



Lunes		Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca		
Desayuno				
		Ingredientes		
		1 1/4 taza de cebolla picada	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de melón picado
		1 1 taza de espinacas	1 1 rebanada de pan integral	1 1 cucharada de servir de frijol molido
	imglogo	1 2 piezas de claras de huevo	1 30 gramos de queso oaxaca light	
		Procedimiento		
		1. En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.		
		2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso oaxaca light.		
		3. Servir con aguacate y pan integral Postre: melón picado.		

Lunes		Berenjenas con tomate y mozzarella		
Snack 1				
		Ingredientes		
		1 1/4 de pieza de Papa	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 1 pieza de Jitomate bola
		1 15 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa	1 100 gramos de Berenjena	
		Procedimiento		
		1. Cortar la berenjena, el tomate y la papa en rodajas.		
		2. Colocar en capas y espolvorear el queso por encima.		
		3. Untar la mezcla con aceite y sazonar con algunas hojitas de albahaca y ajo.		
		4. Hornear a 180 °C por 15 minutos.		

Lunes		Tiradito de pulpo		
Comida				
		Ingredientes		
		1 1/2 pieza de Aguacate	1 1 taza de Cilantro	1 1 cucharada cafetera de Aceite
		1 1 pieza de Tomate	1 2 pieza de Limon	1 3 pieza de Chile jalapeño
		1 4 Pieza de Tostadas Horenadas	1 6 pieza de Cebollita cambray	1 6 pieza de Papa cambray
		1 75 gramos de Pulpo cocido		
		Procedimiento		
		1. Lavar y cortar el chile jalapeño, las cebollitas, tomate y el cilantro.		
		2. En un bowl vaciar los vegetales previamente cortados junto con el pulpo y el aceite de oliva, exprimirle 2 limones, sal pimienta (al gusto).		
		3. Servir en las tostadas Horneadas, acompañar con aguacate y papas cambray.		



Lunes	Mason jar - Boost de vitamina C						
<p>Snack 2</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 Jengibre al gusto</td> <td>1 1/2 taza de Fresas</td> <td>1 1 pieza de Naranja</td> </tr> <tr> <td>1 1 cucharada sopera de Chía</td> <td>1 2 taza de Espinacas</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Licuar todos los ingredientes con agua y hielo al gusto. Agregar al final las semillas de chía y revolver con una cuchara. 	1 Jengibre al gusto	1 1/2 taza de Fresas	1 1 pieza de Naranja	1 1 cucharada sopera de Chía	1 2 taza de Espinacas	
1 Jengibre al gusto	1 1/2 taza de Fresas	1 1 pieza de Naranja					
1 1 cucharada sopera de Chía	1 2 taza de Espinacas						

Lunes	Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca									
<p>Cena</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/4 taza de cebolla picada</td> <td>1 1/3 de pieza de aguacate</td> <td>1 1/2 taza de melón picado</td> </tr> <tr> <td>1 1 taza de espinacas</td> <td>1 1 rebanada de pan integral</td> <td>1 1 cucharada de servir de frijol molido</td> </tr> <tr> <td>1 2 piezas de claras de huevo</td> <td>1 30 gramos de queso oaxaca light</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso oaxaca light. Servir con aguacate y pan integralPostre: melón picado. 	1 1/4 taza de cebolla picada	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de melón picado	1 1 taza de espinacas	1 1 rebanada de pan integral	1 1 cucharada de servir de frijol molido	1 2 piezas de claras de huevo	1 30 gramos de queso oaxaca light	
1 1/4 taza de cebolla picada	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de melón picado								
1 1 taza de espinacas	1 1 rebanada de pan integral	1 1 cucharada de servir de frijol molido								
1 2 piezas de claras de huevo	1 30 gramos de queso oaxaca light									

Martes	Sándwich de espinacas y queso de cabra						
<p>Desayuno</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 Espinaca cruda al gusto</td> <td>1 1/2 taza de fresa rebanada</td> <td>1 1 cucharada sopera de Guacamole</td> </tr> <tr> <td>1 1 taza de leche light</td> <td>1 2 rebanada de pan integral (50 calorías)</td> <td>1 2 cucharada sopera de queso de cabra suave</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Mezclar las espinacas con el queso de cabra (cocinar en un sartén si se prefiere caliente). Agregar el guacamole a la mezcla. Formar un sándwich con el pan integral. Postre: Mezlar en la licuadora la leche y las fresas (Agregar endulzante sin calorías si se prefiere). 	1 Espinaca cruda al gusto	1 1/2 taza de fresa rebanada	1 1 cucharada sopera de Guacamole	1 1 taza de leche light	1 2 rebanada de pan integral (50 calorías)	1 2 cucharada sopera de queso de cabra suave
1 Espinaca cruda al gusto	1 1/2 taza de fresa rebanada	1 1 cucharada sopera de Guacamole					
1 1 taza de leche light	1 2 rebanada de pan integral (50 calorías)	1 2 cucharada sopera de queso de cabra suave					



Martes	Galletas habaneras con requeson			
<p>Snack 1</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 3 cucharada sopera de Requeson</td> <td>1 5 pieza de Galletas habaneras</td> <td>1 11/2 cucharada sopera de Guacamole</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1. Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.</p>	1 3 cucharada sopera de Requeson	1 5 pieza de Galletas habaneras	1 11/2 cucharada sopera de Guacamole
1 3 cucharada sopera de Requeson	1 5 pieza de Galletas habaneras	1 11/2 cucharada sopera de Guacamole		

Martes	Taquitos de pollo y jícama												
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 Chipotle sin azúcar al gusto</td> <td>1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td>1 1/2 taza de Pico de gallo</td> </tr> <tr> <td>1 1/2 taza de Zanahoria rallada</td> <td>1 1/2 taza de Yogur sin azúcar</td> <td>1 1 taza Sandía</td> </tr> <tr> <td>1 1 taza de Pepino picado</td> <td>1 6 pieza de Tortilla de jícama</td> <td>1 20 gramos de Quinoa</td> </tr> <tr> <td>1 180 gramos de Pechuga de pollo</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1. Hacer una salsa fresca con sandía picada finamente, pico de gallo y jugo de limón. 2. Preparar la pechuga a la plancha sazonada al gusto. 3. Servir los tacos con la tortilla de jícama rellena de pollo, salsa, pepino y zanahoria. 4. Hacer una salsa de yogur con chipotle para los tacos. 5. Acompañar con quinoa y aguacate.</p>	1 Chipotle sin azúcar al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Pico de gallo	1 1/2 taza de Zanahoria rallada	1 1/2 taza de Yogur sin azúcar	1 1 taza Sandía	1 1 taza de Pepino picado	1 6 pieza de Tortilla de jícama	1 20 gramos de Quinoa	1 180 gramos de Pechuga de pollo		
1 Chipotle sin azúcar al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Pico de gallo											
1 1/2 taza de Zanahoria rallada	1 1/2 taza de Yogur sin azúcar	1 1 taza Sandía											
1 1 taza de Pepino picado	1 6 pieza de Tortilla de jícama	1 20 gramos de Quinoa											
1 180 gramos de Pechuga de pollo													

Martes	Mason jar - Smoothie con betabel y uva						
<p>Snack 2</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/4 taza de Zanahoria</td> <td>1 1 taza de Uvas</td> <td>1 1 trozo Betabel</td> </tr> <tr> <td>1 1 cucharada sopera de Chía</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1. Licuar los ingredientes con hielo y agua al gusto.</p>	1 1/4 taza de Zanahoria	1 1 taza de Uvas	1 1 trozo Betabel	1 1 cucharada sopera de Chía		
1 1/4 taza de Zanahoria	1 1 taza de Uvas	1 1 trozo Betabel					
1 1 cucharada sopera de Chía							



Martes	Pollo al limon											
<p>Cena</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td>1 1/2 taza de Cebolla</td> <td>1 1/2 pieza de Papa</td> </tr> <tr> <td>1 1 taza de Pimientos</td> <td>1 1 pieza de Limon</td> <td>1 1 cucharada cafetera de Aceite</td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de Tortilla</td> <td>1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y cortar los vegetales al gusto. 2. cortar el pollo y ponerlo a cocer, exprimir el limón y agregar los vegetales. 3. Acompañar con tortilla. 			1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Cebolla	1 1/2 pieza de Papa	1 1 taza de Pimientos	1 1 pieza de Limon	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 1 pieza de Tortilla	1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Cebolla	1 1/2 pieza de Papa										
1 1 taza de Pimientos	1 1 pieza de Limon	1 1 cucharada cafetera de Aceite										
1 1 pieza de Tortilla	1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel											

Miércoles	Claras de huevo con espárragos								
<p>Desayuno</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1 pieza de Naranja</td> <td>1 3 piezas de Espárragos</td> <td>1 3 hojas Lechuga romana</td> </tr> <tr> <td>1 3 pieza de Guacamole</td> <td>1 4 pieza de Tortillas delgaditas</td> <td>1 4 pieza de Claras de huevo</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y cortar los espárragos. 2. Poner a dorar los espárragos, y agregar las claras de huevo. 3. Poner la hoja de lechuga como cama y agregar encima las claras de huevo con espárragos. 4. Acompañar con Guacamole y tortillas. 5. Postre: Naranja. 			1 1 pieza de Naranja	1 3 piezas de Espárragos	1 3 hojas Lechuga romana	1 3 pieza de Guacamole	1 4 pieza de Tortillas delgaditas	1 4 pieza de Claras de huevo
1 1 pieza de Naranja	1 3 piezas de Espárragos	1 3 hojas Lechuga romana							
1 3 pieza de Guacamole	1 4 pieza de Tortillas delgaditas	1 4 pieza de Claras de huevo							

Miércoles	Mason jar - Licuado choco-banana								
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto</td> <td>1 1/4 pieza de Plátano</td> <td>1 1/2 taza de Amaranto</td> </tr> <tr> <td>1 1 taza de Leche light o vegetal</td> <td>1 5 pieza de Almendras</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto. 			1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto	1 1/4 pieza de Plátano	1 1/2 taza de Amaranto	1 1 taza de Leche light o vegetal	1 5 pieza de Almendras	
1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto	1 1/4 pieza de Plátano	1 1/2 taza de Amaranto							
1 1 taza de Leche light o vegetal	1 5 pieza de Almendras								



Miércoles	Milanesa de pollo con puré y ensalada								
<p>Comida</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 135 gramos de Milanesa de pollo</td> <td>1 1 pieza de Papa cocida</td> <td>1 1 taza de Mezcla de verduras</td> </tr> <tr> <td>1 2 tazas de Fruta picada</td> <td>1 1 cucharada sopera de Aceite</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto. 2) Hervir la papa en agua para preparar el puré. 3) Preparar una ensalada con los vegetales. Postre: Fruta picada.</p>			1 135 gramos de Milanesa de pollo	1 1 pieza de Papa cocida	1 1 taza de Mezcla de verduras	1 2 tazas de Fruta picada	1 1 cucharada sopera de Aceite	
1 135 gramos de Milanesa de pollo	1 1 pieza de Papa cocida	1 1 taza de Mezcla de verduras							
1 2 tazas de Fruta picada	1 1 cucharada sopera de Aceite								

Miércoles	Brochetas de frutas con queso					
<p>Snack 2</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 12 piezas de uva</td> <td>1 12 piezas de Fresa mediana</td> <td>1 28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1. Desinfectar la fruta. 2. En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.</p>			1 12 piezas de uva	1 12 piezas de Fresa mediana	1 28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa
1 12 piezas de uva	1 12 piezas de Fresa mediana	1 28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa				

Miércoles	Tacos de barbacoa light								
<p>Cena</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto</td> <td>1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td>1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</td> </tr> <tr> <td>1 120 gramos de Milanesa de res</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1. Poner la milanesa en una vaporera. 2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente. 3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.</p>			1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas	1 120 gramos de Milanesa de res		
1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas							
1 120 gramos de Milanesa de res									



Jueves	Chilaquiles con jitomate					
<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 40 gramos de Totopos de maíz horneados 1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Jitomate bola 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 45 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa. 2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar. 3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco 			<ul style="list-style-type: none"> 1 40 gramos de Totopos de maíz horneados 1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Jitomate bola 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 	<ul style="list-style-type: none"> 1 45 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada
<ul style="list-style-type: none"> 1 40 gramos de Totopos de maíz horneados 1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Jitomate bola 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 	<ul style="list-style-type: none"> 1 45 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada 				

Jueves	Papitas cambray con queso panela					
<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 sopera de Mantequilla </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 6 piezas de Papa cambray </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 30 gramos de Queso panela </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray. 2. Una ves listas agregar mantequilla y queso panela. 			<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla 	<ul style="list-style-type: none"> 1 6 piezas de Papa cambray 	<ul style="list-style-type: none"> 1 30 gramos de Queso panela
<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla 	<ul style="list-style-type: none"> 1 6 piezas de Papa cambray 	<ul style="list-style-type: none"> 1 30 gramos de Queso panela 				

Jueves	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"> 1 125 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 1 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 1/2 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"> 1 125 gramos de Rib eye sin grasa 1 1 cucharada cafetera de Aceite 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Papa cocida 1 2 tazas de Uva 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
<ul style="list-style-type: none"> 1 125 gramos de Rib eye sin grasa 1 1 cucharada cafetera de Aceite 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Papa cocida 1 2 tazas de Uva 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda 				



Jueves	Sorbet de sandía	
<p>Snack 2</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto 1 taza de Pepino congelado <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar la sandía con pepino, jugo de limón, hielos y agua al gusto. 2. Espolvorear con las semillas de chía y Tajín. 	<ul style="list-style-type: none"> 3/4 cucharada sopera de Chía 1 taza de Sandía congelada

Jueves	Sándwich de atún con cottage	
<p>Cena</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> Apio, cilantro, cebolla morada, limón y mostaza al gusto 1 cucharada sopera de Mayonesa 5 pieza de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar todos los ingredientes y servir sobre el pan. 2. Acompañar con manzana y almendras como postre. 	<ul style="list-style-type: none"> 1/4 taza de Queso cottage light 1 pieza de Manzana 1/2 lata de Atún 2 rebanada de Pan integral 40kcal

Viernes	Rollitos de jamón rellenos de queso	
<p>Desayuno</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> Chile jalapeño al gusto 1 pieza de Manzana 40 gramos de queso panela <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua. 2. Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito. 3. Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos. 4. Acompañar con pan integral. 5. Postre: Una manzana. 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 pieza de tomate huaje 1 rebanada de pan integral 1/2 taza de cebolla 3 pieza de Jamón de pavo



Viernes	Pizza Vegetariana		
<p data-bbox="305 300 383 327">Cena</p> 	<p data-bbox="594 380 711 401">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 415 862 443">1 1/2 pieza de Tomate <li data-bbox="634 485 870 537">1 60 gramos de Queso Oaxaca light <p data-bbox="594 569 729 590">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="594 590 1409 617">1. Coloca sobre cada pan pita una base de Queso Oaxaca y calentar en el sartén. <li data-bbox="594 617 1503 669">2. Sobre la base del queso colocar el guacamole tratando de cubrir toda el área y encima el tomate. 		
	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="927 405 1146 457">1 1 pieza de Pan pita arabe taquero 		<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1224 405 1511 457">1 11/2 cucharada sopera de Guacamole

Sábado	Pan tostado con huevo y tomate		
<p data-bbox="272 850 412 877">Desayuno</p> 	<p data-bbox="594 955 711 976">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 982 781 1035">1 1/2 pieza de Tomate <li data-bbox="634 1066 833 1094">1 2 pieza de Huevo <p data-bbox="594 1123 729 1144">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="594 1144 1013 1171">1. En un sartén cocinar el huevo y tomate. <li data-bbox="594 1171 1338 1199">2. En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate. 		
	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="927 982 1166 1035">1 1 cucharada cafetera de Aceite 		<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1273 982 1446 1035">1 2 pieza de Pan tostado

Sábado	Mason jar - Licuado de papaya y avena		
<p data-bbox="289 1402 396 1430">Snack 1</p> 	<p data-bbox="594 1535 711 1556">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 1562 841 1589">1 1/4 taza de Avena <li data-bbox="634 1621 818 1648">1 4 pieza de Nuez <p data-bbox="594 1677 729 1698">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="594 1698 1089 1726">1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto. 		
	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="927 1562 1114 1589">1 1/2 taza de Papaya 		<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1175 1562 1495 1589">1 1 taza de Leche light o vegetal



Sábado	Pastel de carne		
Comida			
	Ingredientes		
	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Zanahoria rallada	1 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile
	1 1/2 taza de Arroz	1 1 pieza de Calabacita rallada	1 1 pieza de Clara de huevo
imglogo	1 150 gramos de Molida de res		
	Procedimiento		
	1. Acitronar la cebolla y el ajo.		
	2. Mezclar en un recipiente las verduras ralladas, cebolla, clara de huevo y carne molida.		
	3. Sazonar al gusto.		
	4. Pasar la mezcla a un pedazo de papel aluminio y enrollar.		
	5. Poner en una charola y hornear por 45 minutos a 180°.		
	6. Acompañar con arroz y aguacate.		

Sábado	Zanahoria con aderezo de pepino		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto	1 1/2 taza de Pepino picado	1 3/4 de taza de Zanahoria
	1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 90 gramos de Yogurth griego sin azúcar	
	Procedimiento		
	1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.		
	2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.		
	3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.		
	4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.		

Sábado	Claras de huevo en salsa		
Cena			
	Ingredientes		
	1 1 pieza de Jitomate bola	1 1/3 de pieza de Aguacate madiano	1 1 cucharada de servir de Frijol molido
	1 3 piezas de Tostada de nopal horneada	1 3 piezas de Clara de huevo	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
	Procedimiento		
	1. Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción.		
	2. Acompañar con frijoles y aguacate.		



Domingo	Omelette con queso								
<p>Desayuno</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 394 873 443">1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td data-bbox="886 394 1154 428">1 1/2 taza de Pico de gallo</td> <td data-bbox="1273 394 1500 428">1 1 taza de Espinacas</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 474 834 522">1 3 pieza de Claras de huevo</td> <td data-bbox="886 474 1198 522">1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas</td> <td data-bbox="1273 474 1508 522">1 60 gramos de Queso Oaxaca light</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo. 2. Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados. 3. Rellenar con espinacas y queso. 4. Acompañar con aguacate y tortillas. 			1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Pico de gallo	1 1 taza de Espinacas	1 3 pieza de Claras de huevo	1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas	1 60 gramos de Queso Oaxaca light
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Pico de gallo	1 1 taza de Espinacas							
1 3 pieza de Claras de huevo	1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas	1 60 gramos de Queso Oaxaca light							

Domingo	Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo								
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 968 846 993">1 1/2 de taza de Uva</td> <td data-bbox="976 955 1203 1003">1 2 tazas de Palomitas sin grasa</td> <td data-bbox="1273 955 1508 1003">1 50 gramos de Pierna de cerdo</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1037 922 1085">1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite. 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos. 3) Servir acompañado de uvas. 			1 1/2 de taza de Uva	1 2 tazas de Palomitas sin grasa	1 50 gramos de Pierna de cerdo	1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite		
1 1/2 de taza de Uva	1 2 tazas de Palomitas sin grasa	1 50 gramos de Pierna de cerdo							
1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite									

Domingo	Pollo asado											
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1478 878 1526">1 1/4 de taza de cebolla cocida</td> <td data-bbox="987 1478 1255 1526">1 1/2 taza de Salsa casera sin aceite</td> <td data-bbox="1312 1478 1520 1526">1 1/2 pieza de papa asada</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1560 911 1608">1 2/3 de pieza de aguacate hass</td> <td data-bbox="987 1560 1255 1608">1 1 cucharada cafetera de aceite de canola</td> <td data-bbox="1312 1560 1503 1608">1 3 piezas de Tortillas de maíz</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1642 932 1690">1 120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Asar el pollo. 2. Consumir con los complementos correspondientes. 			1 1/4 de taza de cebolla cocida	1 1/2 taza de Salsa casera sin aceite	1 1/2 pieza de papa asada	1 2/3 de pieza de aguacate hass	1 1 cucharada cafetera de aceite de canola	1 3 piezas de Tortillas de maíz	1 120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel		
1 1/4 de taza de cebolla cocida	1 1/2 taza de Salsa casera sin aceite	1 1/2 pieza de papa asada										
1 2/3 de pieza de aguacate hass	1 1 cucharada cafetera de aceite de canola	1 3 piezas de Tortillas de maíz										
1 120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel												



Domingo	Elote preparado			
<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="594 447 711 470">Ingredientes</p> <table data-bbox="634 470 1479 525"><tr><td data-bbox="634 470 906 525">1 1 cucharada cafetera de Crema ligera</td><td data-bbox="980 470 1203 525">1 1 1/2 pieza de Elote entero</td><td data-bbox="1240 470 1479 525">1 40 gramos de Queso panela rallado</td></tr></table> <p data-bbox="594 554 727 577">Procedimiento</p> <ol data-bbox="594 577 1195 600" style="list-style-type: none">1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.	1 1 cucharada cafetera de Crema ligera	1 1 1/2 pieza de Elote entero	1 40 gramos de Queso panela rallado
1 1 cucharada cafetera de Crema ligera	1 1 1/2 pieza de Elote entero	1 40 gramos de Queso panela rallado		