



Lunes	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 3 tazas de Totopos horneados Susalia 1 1 pieza de Jitomate 1 1 cucharada de servir de Frijol molido 1 30 gramos de Pechuga de pollo sin piel <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. 4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles. 		

Lunes	Pan con mermelada y queso cottage		
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar 1 1 rebanada de Pan integral 45kcal 1 2 cucharadas soperas Queso cottage 1 4 piezas de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado. 2. Acompañar con almendras. 		

Lunes	Pollo con pimientos		
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 taza de Ejotes 1 1/2 taza de Arroz 1 1/2 pieza de Aguacate 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite 1 1 pieza de Pimiento amarillo chico 1 1 pieza de Pimiento rojo chico 1 1 pieza de Tostada Horneada 1 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar y lavar los pimientos y el pollo. 2. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo. 3. En un sartén aparte poner a cocer el arroz. 4. Servir y acompañar con arroz, ejotes, aguacate y tostada Horneada. 		



Lunes	Salchicha, queso panela y tomate
<p>Snack 2</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 pieza de Salchicha de pavo 1 1/2 pieza de manzana 4 piezas de Tomate cherry 20 gramos de Queso panela <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry. 2. Acompañar con manzana.

Lunes	Tacos de panela con verduras
<p>Cena</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Jitomate 1 taza de Espinaca cruda picada 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 60 gramos de Queso panela 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela. 2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Martes	Taqitos de frijol
<p>Desayuno</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/4 de taza de Frijol molido 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole 2 rebanada de Jamón de pavo 3 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Preparar los tacos con los ingredientes.



Martes	Toronja con almendras
Snack 1	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Toronja 10 pieza de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Martes	Alambres de pollo	
Comida		
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 2/3 de pieza de Aguacate madiano 1/2 de pieza de Pimiento rojo crudo chico 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar los ingredientes en tiras. 2. Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales. 3. Acompañar con tortilla y aguacate. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Cebolla blanca rebanada 3 piezas de Tortilla de maíz 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola 1 pieza de Calabacita alargada cruda 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda

Martes	Canapés de manzana con queso cottage	
Snack 2		
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de manzana <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. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 cucharada cafetera de coco rallado 3 cucharadas soperas queso cottage



Martes	Overnight oats con Durazno		
<p>Cena</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa 1 1/3 de taza de Hojuelas de avena 1 1/2 cucharadas soperas de queso cottage 1 10 piezas de Almendras 1 1 pieza de Durazno prisco <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt y queso cottage. 2. Dejar reposar en el refrigerador. 3. Por la mañana, agregar almendras y fruta fresca. 		

Miércoles	Chilaquiles		
<p>Desayuno</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 pieza de Tomate 1 3 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas 1 1 pieza de clara de huevo 1 40 gramos de Queso panela light 1 1 1/2 cucharada sopera de guacamole <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Romper las tostadas en trozos. 2. Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner la clara de huevo y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela. 3. Acompañar con guacamole. 		

Miércoles	Pan Tostado con queso crema y jamón		
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa 1 2 rebanada de Tomate 1 1 pieza de Pan Tostado Integral 1 1 pieza de Jamón de pavo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima. 		



Miércoles	Salpicón de res		
<p data-bbox="289 296 396 327">Comida</p> <p data-bbox="120 369 144 401">✘</p> <p data-bbox="228 520 318 552">✘ imglogo</p>	<p data-bbox="597 327 708 352">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 352 914 543" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 352 914 401">1 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada <li data-bbox="634 443 914 474">1 1 pieza de Jitomate bola <li data-bbox="634 516 914 548">1 1 1/2 de taza de Lechuga <p data-bbox="597 573 727 598">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 598 1484 720" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 598 959 623">1. Cocer y deshebrar la falda de res. <li data-bbox="597 623 1484 672">2. En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al gusto y aceite. <li data-bbox="597 672 1446 697">3. Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea. <li data-bbox="597 697 987 720">4. Acompañar con tostadas y aguacate. 	<ul data-bbox="954 352 1218 485" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="954 352 1218 401">1 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite <li data-bbox="954 432 1218 485">1 5 piezas de Tostada de maíz horneada 	<ul data-bbox="1268 352 1520 485" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1268 352 1520 401">1 1/3 de pieza de Aguacate madiano <li data-bbox="1268 432 1520 485">1 82.5 gramos de Falda de res

Miércoles	Quesadilla con aguacate		
<p data-bbox="289 846 396 877">Snack 2</p> <p data-bbox="120 919 144 951">✘</p>	<p data-bbox="597 984 708 1010">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 1010 914 1058" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 1010 914 1058">1 1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías <p data-bbox="597 1092 727 1117">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1117 1187 1165" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1117 1187 1142">1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita. <li data-bbox="597 1142 805 1165">2. Agregar aguacate. 	<ul data-bbox="954 1010 1218 1058" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="954 1010 1218 1058">1 22.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light 	<ul data-bbox="1268 1010 1520 1058" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1268 1010 1520 1058">1 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Miércoles	Taqitos de frijol		
<p data-bbox="306 1398 378 1430">Cena</p> <p data-bbox="120 1472 144 1503">✘</p>	<p data-bbox="597 1507 708 1533">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 1533 914 1665" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="634 1533 914 1581">1 1/4 de taza de Frijol molido <li data-bbox="634 1612 914 1665">1 3 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías <p data-bbox="597 1696 727 1722">Procedimiento</p> <ol data-bbox="597 1722 1013 1747" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1722 1013 1747">1. Preparar los tacos con los ingredientes. 	<ul data-bbox="954 1533 1218 1581" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="954 1533 1218 1581">1 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole 	<ul data-bbox="1268 1533 1520 1581" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1268 1533 1520 1581">1 2 rebanada de Jamón de pavo



Jueves	Tartina de cebolla, espárragos y requesón						
<p>Desayuno</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 taza de Cebolla</td> <td>1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</td> <td>1 2 pieza de Pan integral 45 kcal</td> </tr> <tr> <td>1 4 cucharada sopera de Requeson</td> <td>1 6 piezas de Esparragos</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En el sartén poner a acitronar la cebolla hasta quedar dorado, añadir los espárragos y dejarlos cocinar. 2. Calentar la pieza de pan y servir la cebolla, el requesón y los espárragos. 	1 1/2 taza de Cebolla	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 2 pieza de Pan integral 45 kcal	1 4 cucharada sopera de Requeson	1 6 piezas de Esparragos	
1 1/2 taza de Cebolla	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 2 pieza de Pan integral 45 kcal					
1 4 cucharada sopera de Requeson	1 6 piezas de Esparragos						

Jueves	Manzana con zanahoria y almendras			
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 pieza de manzana roja</td> <td>1 6 piezas de zanahoria mini (baby carrot)</td> <td>1 8 piezas de almendras</td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado. 	1 1/2 pieza de manzana roja	1 6 piezas de zanahoria mini (baby carrot)	1 8 piezas de almendras
1 1/2 pieza de manzana roja	1 6 piezas de zanahoria mini (baby carrot)	1 8 piezas de almendras		

Jueves	Pollo con pimientos									
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 taza de Ejotes</td> <td>1 1/2 taza de Arroz</td> <td>1 1/2 pieza de Aguacate</td> </tr> <tr> <td>1 1/2 cucharada cafetera de Aceite</td> <td>1 1 pieza de Pimiento amarillo chico</td> <td>1 1 pieza de Pimiento rojo chico</td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de Tostada Horneada</td> <td>1 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel</td> <td></td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar y lavar los pimientos y el pollo. 2. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo. 3. En un sartén aparte poner a cocer el arroz. 4. Servir y acompañar con arroz, ejotes, aguacate y tostada Horneada. 	1 1/2 taza de Ejotes	1 1/2 taza de Arroz	1 1/2 pieza de Aguacate	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 1 pieza de Pimiento amarillo chico	1 1 pieza de Pimiento rojo chico	1 1 pieza de Tostada Horneada	1 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
1 1/2 taza de Ejotes	1 1/2 taza de Arroz	1 1/2 pieza de Aguacate								
1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 1 pieza de Pimiento amarillo chico	1 1 pieza de Pimiento rojo chico								
1 1 pieza de Tostada Horneada	1 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel									



Jueves	Pan Tostado con queso crema y jamón					
Snack 2						
  imglogo	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa 2 rebanada de Tomate </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Pan Tostado Integral </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Jamón de pavo </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima. 			<ul style="list-style-type: none"> 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa 2 rebanada de Tomate 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Pan Tostado Integral 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Jamón de pavo
<ul style="list-style-type: none"> 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa 2 rebanada de Tomate 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Pan Tostado Integral 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Jamón de pavo 				

Jueves	Quesadillas con frijoles					
Cena						
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 cucharada de servir de Frijol molido 30 gramos de Queso Oaxaca light </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles. 2. Servir con guacamole. 			<ul style="list-style-type: none"> 1 cucharada de servir de Frijol molido 30 gramos de Queso Oaxaca light 	<ul style="list-style-type: none"> 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole 	<ul style="list-style-type: none"> 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
<ul style="list-style-type: none"> 1 cucharada de servir de Frijol molido 30 gramos de Queso Oaxaca light 	<ul style="list-style-type: none"> 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole 	<ul style="list-style-type: none"> 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 				

Viernes	Sincronizadas					
Desayuno						
	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Espinacas 2 rebanadas de Jamón de pavo </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Jitomate guaje 4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza) </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 cucharada sopera de guacamole 30 gramos de queso oaxaca light </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentar las tortillas. 2. Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas). 3. Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa. 			<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Espinacas 2 rebanadas de Jamón de pavo 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Jitomate guaje 4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza) 	<ul style="list-style-type: none"> 1 cucharada sopera de guacamole 30 gramos de queso oaxaca light
<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Espinacas 2 rebanadas de Jamón de pavo 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Jitomate guaje 4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza) 	<ul style="list-style-type: none"> 1 cucharada sopera de guacamole 30 gramos de queso oaxaca light 				



Viernes	Snack de pepino con salmón		
<p>Snack 1</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado 1 30 gramos de Salmón 1 1/4 de cucharada sopera de Queso crema 1 3/4 de taza de Uva <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima. 2) Acompañar con uvas. 		

Viernes	Pescado con ensalada y arroz		
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. cocinar el filete de pescado a la plancha. 2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas. 		

Viernes	Pan con mermelada y queso cottage		
<p>Snack 2</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar 1 1 rebanada de Pan integral 45kcal 1 2 cucharadas soperas Queso cottage 1 4 piezas de Almendras <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado. 2. Acompañar con almendras. 		



Viernes	Overnight oats con chocolate								
<p>Cena</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 cocoa sin azúcar al gusto</td> <td>1 1/2 taza de Hojuelas de avena</td> <td>1 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa</td> </tr> <tr> <td>1 4 piezas de fresas</td> <td>1 9 piezas de Almendras</td> <td></td> </tr> </table> <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. 			1 cocoa sin azúcar al gusto	1 1/2 taza de Hojuelas de avena	1 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa	1 4 piezas de fresas	1 9 piezas de Almendras	
1 cocoa sin azúcar al gusto	1 1/2 taza de Hojuelas de avena	1 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa							
1 4 piezas de fresas	1 9 piezas de Almendras								

Sábado	Rollitos de jamón rellenos de queso											
<p>Desayuno</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 Chile jalapeño al gusto</td> <td>1 1/2 pieza de tomate huaje</td> <td>1 1/2 taza de cebolla</td> </tr> <tr> <td>1 1 pieza de Manzana</td> <td>1 1 rebanada de pan integral</td> <td>1 2 pieza de Jamón de pavo</td> </tr> <tr> <td>1 40 gramos de queso panela</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <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. 			1 Chile jalapeño al gusto	1 1/2 pieza de tomate huaje	1 1/2 taza de cebolla	1 1 pieza de Manzana	1 1 rebanada de pan integral	1 2 pieza de Jamón de pavo	1 40 gramos de queso panela		
1 Chile jalapeño al gusto	1 1/2 pieza de tomate huaje	1 1/2 taza de cebolla										
1 1 pieza de Manzana	1 1 rebanada de pan integral	1 2 pieza de Jamón de pavo										
1 40 gramos de queso panela												

Sábado	Coctel de frutas y almendras				
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td>1 1/2 taza de mezcla de fruta picada</td> <td>1 8 piezas de almendras</td> </tr> </table> <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. 			1 1/2 taza de mezcla de fruta picada	1 8 piezas de almendras
1 1/2 taza de mezcla de fruta picada	1 8 piezas de almendras				



Sábado	Bowl Arroz con pollo y espinaca		
Comida			
	Ingredientes		
	1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 1 taza de Arroz	1 2 taza de Espinaca
imglogo	1 3 cucharada cafetera de Aceite	1 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
	Procedimiento		
	1. En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.		
	2. Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.		
	3. Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.		

Sábado	Helado de fruta natural		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 1 taza de Fruta congelada	1 7 pieza de Almendras	
	Procedimiento		
	1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.		

Sábado	Tinga de pollo		
Cena			
	Ingredientes		
	1 1 pieza de Jitomate bola	1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 1 taza de Lechuga
	1 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 2 piezas de Tostada de maíz horneada	1 1/3 de pieza de Aguacate madiano
	1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite		
	Procedimiento		
	1. Cocer el pollo en una olla. Reservar el caldo y desmenuzar.		
	2. Para el caldo se licúa el jitomate con la mita de la porción de cebolla, el ajo y el chipotle al gusto en una taza de caldo de pollo.		
	3. Colocar en un sartén el resto de la porción de cebolla fileteada y sofreír con el aceite, agregar el caldo y el pollo.		
	4. Servir en tostadas con aguacate y lechuga.		



Domingo	Molletes con huevo					
<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 pieza de Pan integral 2 pieza de Clara de huevo </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Jitomate </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocinar las claras como huevo revuelto. 2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo). 3. Por último, poner encima el aguacate y acompañar con salsa casera de jitomate. 			<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Pan integral 2 pieza de Clara de huevo 	<ul style="list-style-type: none"> 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Jitomate
<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Pan integral 2 pieza de Clara de huevo 	<ul style="list-style-type: none"> 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole 	<ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de Jitomate 				

Domingo	Quesadillas con jamón y espinacas					
<p>Snack 1</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 1/4 de taza de Cebolla 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 rebanada de Jamón de pavo 17.5 gramos de Queso Oaxaca rallado </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Espinacas </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón. 2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita. 3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla. 			<ul style="list-style-type: none"> 1/4 de taza de Cebolla 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 rebanada de Jamón de pavo 17.5 gramos de Queso Oaxaca rallado 	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Espinacas
<ul style="list-style-type: none"> 1/4 de taza de Cebolla 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 rebanada de Jamón de pavo 17.5 gramos de Queso Oaxaca rallado 	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de Espinacas 				

Domingo	Tacos de lenteja					
<p>Comida</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 2 cucharada de servir de Lentejas 60 gramos de Queso panela </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 2 cucharada sopera de Crema </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 3 piezas de Tortillas delgaditas </td> </tr> </table> <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto. 2. Una ves lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema. 			<ul style="list-style-type: none"> 2 cucharada de servir de Lentejas 60 gramos de Queso panela 	<ul style="list-style-type: none"> 2 cucharada sopera de Crema 	<ul style="list-style-type: none"> 3 piezas de Tortillas delgaditas
<ul style="list-style-type: none"> 2 cucharada de servir de Lentejas 60 gramos de Queso panela 	<ul style="list-style-type: none"> 2 cucharada sopera de Crema 	<ul style="list-style-type: none"> 3 piezas de Tortillas delgaditas 				



Domingo	Manzana y jamón de pechuga de pavo
<p>Snack 2</p> <p></p> <p> imglogo</p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de manzana 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Consumir frescos.

Domingo	Fajitas de pollo con verduras
<p>Cena</p> <p></p>	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada 3 cucharadas soperas de Guacamole 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico 50 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 3/4 de pieza de Papa picada <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocinar la pechuga de pollo y cortarla en tiras. 2. Acompañar con pimiento, papa y cebolla cocinados al sartén.