130 1549">1 1 taza de Pepino rallado</td> <td data-bbox="1208 1499 1466 1549">1 4 cucharada sopera de Guacamole</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1579 878 1629">1 6 pieza de Tortillas de jicama</td> <td data-bbox="938 1579 1073 1629">1 6 pieza de Habaneras</td> <td data-bbox="1208 1579 1466 1629">1 6 cucharada sopera de Requesón</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1661 727 1686">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1686 922 1711">1. Lavar los vegetales y rallarlos. <li data-bbox="597 1711 1490 1761">2. Tomar una tortilla de jicama e ir agregando la Cucharada sopera de requesón junto con los vegetales. <li data-bbox="597 1761 1133 1787">3. Tomar las galletas habaneras y untar el guacamole. 			1 1 taza de Zanahoria rallada	1 1 taza de Pepino rallado	1 4 cucharada sopera de Guacamole	1 6 pieza de Tortillas de jicama	1 6 pieza de Habaneras	1 6 cucharada sopera de Requesón
1 1 taza de Zanahoria rallada	1 1 taza de Pepino rallado	1 4 cucharada sopera de Guacamole							
1 6 pieza de Tortillas de jicama	1 6 pieza de Habaneras	1 6 cucharada sopera de Requesón							



Jueves	Molletes ligeros								
<p>Desayuno</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="633 409 941 472">1 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)</td> <td data-bbox="990 409 1282 472">1 1/3 de taza de frijol molido</td> <td data-bbox="1331 409 1510 472">1 1/3 de pieza de aguacate</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 493 941 556">1 2 rebanadas de pan integral de 50 calorías</td> <td colspan="2" data-bbox="990 493 1282 556">1 40 gramos de queso panela desmoronado</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1. Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.</p>			1 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)	1 1/3 de taza de frijol molido	1 1/3 de pieza de aguacate	1 2 rebanadas de pan integral de 50 calorías	1 40 gramos de queso panela desmoronado	
1 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)	1 1/3 de taza de frijol molido	1 1/3 de pieza de aguacate							
1 2 rebanadas de pan integral de 50 calorías	1 40 gramos de queso panela desmoronado								

Jueves	Tostada de nopales con queso								
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="633 955 812 1018">1 1 taza de Nopal cocido</td> <td data-bbox="909 955 1169 1018">1 1 cucharada sopera de Guacamole</td> <td data-bbox="1250 955 1477 1018">1 2 pieza de Tostadas Horneadas</td> </tr> <tr> <td colspan="3" data-bbox="633 1039 860 1102">1 40 gramos de Queso panela</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso. 2. Una ves listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.</p>			1 1 taza de Nopal cocido	1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 2 pieza de Tostadas Horneadas	1 40 gramos de Queso panela		
1 1 taza de Nopal cocido	1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 2 pieza de Tostadas Horneadas							
1 40 gramos de Queso panela									

Jueves	Ensalada con pollo a la plancha								
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="633 1512 909 1575">1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</td> <td data-bbox="958 1512 1120 1575">1 80 gramos de Quinoa</td> <td data-bbox="1218 1512 1510 1575">1 1 1/2 de taza de Lechuga</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 1596 860 1659">1 1 taza de Mezcla de verduras</td> <td data-bbox="958 1596 1136 1659">1 1/3 de pieza de Aguacate hass</td> <td data-bbox="1218 1596 1510 1659">1 4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1) Mezclar la lechuga con el pollo en cuadritos, las verduras, quinoa y el aguacate. 2) Agregar aderezo.</p>			1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 80 gramos de Quinoa	1 1 1/2 de taza de Lechuga	1 1 taza de Mezcla de verduras	1 1/3 de pieza de Aguacate hass	1 4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar
1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 80 gramos de Quinoa	1 1 1/2 de taza de Lechuga							
1 1 taza de Mezcla de verduras	1 1/3 de pieza de Aguacate hass	1 4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar							



Viernes	Canapés de manzana con queso cottage			
Snack 1				
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1 pieza de manzana</td> <td>1 2 cucharada cafetera de coco rallado</td> <td>1 4 1/2 cucharadas soperas de queso cottage</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar la manzana y cortar en laminas. 2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado. 3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana. 	1 1 pieza de manzana	1 2 cucharada cafetera de coco rallado	1 4 1/2 cucharadas soperas de queso cottage
1 1 pieza de manzana	1 2 cucharada cafetera de coco rallado	1 4 1/2 cucharadas soperas de queso cottage		

Viernes	Brochetas de camarón con mango												
Comida													
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 taza de Cebolla</td> <td>1 1/2 taza de Arándano seco</td> <td>1 1 taza de Pimiento rojo</td> </tr> <tr> <td>1 1 taza de Pimiento verde</td> <td>1 1 pieza de Mango</td> <td>1 1 taza de Acelgas</td> </tr> <tr> <td>1 1 cucharada cafetera de Aderezo (ranch o mil islas)</td> <td>1 1 1/2 taza de Lechuga</td> <td>1 35 gramos de Queso de cabra</td> </tr> <tr> <td>1 80 gramos de Camarón</td> <td>1 90 gramos de Milanesa de pollo</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Saltear todos los vegetales cortados en cubos medianos. 2. Cocer los camarones y el pollo. 3. Poner el mango en cubos a temperatura ambiente. 4. Colocar los ingredientes en brochetas. 5. Acompañar con una ensalada preparada con lechuga, acelgas, arándanos, queso de cabra y aderezo. 	1 1/2 taza de Cebolla	1 1/2 taza de Arándano seco	1 1 taza de Pimiento rojo	1 1 taza de Pimiento verde	1 1 pieza de Mango	1 1 taza de Acelgas	1 1 cucharada cafetera de Aderezo (ranch o mil islas)	1 1 1/2 taza de Lechuga	1 35 gramos de Queso de cabra	1 80 gramos de Camarón	1 90 gramos de Milanesa de pollo	
1 1/2 taza de Cebolla	1 1/2 taza de Arándano seco	1 1 taza de Pimiento rojo											
1 1 taza de Pimiento verde	1 1 pieza de Mango	1 1 taza de Acelgas											
1 1 cucharada cafetera de Aderezo (ranch o mil islas)	1 1 1/2 taza de Lechuga	1 35 gramos de Queso de cabra											
1 80 gramos de Camarón	1 90 gramos de Milanesa de pollo												

Viernes	Naranjas y almendras		
Snack 2			
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 2 piezas de Naranja</td> <td>1 17 piezas de Almendra</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acompañar la fruta con almendras. 	1 2 piezas de Naranja	1 17 piezas de Almendra
1 2 piezas de Naranja	1 17 piezas de Almendra		



Viernes	Sándwich de ensalada de pollo					
<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 mezcla de verduras 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de melón picado 75 gramos de pechuga de pollo desmenuzada </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo. 2. En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa. 3. Formar un sándwich con las rebanadas de pan. 4. Postre: melón picado. 			<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de mezcla de verduras 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de melón picado 75 gramos de pechuga de pollo desmenuzada 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa
<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de mezcla de verduras 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de melón picado 75 gramos de pechuga de pollo desmenuzada 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa 				

Sábado	Omelette de papa					
<p>Desayuno</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Huevo entero fresco 1/2 de pieza de Jitomate bola </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 3 piezas de Clara de huevo 1 taza de Uva </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 3/4 de pieza de Papa cocida 1 cucharada cafetera de Aceite </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel. 3. Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto. 4. Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado. 5. Servir acompañado de jitomate. <p>Postre: Uvas.</p>			<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Huevo entero fresco 1/2 de pieza de Jitomate bola 	<ul style="list-style-type: none"> 3 piezas de Clara de huevo 1 taza de Uva 	<ul style="list-style-type: none"> 3/4 de pieza de Papa cocida 1 cucharada cafetera de Aceite
<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Huevo entero fresco 1/2 de pieza de Jitomate bola 	<ul style="list-style-type: none"> 3 piezas de Clara de huevo 1 taza de Uva 	<ul style="list-style-type: none"> 3/4 de pieza de Papa cocida 1 cucharada cafetera de Aceite 				

Sábado	Galletas habaneras con requeson					
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 2 cucharada sopera de Guacamole </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 4 cucharada sopera de Requeson </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 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. 			<ul style="list-style-type: none"> 2 cucharada sopera de Guacamole 	<ul style="list-style-type: none"> 4 cucharada sopera de Requeson 	<ul style="list-style-type: none"> 5 pieza de Galletas habaneras
<ul style="list-style-type: none"> 2 cucharada sopera de Guacamole 	<ul style="list-style-type: none"> 4 cucharada sopera de Requeson 	<ul style="list-style-type: none"> 5 pieza de Galletas habaneras 				



Sábado	Zucchini en salsa de aguacate
Comida	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 jugo de limón al gusto 1 albahaca fresca al gusto 1 2/3 pieza de Aguacate mediano 1 1 taza de soja cocida 1 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva 1 3 piezas de calabacita alargada 1 16 piezas de Tomate cherry <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Preparar la calabacita en forma de pasta, cocer y reservar. 2. Licuar el aguacate con el aceite de oliva hasta obtener una consistencia cremosa. 3. En un bowl, mezclar los ingredientes y agregar jugo de limón y albahaca al gusto.

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

Sábado	Pan con huevo duro y queso panela
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto 1 1 pieza de huevo duro 1 1 rebanada de pan integral 1 1 pieza de manzana 1 40 gramos de queso panela <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hervir el huevo. 2. Colocar sobre el pan tostado acompañado de queso panela. 3. Servir acompañado de ensalada de verduras. 4. Postre: manzana.



Domingo	Chilaquiles light		
<p>Desayuno</p> <p></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 1 pieza de Jitomate 	
<ul style="list-style-type: none"> 1 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel 		<ul style="list-style-type: none"> 1 1 taza de Espinaca cruda picada 	
<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 de taza de Fruta picada 			

Domingo	Yogurt con granola y almendras		
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar todos los ingredientes. 		
<ul style="list-style-type: none"> 1 5 piezas de Almendras 		<ul style="list-style-type: none"> 1 75 gramos de Yogurt griego 	

Domingo	Pechuga de pollo con arroz y verduras		
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras 1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1 1/2 de pieza de Manzana <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha. 2. Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate. 		
<ul style="list-style-type: none"> 1 1 taza de Arroz cocido 		<ul style="list-style-type: none"> 1 2/3 de pieza de Aguacate hass 	
<ul style="list-style-type: none"> 1 1 cucharada cafetera de Aceite de canola 		<ul style="list-style-type: none"> 1 10 piezas de Almendra 	



Domingo	Jícama, zanahoria y almendras
<p>Snack 2</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de zanahoria 1 taza de jícama 10 piezas almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere). 2. Acompañar con almendras.

Domingo	Pan con huevo duro y queso panela
<p>Cena</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto 1 pieza de huevo duro 1 rebanada de pan integral 1 pieza de manzana 40 gramos de queso panela <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hervir el huevo. 2. Colocar sobre el pan tostado acompañado de queso panela. 3. Servir acompañado de ensalada de verduras. 4. Postre: manzana.