



Lunes	Fruta con yogurt sin lácteos y nuez
Desayuno	
	
 imglogo	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de taza de Fruta picada</li><li>75 gramos de Yogurt sin lácteos</li><li>1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa</li><li>3 cucharadas cafetera de Nuez picada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.</li></ol>

Lunes	Melón con queso cottage y almendras
Snack 1	
	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Melón</li><li>3 cucharadas soperas de Queso cottage</li><li>5 piezas de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar todos los ingredientes.</li></ol>



Lunes	Yogurt con granola y almendras					
Snack 2     imglogo	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td style="padding-right: 20px;">1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa</td> <td style="padding-right: 20px;">1 2 piezas de Almendras</td> <td>1 50 gramos de Yogurt griego</td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mezclar todos los ingredientes.</li> </ol>			1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa	1 2 piezas de Almendras	1 50 gramos de Yogurt griego
1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa	1 2 piezas de Almendras	1 50 gramos de Yogurt griego				

Lunes	Omelette con queso								
Cena  	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td style="padding-right: 20px;">1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td style="padding-right: 20px;">1 1/2 taza de Pico de gallo</td> <td>1 1 taza de Espinacas</td> </tr> <tr> <td style="padding-right: 20px;">1 2 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas</td> <td style="padding-right: 20px;">1 3 pieza de Claras de huevo</td> <td>1 60 gramos de Queso Oaxaca light</td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo.</li> <li>2. Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados.</li> <li>3. Rellenar con espinacas y queso.</li> <li>4. Acompañar con aguacate y tortillas.</li> </ol>			1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Pico de gallo	1 1 taza de Espinacas	1 2 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas	1 3 pieza de Claras de huevo	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 2 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas	1 3 pieza de Claras de huevo	1 60 gramos de Queso Oaxaca light							

Martes	Yogurt con fresa, plátano y nuez								
Desayuno  	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td style="padding-right: 20px;">1 1/4 pieza de Plátano</td> <td style="padding-right: 20px;">1 1/4 de taza de Fresa</td> <td>1 1 taza de Yogurt light</td> </tr> <tr> <td style="padding-right: 20px;">1 2 1/2 cucharadas cafeteras de nuez picada</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.</li> </ol>			1 1/4 pieza de Plátano	1 1/4 de taza de Fresa	1 1 taza de Yogurt light	1 2 1/2 cucharadas cafeteras de nuez picada		
1 1/4 pieza de Plátano	1 1/4 de taza de Fresa	1 1 taza de Yogurt light							
1 2 1/2 cucharadas cafeteras de nuez picada									



Martes	Uvas congeladas
Snack 1	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1 taza de Uvas congeladas</li> <li>  12 pieza de Almendras</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Acompañar la fruta con almendras.</li> </ol>

Martes	Chuletas de cerdo
Comida	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1/3 pieza de Aguacate</li> <li>  1/2 taza de Arroz</li> <li>  2 taza de Verduras al vapor</li> <li>  225 gramos de Chuleta de cerdo</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocinar las chuletas en un sartén antiadherente.</li> <li>2. Acompañar con arroz, verduras y aguacate.</li> </ol>

Martes	Durazno y almendras
Snack 2	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  2 piezas de Durazno prisco</li> <li>  12 piezas de Almendra</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Acompañar la fruta con almendras.</li> </ol>



Martes	Taqitos de panela Low-Carb		
Cena     imglogo	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/3 pieza de Aguacate</li> <li>1 1 pieza de Huevo</li> <li>1 1 pieza de Clara de huevo</li> <li>1 3 rebanada de Jamón de pavo</li> <li>1 40 gramos de Queso panela light</li> </ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poner el jamón a la plancha a que dore un poco.</li> <li>2. Utilizar el jamón como sustituto de tortilla, rellenar con panela y huevo revuelto.</li> <li>3. Acompañar con aguacate.</li> </ol>		

Miércoles	Ensalada Rusa		
Desayuno  	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/2 taza de Zanahoria</li> <li>1 1/2 taza de Apio</li> <li>1 1/2 pieza de Papa</li> <li>1 1 taza de Chicharos</li> <li>1 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa</li> <li>1 30 gramos de Queso panela</li> </ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocine las papas y las zanahorias en agua hirviendo con sal en una cacerola grande a fuego medio alto durante 10 minutos.</li> <li>2. Agregue los chícharos cuando falten 5 minutos para que estén listas.</li> <li>3. Mezcle la mayonesa con sal, tomillo y la pimienta en un recipiente mediano hasta incorporarlos completamente.</li> <li>4. Agregue el apio y los vegetales previamente cocinados.</li> </ol>		

Miércoles	Naranjas y almendras		
Snack 1  	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 2 piezas de Naranja</li> <li>1 12 piezas de Almendra</li> </ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Acompañar la fruta con almendras.</li> </ol>		



Miércoles	Pescado con ensalada y arroz											
<p data-bbox="289 296 396 327">Comida</p> <p data-bbox="120 369 142 394">✘</p> <p data-bbox="228 520 318 546">✘ imglogo</p>	<p data-bbox="594 352 708 373"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 380 862 426">1 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido</td> <td data-bbox="943 390 1159 415">1 1 pieza de Jitomate</td> <td data-bbox="1227 380 1466 426">1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 464 894 510">1 2 piezas de Tostada de maíz horneada</td> <td data-bbox="943 474 1154 499">1 3 taza de Lechuga</td> <td data-bbox="1227 464 1487 510">1 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 548 902 594">1 100 gramos de Filete de pescado</td> <td data-bbox="943 548 1154 594">1 1/3 de pieza de Aguacate madiano</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="594 625 727 646"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="594 653 1024 674">1. cocinar el filete de pescado a la plancha.</li> <li data-bbox="594 680 1049 701">2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.</li> </ol>			1 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido	1 1 pieza de Jitomate	1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado	1 2 piezas de Tostada de maíz horneada	1 3 taza de Lechuga	1 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar	1 100 gramos de Filete de pescado	1 1/3 de pieza de Aguacate madiano	
1 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido	1 1 pieza de Jitomate	1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado										
1 2 piezas de Tostada de maíz horneada	1 3 taza de Lechuga	1 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar										
1 100 gramos de Filete de pescado	1 1/3 de pieza de Aguacate madiano											

Miércoles	Zanahoria con limón y chile					
<p data-bbox="289 846 396 877">Snack 2</p> <p data-bbox="120 919 142 945">✘</p>	<p data-bbox="594 987 708 1008"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1014 1008 1087">1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto</td> <td data-bbox="1065 1014 1198 1087">1 1 taza de Zanahoria rallada</td> <td data-bbox="1308 1024 1520 1077">1 14 pieza de Cacahuete natural</td> </tr> </table> <p data-bbox="594 1119 727 1140"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="594 1146 922 1167">1. Mezclar todos los ingredientes.</li> </ol>			1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto	1 1 taza de Zanahoria rallada	1 14 pieza de Cacahuete natural
1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto	1 1 taza de Zanahoria rallada	1 14 pieza de Cacahuete natural				

Miércoles	Pan tostado con huevo y tomate								
<p data-bbox="305 1398 380 1430">Cena</p> <p data-bbox="120 1472 142 1497">✘</p>	<p data-bbox="594 1512 708 1533"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1539 781 1585">1 1/2 pieza de Tomate</td> <td data-bbox="902 1539 1170 1585">1 1 cucharada cafetera de Aceite</td> <td data-bbox="1276 1539 1446 1585">1 2 pieza de Pan tostado</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1623 829 1644">1 2 pieza de Huevo</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="594 1675 727 1696"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="594 1703 1008 1724">1. En un sartén cocinar el huevo y tomate.</li> <li data-bbox="594 1730 1341 1751">2. En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.</li> </ol>			1 1/2 pieza de Tomate	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 2 pieza de Pan tostado	1 2 pieza de Huevo		
1 1/2 pieza de Tomate	1 1 cucharada cafetera de Aceite	1 2 pieza de Pan tostado							
1 2 pieza de Huevo									



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

Jueves	Uvas congeladas		
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1 taza de Uvas congeladas</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Acompañar la fruta con almendras.</li> </ol>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 12 pieza de Almendras</li> </ul>		

Jueves	Pescado con mayonesa de chipotle		
<p>Comida</p> <p></p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/3 pieza de Aguacate</li> <li>1 1 taza de Melón picado</li> <li>1 5 pieza de Almendras</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocinar el filete de pescado a la plancha junto con la cebolla.</li> <li>2. Sazonar con limón y pimienta.</li> <li>3. Untar la mayonesa al filete de pescado.</li> <li>4. Acompañar con tostadas y aguacate.</li> <li>5. Servir la fruta con granola y almendras como postre.</li> </ol>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/2 taza de Cebolla</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>1 1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 2 pieza de Tostadas de nopal</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>1 3 cucharada sopera de Granola baja en grasa</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 240 gramos de Filete de pescado</li> </ul>		



Jueves	Zanahoria con limón y chile														
Snack 2  	<table border="0"> <tr> <td colspan="3"><b>Ingredientes</b></td> </tr> <tr> <td>1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto</td> <td>1 1 taza de Zanahoria rallada</td> <td>1 14 pieza de Cacahuete natural</td> </tr> <tr> <td colspan="3"><b>Procedimiento</b></td> </tr> <tr> <td colspan="3">1. Mezclar todos los ingredientes.</td> </tr> </table>			<b>Ingredientes</b>			1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto	1 1 taza de Zanahoria rallada	1 14 pieza de Cacahuete natural	<b>Procedimiento</b>			1. Mezclar todos los ingredientes.		
<b>Ingredientes</b>															
1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto	1 1 taza de Zanahoria rallada	1 14 pieza de Cacahuete natural													
<b>Procedimiento</b>															
1. Mezclar todos los ingredientes.															

Jueves	Tacos de requeson																													
Cena  	<table border="0"> <tr> <td colspan="3"><b>Ingredientes</b></td> </tr> <tr> <td>1 1/3 de pieza de Aguacate hass</td> <td>1 1 pieza de Jitomate</td> <td>1 1 cucharada de servir de Frijol molido</td> </tr> <tr> <td>1 2 cucharadas sopera de Requesón promedio</td> <td>1 3 piezas de Tortilla de nopal</td> <td>1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada</td> </tr> <tr> <td>1 1/2 de taza de Fruta picada</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="3"><b>Procedimiento</b></td> </tr> <tr> <td colspan="3">1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón.</td> </tr> <tr> <td colspan="3">2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.</td> </tr> <tr> <td colspan="3">3. Acompañar con frijol molido.</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Postre: fruta picada.</td> </tr> </table>			<b>Ingredientes</b>			1 1/3 de pieza de Aguacate hass	1 1 pieza de Jitomate	1 1 cucharada de servir de Frijol molido	1 2 cucharadas sopera de Requesón promedio	1 3 piezas de Tortilla de nopal	1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 1/2 de taza de Fruta picada			<b>Procedimiento</b>			1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón.			2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.			3. Acompañar con frijol molido.			Postre: fruta picada.		
<b>Ingredientes</b>																														
1 1/3 de pieza de Aguacate hass	1 1 pieza de Jitomate	1 1 cucharada de servir de Frijol molido																												
1 2 cucharadas sopera de Requesón promedio	1 3 piezas de Tortilla de nopal	1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada																												
1 1/2 de taza de Fruta picada																														
<b>Procedimiento</b>																														
1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón.																														
2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.																														
3. Acompañar con frijol molido.																														
Postre: fruta picada.																														



Viernes	Quesadilla con aguacate			
Snack 1				
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías</td> <td>1 27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</td> <td>1 1/3 de pieza de Aguacate mediano</td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.</li> <li>2. Agregar aguacate.</li> </ol>	1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light	1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
1 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías	1 27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light	1 1/3 de pieza de Aguacate mediano		

Viernes	Pescado a la plancha con puré									
Comida										
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td>1 1 pieza de Papa</td> <td>1 1 taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal</td> </tr> <tr> <td>1 1 cucharada cafetera de Mantequilla</td> <td>1 120 gramos de Filete de pescado</td> <td>1 3 piezas de Tostada de maíz horneada</td> </tr> <tr> <td>1 1 cucharada sopera de Crema</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preparar el filete de pescado a la plancha.</li> <li>2. Acompañar el pescado con puré de papa con crema y mantequilla, verduras y aguacate.</li> </ol>	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Papa	1 1 taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal	1 1 cucharada cafetera de Mantequilla	1 120 gramos de Filete de pescado	1 3 piezas de Tostada de maíz horneada	1 1 cucharada sopera de Crema		
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Papa	1 1 taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal								
1 1 cucharada cafetera de Mantequilla	1 120 gramos de Filete de pescado	1 3 piezas de Tostada de maíz horneada								
1 1 cucharada sopera de Crema										

Viernes	Fresas con yogurt griego y nuez						
Snack 2							
	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto</td> <td>1 1/2 taza de fresa picada</td> <td>1 1 cucharada sopera de nuez picada</td> </tr> <tr> <td>1 2 cucharadas soperas de yogurt griego</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.</li> <li>2. Agregar endulzante artificial si es necesario.</li> </ol>	1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto	1 1/2 taza de fresa picada	1 1 cucharada sopera de nuez picada	1 2 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 2 cucharadas soperas de yogurt griego							



Viernes	Ensalada de aguacate con pollo		
Cena  	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/2 taza de Pepino sin semilla</li> <li>2 cucharada cafetera de Semillas de hemp</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar y cortar los vegetales.</li> <li>2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.</li> <li>3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con galletas habaneras.</li> </ol> </div> <div style="width: 30%;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/2 pieza de Tomate</li> <li>4 cucharada sopera de Queso cottage</li> </ul> </div> <div style="width: 30%;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 cucharada cafetera de Guacamole</li> <li>1 1/2 piezas de Pan tostado</li> </ul> </div> </div>		

Sábado	Huevo con chorizo de champiñón		
Desayuno  	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Chile ancho y especias al gusto</li> <li>1 pieza de Huevo</li> <li>40 gramos de Queso panela light</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Picar finamente los champiñones y guisar con chile ancho y especias.</li> <li>2. Dejar que seque bien.</li> <li>3. Agregar el huevo y revolver.</li> <li>4. Acompañar con tortillas y aguacate.</li> </ol> </div> <div style="width: 30%;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/3 pieza de Aguacate</li> <li>1 pieza de Claras de huevo</li> </ul> </div> <div style="width: 30%;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>3/4 taza de Champiñón crudo</li> <li>3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas</li> </ul> </div> </div>		

Sábado	Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole		
Snack 1  	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 cucharada sopera de Guacamole</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cortar el queso.</li> <li>2. Untar las galletas con el guacamole.</li> </ol> </div> <div style="width: 30%;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>4 piezas de Galletas Habaneras</li> </ul> </div> <div style="width: 30%;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>30 gramos de Queso oaxaca light</li> </ul> </div> </div>		



Sábado	Espaguetis con berenjena y pollo
Comida	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo</li> <li>  1 taza de Berenjenas</li> <li>  1 pieza de Tomate</li> <li>  1 taza de Zanahoria rayada</li> <li>  3 cucharada cafetera de Aceite de oliva</li> <li>  60 gramos de Espagueti integral</li> <li>  95 gramos de pechuga de pollo</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar la berenjena, y cortarla en cuadritos.</li> <li>2. Calentar en un sartén el aceite y rehogue la berenjena, agregue el ajo en polvo y siga rehogando.</li> <li>3. Lavar los tomates y cortar en cubos, añadir a la berenjena y rehogue 5 min mas, checar si estos ya están listos si no dejarlos 10 min mas.</li> <li>4. Poner a cocer los espaguetis, escurrirlo y servirlos, agregar el preparado de berenjena y la zanahoria rayada encima.</li> </ol>
imglogo	

Sábado	Jícama, zanahoria y almendras
Snack 2	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1 taza de zanahoria</li> <li>  1 taza de jícama</li> <li>  8 piezas almendras</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).</li> <li>2. Acompañar con almendras.</li> </ol>

Sábado	Quesadilla flor de calabaza
Cena	
	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  1/2 taza de Flor de calabaza</li> <li>  1/2 taza de Cebolla</li> <li>  1 cucharada cafetera de Aceite</li> <li>  4 piezas de Tortilla delgaditas</li> <li>  45 gramos de Queso Oaxaca light</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Retirar el tallo, el pistilo y lavar las flores.</li> <li>2. Agregar un poco de aceite al sartén y añadir la cebolla, dejar acitronar cuando cambie de color agregar la flor de calabaza.</li> <li>3. Calentar las tortillas, agregar el queso y el preparado de flor.</li> </ol>



Domingo	Burrito Tex-Mex								
Desayuno     imglogo	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;">1 1/3 pieza de Aguacate</td> <td style="vertical-align: top;">1 1/2 taza de Pico de gallo</td> <td style="vertical-align: top;">1 1 pieza de Tortilla de harina integral</td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;">1 1 rebanada de Jamón de pavo</td> <td style="vertical-align: top;">1 2 pieza de Clara de huevo</td> <td style="vertical-align: top;">1 25 gramos de Queso panela light</td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preparar el huevo con jamón y pico de gallo.</li> <li>2. Calentar la tortilla, agregar el huevo, aguacate y queso.</li> <li>3. Enrollar.</li> </ol>			1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Pico de gallo	1 1 pieza de Tortilla de harina integral	1 1 rebanada de Jamón de pavo	1 2 pieza de Clara de huevo	1 25 gramos de Queso panela light
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Pico de gallo	1 1 pieza de Tortilla de harina integral							
1 1 rebanada de Jamón de pavo	1 2 pieza de Clara de huevo	1 25 gramos de Queso panela light							

Domingo	Arándanos, almendras y jícama					
Snack 1  	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;">1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar</td> <td style="vertical-align: top;">1 3/4 de taza de jícama picada</td> <td style="vertical-align: top;">1 8 piezas de Almendras</td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mezclar los ingredientes.</li> </ol>			1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar	1 3/4 de taza de jícama picada	1 8 piezas de Almendras
1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar	1 3/4 de taza de jícama picada	1 8 piezas de Almendras				

Domingo	Fajitas de pollo con frijoles								
Comida  	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;">1 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto</td> <td style="vertical-align: top;">1 1/2 cucharada cafetera de aceite de canola</td> <td style="vertical-align: top;">1 2/3 de pieza de aguacate hass</td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;">1 1 cucharada de servir de frijoles molidos</td> <td style="vertical-align: top;">1 3 piezas de tortillas de maíz</td> <td style="vertical-align: top;">1 90 gramos de milanesa de pollo en tiras</td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.</li> <li>2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.</li> </ol>			1 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto	1 1/2 cucharada cafetera de aceite de canola	1 2/3 de pieza de aguacate hass	1 1 cucharada de servir de frijoles molidos	1 3 piezas de tortillas de maíz	1 90 gramos de milanesa de pollo en tiras
1 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto	1 1/2 cucharada cafetera de aceite de canola	1 2/3 de pieza de aguacate hass							
1 1 cucharada de servir de frijoles molidos	1 3 piezas de tortillas de maíz	1 90 gramos de milanesa de pollo en tiras							



Domingo	Zanahoria con limón y chile					
Snack 2  	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 457 1015 533">1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto</td> <td data-bbox="1070 457 1203 533">1 1 taza de Zanahoria rallada</td> <td data-bbox="1308 470 1520 520">1 14 pieza de Cacahuete natural</td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mezclar todos los ingredientes.</li> </ol>			1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto	1 1 taza de Zanahoria rallada	1 14 pieza de Cacahuete natural
1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto	1 1 taza de Zanahoria rallada	1 14 pieza de Cacahuete natural				

Domingo	Ensalada de pollo con papa								
Cena  	<p><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 966 789 995">1 apio al gusto</td> <td data-bbox="964 966 1240 995">1 1/2 pieza de papa picada</td> <td data-bbox="1349 953 1479 1003">1 1 pieza de manzana</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1037 911 1087">1 1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa</td> <td data-bbox="964 1037 1305 1087">1 60 gramos de pechuga de pollo desmenuzada</td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocer la pechuga de pollo y la papa.</li> <li>2. Una vez que estén bien cocidos, mezclar en un bowl con el apio y la mayonesa.</li> <li>3. Acompañar con manzana picada.</li> </ol>			1 apio al gusto	1 1/2 pieza de papa picada	1 1 pieza de manzana	1 1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa	1 60 gramos de pechuga de pollo desmenuzada	
1 apio al gusto	1 1/2 pieza de papa picada	1 1 pieza de manzana							
1 1 1/2 cucharada cafetera de mayonesa	1 60 gramos de pechuga de pollo desmenuzada								