



Lunes	Ensalada caliente de arroz		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1 1 pieza de Pimiento	1 1 pieza de Calabaza	1 2 cucharada de servir de Arroz
imglogo	1 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 2 cucharada cafetera de Salsa de soya	1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel
	Procedimiento		
	1. Poner a calentar en un sartén el aceite , agregar el pollo y sofreír 3 min, agregar el pimiento verde y la calabaza, sazonar con ajo al gusto.		
	2. Mezclar en el sartén la salsa de soya.		
	3. Pasar el pollo y las verduras a un bowl y mezclar con el arroz y jugo de limón al gusto.		

Lunes	Tortitas de papa con pierna de cerdo		
Snack 1			
	Ingredientes		
	1 3/4 de pieza de Papa cocida	1 24 gramos de Pierna de cerdo	1 1/4 de pieza de Huevo fresco
	1 1 disparo de un segundo de Pam		
	Procedimiento		
	1) Cocer, pelar la papa y machacarla.		
	2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.		
	3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.		

Lunes	Salpicón de res		
Comida			
	Ingredientes		
	1 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada	1 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 1/3 de pieza de Aguacate madiano
	1 1 pieza de Jitomate bola	1 6 piezas de Tostada de maíz horneada	1 132 gramos de Falda de res
	1 3 tazas de Lechuga	1 1/2 de pieza de Pera	
	Procedimiento		
	1. Cocer y deshebrar la falda de res.		
	2. En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al gusto y aceite.		
	3. Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea.		
	4. Acompañar con tostadas y aguacate.		



Lunes	Bocaditos de brocoli		
Snack 2   imglogo	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de Brocoli 1 40 gramos de Queso panela 		
	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla 	<ul style="list-style-type: none"> 1 4 pieza de Galletas Habaneras 	
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla. 2. Acompañar con queso panela y galletas Habaneras. 		

Lunes	Waffles light		
Cena 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 1/4 taza de Yogur griego sin azúcar 1 2 pieza de Clara de huevo 		
	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/3 taza de Hojuelas de avena 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 pieza de Plátano maduro 	<ul style="list-style-type: none"> 1 17 pieza de Almendras
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar todos los ingredientes, condimentar al gusto con vainilla y canela. 2. Dejar reposar la mezcla mientras la wafflera se calienta. 3. Verter la mezcla en la wafflera y esperar a que se cocine. 4. Servir con yogur griego por encima. 5. Opcional, acompañar con miel de maple sin azúcar. 		

Martes	McMuffin Fit		
Desayuno 	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1 pieza Thin-Rounds Integral 100kcal 1 2 rebanada de Jamón de pavo 		
	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 pieza de Jitomate 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de Espinacas 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 pieza de Huevo 1 1 taza de Fruta picada
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none"> 1. Preparar el huevo estilo revuelto. 2. Calentar el pan y el jamón. 3. Untar las rebanadas de pan con aguacate, rellenar con el resto de los ingredientes. 4. Acompañar con fruta como postre. 		



Martes	Elote preparado			
<p>Snack 1</p> <p> imglogo</p>	<p></p> <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 2 piezas de Elote entero</td> <td>1 2 cucharada cafetera de Crema ligera</td> <td>1 40 gramos de Queso panela rallado</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.</p>	1 2 piezas de Elote entero	1 2 cucharada cafetera de Crema ligera	1 40 gramos de Queso panela rallado
1 2 piezas de Elote entero	1 2 cucharada cafetera de Crema ligera	1 40 gramos de Queso panela rallado		

Martes	Filete de pescado con papa y zanahoria						
<p>Comida</p> <p></p>	<p></p> <p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 200 gramos de Filete de pescado</td> <td>1 2 piezas de Papa cocida</td> <td>1 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</td> </tr> <tr> <td>1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda</td> <td>1 1 1/2 de pieza de Kiwi</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <p>1) Preparar el filete de pescado en un sartén con los vegetales, papa y aceite. Postre: Kiwi rebanado.</p>	1 200 gramos de Filete de pescado	1 2 piezas de Papa cocida	1 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda	1 1 1/2 de pieza de Kiwi	
1 200 gramos de Filete de pescado	1 2 piezas de Papa cocida	1 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite					
1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda	1 1 1/2 de pieza de Kiwi						

Martes	Mason jar
<p>Snack 2</p> <p></p>	<p></p> <p>Ingredientes</p> <p>1 Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto</p> <p>Procedimiento</p> <p>1. Disfruta de un snack saludable.</p>



Martes	Milanesa de res y ensalada		
Cena			
	Ingredientes		
	1/3 pieza de Aguacate	1/2 taza de Zanahoria	1 pieza de Jitomate
 imglogo	1 taza de Pepino	3 taza de Lechuga	165 gramos de Milanesa de res
	Procedimiento 1. Preparar una ensalada con los vegetales y agregar milanesa a la plancha.		

Miércoles	Ensalada de aguacate con atún		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1 taza de Pepino sin semilla	1 pieza de Tomate	2 piezas de Pan Tostado
	2 cucharada sopera de Guacamole	4 cucharada cafetera de Semillas de hemp	45 gramos de Atún fresco
	Procedimiento 1. Lavar y cortar los vegetales. 2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar. 3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con pan tostado.		

Miércoles	Botanita light		
Snack 1			
	Ingredientes		
	Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto	1/3 taza de Zanahoria	1/2 taza de Pepino
	1/2 taza de Jícama	1/2 taza de Mango	7 pieza de Cacahuates sin sal
	15 pieza de Totopos Susalia		
	Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes.		



Miércoles	Rib eye con puré de papa y zanahoria								
<p data-bbox="289 296 396 327">Comida</p> <p data-bbox="120 369 147 401"></p> <p data-bbox="228 520 321 552"> imglogo</p>	<p data-bbox="594 352 711 380">Ingredientes</p> <table border="0" data-bbox="634 380 1479 510"> <tr> <td data-bbox="634 380 954 432">1 125 gramos de Rib eye sin grasa</td> <td data-bbox="954 380 1193 432">1 1 pieza de Papa cocida</td> <td data-bbox="1193 380 1479 432">1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 464 954 510">1 1 cucharada cafetera de Aceite</td> <td data-bbox="954 464 1193 510">1 2 tazas de Uva</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="594 541 727 569">Procedimiento</p> <p data-bbox="594 569 1430 688">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. Postre: Uvas.</p>			1 125 gramos de Rib eye sin grasa	1 1 pieza de Papa cocida	1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 2 tazas de Uva	
1 125 gramos de Rib eye sin grasa	1 1 pieza de Papa cocida	1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda							
1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 2 tazas de Uva								

Miércoles	Yogurt con mango y almendras					
<p data-bbox="289 848 396 879">Snack 2</p> <p data-bbox="120 921 147 953"></p>	<p data-bbox="594 984 711 1012">Ingredientes</p> <table border="0" data-bbox="634 1012 1422 1064"> <tr> <td data-bbox="634 1012 932 1064">1 2/4 de taza de Yogur light</td> <td data-bbox="932 1012 1276 1064">1 1/2 pieza de Mango de manila</td> <td data-bbox="1276 1012 1422 1064">1 8 piezas de Almendras</td> </tr> </table> <p data-bbox="594 1096 727 1123">Procedimiento</p> <p data-bbox="594 1123 1040 1167">1. Rebanar o licuar la fruta. 2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.</p>			1 2/4 de taza de Yogur light	1 1/2 pieza de Mango de manila	1 8 piezas de Almendras
1 2/4 de taza de Yogur light	1 1/2 pieza de Mango de manila	1 8 piezas de Almendras				



Jueves	Avena con plátano y canela		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1 Canela al gusto	1 1/4 taza de Avena en hojuelas	1 1/2 pieza de Plátano
imglogo	1 1 taza de Leche light o vegetal	1 6 piezas de Nuez	
	Procedimiento		
	1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.		
	2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.		
	3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.		

Jueves	Fresas con queso cottage		
Snack 1			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de Queso cottage light	1 1 taza de Fresas picadas	1 6 pieza de Almendras
	Procedimiento		
	1. Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.		

Jueves	Pescado a la veracruzana		
Comida			
	Ingredientes		
	1 Jitomate al gusto	1 1/4 taza de Cebolla y ajo	1 1/2 taza de Arroz
	1 1/2 taza de Verduras	1 1 taza de Pimiento morrón picado	1 1 taza de Fruta picada
	1 8 pieza de Aceitunas	1 10 pieza de Almendras	1 80 gramos de Camarones
	1 240 gramos de Filete de pescado		
	Procedimiento		
	1. Preparar una salsa con jitomate, ajo y cebolla.		
	2. Agregarla a un sartén junto con el morrón.		
	3. Cocinar el filete y camarones a la plancha y servir por encima la salsa, agregar las aceitunas.		
	4. Acompañar con arroz y verduras.		
	5. Comer fruta y almendras de postre.		



Jueves	Piña con yogurt
<p>Snack 2</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 3/4 taza de Piña picada 3/4 taza de Yogurt light 3 pieza de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.

Jueves	Overnight oats con chocolate
<p>Cena</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> cocoa sin azúcar al gusto 1/2 taza de Hojuelas de avena 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa 4 piezas de fresas 15 piezas de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt, cocoa y un chorrito de agua. 2. Dejar reposar en el refrigerador. 3. Por la mañana, agregar almendras y la fruta fresca antes de servir.

Viernes	Taqitos de jicama con requesón
<p>Desayuno</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Zanahoria rallada 1 taza de Pepino rallado 3 pieza de Tortillas de jicama 4 cucharada sopera de Guacamole 6 pieza de Habaneras 4 1/2 cucharada sopera de Requesón <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar los vegetales y rallarlos. 2. Tomar una tortilla de jicama e ir agregando la Cucharada sopera de requesón junto con los vegetales. 3. Tomar las galletas habaneras y untar el guacamole.



Viernes	Ensalada de huevo duro								
Snack 1 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 taza de Lechuga picada</td> <td>1 1 cucharada cafetera de Mayonesa</td> <td>1 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado</td> </tr> <tr> <td>1 2 piezas de Clara de huevo cocida</td> <td>1 5 piezas de Galletas habaneras</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema. 2. Picar las claras en cuadritos, mezclar con el apio y la mayonesa. 3. Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras. 			1 1/2 taza de Lechuga picada	1 1 cucharada cafetera de Mayonesa	1 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado	1 2 piezas de Clara de huevo cocida	1 5 piezas de Galletas habaneras	
1 1/2 taza de Lechuga picada	1 1 cucharada cafetera de Mayonesa	1 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado							
1 2 piezas de Clara de huevo cocida	1 5 piezas de Galletas habaneras								

Viernes	Pollo al chipotle con puré de papa											
Comida 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 2 piezas de Chile chipotle seco</td> <td>1 1 pieza de Papa al horno sin cáscara</td> <td>1 1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido</td> </tr> <tr> <td>1 5 cucharadas sopera de Crema ácida</td> <td>1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td> <td>1 1 taza de Brócoli crudo</td> </tr> <tr> <td>1 1 cucharada cafetera de Mantequilla</td> <td>1 1 taza de Fruta picada</td> <td>1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar la crema con chile chipotle cocido y servir sobre el pollo ya cocido. 2. Acompañar con brócoli y puré de papa con mantequilla. <p>Postre: Fruta picada.</p>			1 2 piezas de Chile chipotle seco	1 1 pieza de Papa al horno sin cáscara	1 1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido	1 5 cucharadas sopera de Crema ácida	1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel	1 1 taza de Brócoli crudo	1 1 cucharada cafetera de Mantequilla	1 1 taza de Fruta picada	1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
1 2 piezas de Chile chipotle seco	1 1 pieza de Papa al horno sin cáscara	1 1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido										
1 5 cucharadas sopera de Crema ácida	1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel	1 1 taza de Brócoli crudo										
1 1 cucharada cafetera de Mantequilla	1 1 taza de Fruta picada	1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda										

Viernes	Jícama, zanahoria y almendras					
Snack 2 	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1 taza de zanahoria</td> <td>1 1 taza de jícama</td> <td>1 10 piezas almendras</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere). 2. Acompañar con almendras. 			1 1 taza de zanahoria	1 1 taza de jícama	1 10 piezas almendras
1 1 taza de zanahoria	1 1 taza de jícama	1 10 piezas almendras				



Viernes	Molletes ligeros								
<p data-bbox="305 298 383 327">Cena</p> <p data-bbox="120 369 142 399">✘</p> <p data-bbox="227 520 318 550">✘ imglogo</p>	<p data-bbox="597 394 711 424">Ingredientes</p> <table border="0" data-bbox="633 420 1510 550"> <tr> <td data-bbox="633 420 974 470">1 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)</td> <td data-bbox="990 420 1299 449">1 1/3 de taza de frijol molido</td> <td data-bbox="1315 420 1510 470">1 1/3 de pieza de aguacate</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 499 941 550">1 2 rebanadas de pan integral de 50 calorías</td> <td colspan="2" data-bbox="990 499 1234 550">1 40 gramos de queso panela desmoronado</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 583 730 613">Procedimiento</p> <p data-bbox="597 609 1396 659">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								

Sábado	Taqitos de frijol								
<p data-bbox="276 848 412 877">Desayuno</p> <p data-bbox="120 919 142 949">✘</p>	<p data-bbox="597 957 711 987">Ingredientes</p> <table border="0" data-bbox="633 982 1510 1113"> <tr> <td data-bbox="633 982 893 1033">1 1/3 taza de Frijoles molidos</td> <td data-bbox="909 991 1169 1020">1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td data-bbox="1185 991 1461 1020">1 1/2 pieza de Jitomate</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 1071 844 1100">1 1 taza de Lechuga</td> <td data-bbox="909 1058 1153 1108">1 2 rebanada de Jamón de pavo</td> <td data-bbox="1185 1058 1477 1108">1 3 pieza de Torti-Regias Delgaditas</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1146 730 1176">Procedimiento</p> <p data-bbox="597 1171 1006 1201">1. Preparar los tacos con los ingredientes.</p>			1 1/3 taza de Frijoles molidos	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 pieza de Jitomate	1 1 taza de Lechuga	1 2 rebanada de Jamón de pavo	1 3 pieza de Torti-Regias Delgaditas
1 1/3 taza de Frijoles molidos	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 pieza de Jitomate							
1 1 taza de Lechuga	1 2 rebanada de Jamón de pavo	1 3 pieza de Torti-Regias Delgaditas							

Sábado	Salchicha, queso panela y tomate								
<p data-bbox="289 1402 399 1432">Snack 1</p> <p data-bbox="120 1474 142 1503">✘</p>	<p data-bbox="597 1495 711 1524">Ingredientes</p> <table border="0" data-bbox="633 1520 1510 1629"> <tr> <td data-bbox="633 1520 909 1570">1 1/2 pieza de Salchicha de pavo</td> <td data-bbox="990 1520 1120 1570">1 1 pieza de manzana</td> <td data-bbox="1234 1520 1461 1570">1 4 piezas de Tomate cherry</td> </tr> <tr> <td colspan="3" data-bbox="633 1600 941 1629">1 20 gramos de Queso panela</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1663 730 1692">Procedimiento</p> <p data-bbox="597 1688 1445 1738">1. Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry.</p> <p data-bbox="597 1734 876 1764">2. Acompañar con manzana.</p>			1 1/2 pieza de Salchicha de pavo	1 1 pieza de manzana	1 4 piezas de Tomate cherry	1 20 gramos de Queso panela		
1 1/2 pieza de Salchicha de pavo	1 1 pieza de manzana	1 4 piezas de Tomate cherry							
1 20 gramos de Queso panela									



Sábado	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico		
Comida	Ingredientes		
	1 60 gramos de Quinoa	1 1/2 de pieza de Limón real	1 140 gramos de Milanesa de pollo cruda
	1 1 pieza de Ajonjoli	1 3 cucharadas cafetera de Aceite de oliva	1 2 cucharadas cafetera de Vinagreta
imglogo	1 1 taza de Lechuga	1 8 piezas de Jitomate cereza	1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado
	1 20 gramos de Queso fresco	1 1 taza de Uva	
	Procedimiento		
	1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón.		
	2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras.		
	3) Cortar el queso en cuadritos.		
	4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico.		
	5) En un bowl colocar la lechuga picada el el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.		

Sábado	Brochetas de frutas con queso		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 12 piezas de uva	1 12 piezas de Fresa mediana	1 28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa
	Procedimiento		
	1. Desinfectar la fruta.		
	2. En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.		

Sábado	Portobellos rellenos al horno		
Cena			
	Ingredientes		
	1 1 pieza de Jitomate	1 1 cucharada sopera de Aceite de oliva	1 2 pieza de Portobellos
	1 2 taza de Espinacas	1 45 gramos de Queso Oaxaca light	1 120 gramos de Pollo desmenuzado
	Procedimiento		
	1. Guisar el pollo con aceite de oliva, jitomate y espinacas.		
	2. Servir sobre los portobellos con queso encima y hornear por 15 minutos.		



Domingo	Claras de huevo en salsa de tomate											
<p>Desayuno</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 338 919 386">1 1/2 taza de Nopal cocido</td> <td data-bbox="938 348 1154 373">1 1 pieza de Tomate</td> <td data-bbox="1227 348 1487 373">1 1 taza de Verdura mixta</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 428 837 453">1 1 pieza de Tortilla</td> <td data-bbox="938 422 1127 470">1 2 pieza de Papa Cambray</td> <td data-bbox="1227 422 1495 470">1 2 cucharada cafetera de Aceite</td> </tr> <tr> <td colspan="3" data-bbox="634 501 875 550">1 4 piezas de Claras de Huevo</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar el tomate y ponerlo a licuar agregar especias (al gusto). 2. En un sartén aparte, cocinar las claras de huevo y agregar la salsa de tomate previamente licuada. 3. Poner a hervir las papas cambray y en otro sarten los nopales. 4. Acompañar con verduras mixtas, requeson y papas cambray. 			1 1/2 taza de Nopal cocido	1 1 pieza de Tomate	1 1 taza de Verdura mixta	1 1 pieza de Tortilla	1 2 pieza de Papa Cambray	1 2 cucharada cafetera de Aceite	1 4 piezas de Claras de Huevo		
1 1/2 taza de Nopal cocido	1 1 pieza de Tomate	1 1 taza de Verdura mixta										
1 1 pieza de Tortilla	1 2 pieza de Papa Cambray	1 2 cucharada cafetera de Aceite										
1 4 piezas de Claras de Huevo												

Domingo	Paleta de yogurth con granola								
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 957 821 1005">1 Canela molida y vainilla al gusto</td> <td data-bbox="927 957 1138 1005">1 1 taza de Leche de almendra</td> <td data-bbox="1260 957 1495 1005">1 1 cucharada cafetera de Granola</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1037 875 1085">1 5 piezas de Almendra triturada</td> <td colspan="2" data-bbox="927 1037 1170 1085">1 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Integrar todos los ingredientes en un bowl. 2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de maderaCongelar por 4 horas o hasta que estén firmes. 			1 Canela molida y vainilla al gusto	1 1 taza de Leche de almendra	1 1 cucharada cafetera de Granola	1 5 piezas de Almendra triturada	1 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar	
1 Canela molida y vainilla al gusto	1 1 taza de Leche de almendra	1 1 cucharada cafetera de Granola							
1 5 piezas de Almendra triturada	1 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar								

Domingo	Pollo con ensalada y pasta								
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1509 802 1558">1 1/2 tazas de Lechuga</td> <td data-bbox="911 1509 1167 1558">1 2 cucharada sopera de Aderezo ranch</td> <td data-bbox="1284 1509 1511 1558">1 6 piezas de Tomates cherry</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1589 862 1638">1 88 gramos de Pasta penne</td> <td colspan="2" data-bbox="911 1589 1211 1638">1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y cortar los vegetales. 2. En un sartén cocinar el pollo y cocinar la pasta. 3. Aderezar la ensalada. 			1 1/2 tazas de Lechuga	1 2 cucharada sopera de Aderezo ranch	1 6 piezas de Tomates cherry	1 88 gramos de Pasta penne	1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
1 1/2 tazas de Lechuga	1 2 cucharada sopera de Aderezo ranch	1 6 piezas de Tomates cherry							
1 88 gramos de Pasta penne	1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel								



Domingo	Coctel de frutas y almendras
<p>Snack 2</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de mezcla de fruta picada 14 piezas de almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl. 2. Agregar almendras picadas o enteras.

Domingo	Huevos motuleños
<p>Cena</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/4 de taza de Chícharos 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 1 rebanada de jamón de pavo 2 pieza de Tostada de maíz o nopal horneada 2 piezas de Huevo <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.