

Lunes	Avena pay de manzana
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Canela y vainilla al gusto</li><li>1 1/3 taza de Avena</li><li>1 14 pieza de Mitades de corazón de nuez</li><li>1 75 gramos de Queso cottage light</li><li>1 1 taza de Manzana verde</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.</li><li>2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.</li><li>3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.</li></ol>

Lunes	Piña colada
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 taza de Leche de coco sin azúcar Silk</li><li>1 50 gramos de Piña picada</li><li>1 2 cucharadas cafetera de Creama de coco natural</li><li>1 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).</li></ol>

Lunes	Lasagna vegetariana
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 taza de salsa marinara (baja en grasa)</li><li>1 1 taza de berenjena en rodajas</li><li>1 1 taza de espinaca cruda</li><li>1 1 taza de champiñón entero crudo</li><li>1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva</li><li>1 80 gramos de láminas de pasta para lasagna crudas</li><li>1 120 gramos de Tofu</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar la berenjena en rodajas, condimentar con hierbas italianas y aceite de oliva.</li><li>2. Iniciar colocando en un molde una capa de salsa marinara, posteriormente una lámina de pasta, encima agregar una capa de tofu desmoronado y la berenjena preparada.</li><li>3. Continuar con una capa de espinaca, una capa de champiñón y otra lámina de pasta.</li><li>4. Finalizar con una capa de salsa marinara y tofu.</li></ol>

## Lunes

## Berenjenas con tomate y mozzarella

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 15 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa
- 1 100 gramos de Berenjena
- 1 1 pieza de Jitomate bola

#### 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

## Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca

### Cena



#### 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
- 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.

## Martes

## Queso panela guisado

### Desayuno



#### Ingredientes

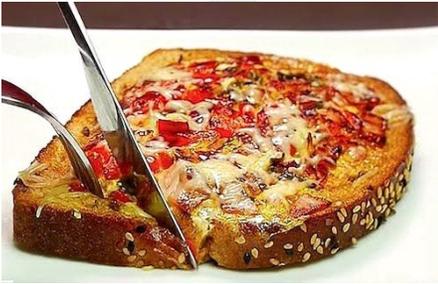
- 1 1 pieza de Jitomate bola
- 1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 80 gramos de Queso panela
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 1/4 de taza de Fruta picada

#### Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.
2. Dejar hervir.
3. Acompañar con tortilla y guacamole.

Martes	Palomitas con dip
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 22 gramos de Palomitas fat free</li><li>1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio</li><li>1 2 cucharadas sopera de Guacamole</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.</li><li>2. Servir con palomitas.</li></ol>

Martes	Tacos de carne
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 4 cucharadas sopera de Guacamole</li><li>1 1 taza de Col cruda picada</li><li>1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet</li><li>1 4 piezas de Tortilla de maíz</li><li>1 120 gramos de Milanesa de res</li><li>1 1 cucharada de servir de Frijol molido</li><li>1 1 1/2 de cucharada sopera de Crema ligera</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar la milanesa en cubos y cocinar.</li><li>2. Rellenar las tortillas con la carne picada.</li><li>3. Acompañar con repollo, jitomate y salsa casera sin aceite al gusto.</li></ol>

Martes	Omellete en Pan
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 pieza de Pimiento rojo</li><li>1 1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>1 2 pieza de Pan integral 45 Kcal</li><li>1 3 Piezas de Claras de huevo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.</li><li>2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.</li><li>3. Una ves cocinado el pimiento colocar la corteza , aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.</li><li>4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.</li></ol>

## Martes

## Granola-Yogurt Bowl

Cena



### Ingredientes

- | 94 gramos de Yogurt sin lácteos
- | 18 gramos de Granola con fruta seca, baja en grasas
- | 4 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

## Miércoles

## Bowl de Garbanzo

Desayuno



### Ingredientes

- | 1/2 pieza de Tomate
- | 1/2 pieza de Pimiento amarillo
- | 1/2 taza de Cilantro
- | 1 taza de Garbanzo
- | 2 cucharada sopera de Queso cottage
- | 4 cucharada sopera de Guacamole

### Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a asar el pimiento, una vez listo deje enfriar después integrarlo con todos los ingredientes restantes.

## Miércoles

## Piña con yogurt

Snack 1



### Ingredientes

- | 3/4 taza de Piña picada
- | 3/4 taza de Yogurt light
- | 3 pieza de Almendras

### Procedimiento

1. Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.

Miércoles	Salsa de queso con calabaza													
<p data-bbox="289 302 396 331">Comida</p> 	<p data-bbox="597 277 708 298"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 310 841 340">1 1/2 pieza de Papa</td> <td data-bbox="922 302 1211 352">1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo</td> <td data-bbox="1263 310 1511 340">1 1/2 pieza de Aguacate</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 394 862 424">1 1 pieza de Calabaza</td> <td data-bbox="922 394 1170 424">1 1 taza de Frijol Cocido</td> <td data-bbox="1263 386 1507 436">1 1 cucharada cafetera de Comino</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 478 873 508">1 1 pieza de Mandarina</td> <td data-bbox="922 470 1138 520">1 1 pieza de Tostada deshidratada</td> <td data-bbox="1263 478 1490 508">1 2 piezas de Tomate</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 554 873 604">1 2 cucharada cafetera de Aceite</td> <td data-bbox="922 554 1170 604">1 120 gramos de Queso panela</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 630 727 651"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 655 1507 705">1. cocer los tomates en agua, una vez que esta hirviendo ponerlo a licuar y agregar comino, sal y ajo.</li> <li data-bbox="597 709 1520 760">2. cortar el queso y la calabaza en cubos ponerlos en sartén y agregar el tomate previamente licuadaacompañar con los frijoles, papa, tostada deshidratada y aguacate.</li> <li data-bbox="597 764 802 785">3. postre:Mandarina.</li> </ol>		1 1/2 pieza de Papa	1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 1/2 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Calabaza	1 1 taza de Frijol Cocido	1 1 cucharada cafetera de Comino	1 1 pieza de Mandarina	1 1 pieza de Tostada deshidratada	1 2 piezas de Tomate	1 2 cucharada cafetera de Aceite	1 120 gramos de Queso panela	
1 1/2 pieza de Papa	1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	1 1/2 pieza de Aguacate												
1 1 pieza de Calabaza	1 1 taza de Frijol Cocido	1 1 cucharada cafetera de Comino												
1 1 pieza de Mandarina	1 1 pieza de Tostada deshidratada	1 2 piezas de Tomate												
1 2 cucharada cafetera de Aceite	1 120 gramos de Queso panela													

Miércoles	Dip finas hierbas							
<p data-bbox="289 879 396 909">Snack 2</p> 	<p data-bbox="597 959 708 980"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 984 894 1035">1 2 piezas de Tostada de maíz horneada</td> <td data-bbox="932 984 1198 1035">1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio</td> <td data-bbox="1268 984 1495 1035">1 1 cucharada sopera de Queso crema</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1068 834 1144">1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1173 727 1194"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1199 1101 1220">1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas.</li> <li data-bbox="597 1224 1105 1245">2. Acompañar con tostadas horneadas y zanahoria.</li> </ol>		1 2 piezas de Tostada de maíz horneada	1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio	1 1 cucharada sopera de Queso crema	1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda		
1 2 piezas de Tostada de maíz horneada	1 3 cucharadas sopera de Requesón promedio	1 1 cucharada sopera de Queso crema						
1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda								

Miércoles	Yakimeshi										
<p data-bbox="305 1430 380 1459">Cena</p> 	<p data-bbox="597 1446 708 1467"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1480 915 1530">1 2 cucharadas cafetera de Aceite de canola</td> <td data-bbox="954 1480 1203 1530">1 1 1/2 de cucharada de servir de Arroz cocido</td> <td data-bbox="1268 1472 1474 1547">1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1585 873 1635">1 1/2 de taza de Brócoli crudo</td> <td data-bbox="954 1577 1179 1652">1 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda</td> <td data-bbox="1268 1585 1474 1635">1 60 gramos de Milanesa de pollo</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1682 906 1711">1 1/2 de pieza de Manzana</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1740 727 1761"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="597 1766 1019 1787">1. Picar la milanesea en cuadritos y cocinar.</li> <li data-bbox="597 1791 1268 1812">2. Mezclar en un sartén el arroz con las verduras picadas finamente.</li> <li data-bbox="597 1816 1414 1837">3. Por último, agregar el pollo y gotitas de salsa de soya baja en sodio si se desea.</li> </ol> <p data-bbox="597 1841 769 1862">Postre: Manzana.</p>		1 2 cucharadas cafetera de Aceite de canola	1 1 1/2 de cucharada de servir de Arroz cocido	1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda	1 1/2 de taza de Brócoli crudo	1 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda	1 60 gramos de Milanesa de pollo	1 1/2 de pieza de Manzana		
1 2 cucharadas cafetera de Aceite de canola	1 1 1/2 de cucharada de servir de Arroz cocido	1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda									
1 1/2 de taza de Brócoli crudo	1 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda	1 60 gramos de Milanesa de pollo									
1 1/2 de pieza de Manzana											

Jueves	Sushi de nopal
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 cucharada de servir de Frijoles</li><li>2 piezas de Nopal</li><li>3 piezas de Tortillas delgaditas</li><li>4 cucharada cafetera de Crema light</li><li>45 gramos de Queso oaxaca</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Lavar el nopal y ponerlo a asar en el comal, al mismo tiempo calentar las tortillas de maíz. Poner el nopal primero en seguida la tortilla, untar los frijoles y poner queso Oaxaca deshebrado.</li><li>Enrollar los ingredientes de manera que quede como un sushi, para que no se separen poner palillos.</li><li>Acompañar con salsa al gusto.</li></ol>

Jueves	Zanahorias mini con aderezo casero
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 cucharada cafetera de mayonesa</li><li>2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa</li><li>14 piezas de zanahorias mini (baby carrots)</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.</li><li>Servir como aderezo para las zanahorias mini.</li></ol>

Jueves	Fideos de arroz con pollo
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 de taza de Zanahoria picada cruda</li><li>1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda</li><li>85 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos</li><li>120 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada</li><li>3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar las verduras en julianas.</li><li>Calentar un sartén con aceite a fuego medio y saltear las verduras.</li><li>Añadir el pollo y dejar cocinar.</li><li>Agregar los fideos de arroz previamente cocidos al sartén y mezclar todo.</li><li>Condimentar al gusto con ingredientes permitidos.</li></ol>

## Jueves

### Snack 2



## Canapés de manzana con queso cottage

#### Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 2 cucharada cafetera de coco rallado
- 4 1/2 cucharadas soperas de queso cottage

#### Procedimiento

- Lavar la manzana y cortar en laminas.
- En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.
- Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

## Jueves

### Cena



## Entomatadas de queso

#### Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 80 gramos de queso panela o queso fresco
- 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías

#### Procedimiento

- Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.
- Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.
- Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.
- Acompañar con aguacate.

## Viernes

### Desayuno



## Cruji-Sándwich

#### Ingredientes

- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1/2 taza de Lechuga
- 40 gramos de Queso panela light
- 1/2 taza de Fruta picada
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 8 pieza de Galleta salada

#### Procedimiento

- Untar con mayonesa las galletas.
- Poner el jamón, queso y vegetales por encima y cubrir con otro pedazo de galleta.
- Acompañar con fruta como postre.

## Viernes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta Picada
- 1 40 gramos de Queso panela
- 1 4 piezas de Galletas Marías
- 1 4 Piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación).
2. Kiwi, Blue Berry)Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.
3. Acompañar con almendras.

## Mini pizzas de frutas

## Viernes

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Edamames
- 1 2 taza de Espinaca
- 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 3 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1 taza de Arroz
- 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.
4. Mezclar los Edamames, con los demas ingredientes.

## Bowl Arroz con pollo y espinaca

## Viernes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto
- 1 6 cucharada sopera de Requesón
- 1 5 pieza de Galletas María
- 1 5 gramos de Nuez picada

#### Procedimiento

1. Licuar el requeson con jugo de limón al gusto.
2. Stevia y un chorrito de vainilla.
3. En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas.
4. Congelar mínimo por 30 minutos.
5. Decorar con nuez picada.

## Pay de limón

## Viernes

### Cena



## Tortilla de papa

#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 4 piezas de Tortillas delgadas
- 4 piezas de Claras de huevo

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar lo vegetales.
2. Cortar la papa en rodajas y en un sartén ponerlas a cocer a fuego bajo.
3. Una ves cocidas a termino medio poner los vegetales y vaciar el huevo Acompañar con tortilla.

## Sábado

### Desayuno



## Tostadas de atún

#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Mezcla de verduras
- 1 1 lata de Atún en agua drenado
- 1 1 cucharada sopera de Aguacate hass
- 1 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas

#### Procedimiento

1. Cocer las verduras y drenar el atún.
2. Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.
3. Servir en tostadas con aguacate.

## Sábado

### Snack 1



## Plátano con queso cottage y almendra

#### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de plátano
- 1 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 1 4 cucharadas soperas de queso cottage

#### Procedimiento

1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Sábado	Rollitos de pavo con espinacas		
Comida	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/3 pieza de Aguacate</li> <li>1 1/2 taza de Arroz</li> <li>1 2 taza de Espinacas</li> <li>1 180 gramos de Molida de pavo o pollo</li> <li>1 1/2 taza de Zanahoria rallada</li> <li>1 1 taza de Pepino</li> <li>1 3 taza de Lechuga</li> <li>1 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile</li> <li>1 1 pieza de Jitomate</li> <li>1 80 gramos de Queso panela light</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Acitronar la cebolla y el ajo.</li> <li>2. Guisar junto con las espinacas y zanahoria.</li> <li>3. En un trozo de papel film, extender la carne molida, rellenar con el guisado de espinacas y el queso panela.</li> <li>4. Enrollar la mezcla dentro del papel y apretar bien por los lados para que no se tire.</li> <li>5. Cocinar a vapor hasta que la carne esté lista.</li> <li>6. Acompañar con arroz, aguacate y ensalada de pepino con jitomate.</li> </ol>		

Sábado	Tuna rice cake		
Snack 2	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 2 piezas de Galleta de arroz</li> <li>1 1/4 de taza de Fresa rebanada</li> <li>1 33 gramos de Atún en agua drenado</li> <li>1 2 cucharadas soperas de Guacamole</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Añadir toppings de atún y guacamole al rice cake.</li> <li>2. Acompañar con fresas.</li> </ol>		

Sábado	Pan con queso y huevo estrellado		
Cena	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/3 taza de Aguacate</li> <li>1 60 gramos de Queso Oaxaca light</li> <li>1 1/2 taza de Espinacas</li> <li>1 1 pieza de Huevo</li> <li>1 1 pieza de Jitomate</li> <li>1 1 pieza de Pan tostado integral</li> <li>1 1 rebanada de Jamón de pavo</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocinar el huevo estilo estrellado en un sartén antiadherente.</li> <li>2. Calentar el pan y dejar que el queso se gratine por encima.</li> <li>3. Servir el resto de los ingredientes sobre el pan.</li> </ol>		

Domingo	Toast de espinaca									
<p data-bbox="272 279 412 310"><b>Desayuno</b></p> 	<p data-bbox="597 283 711 304"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 321 834 348">1 1 pieza de Huevo</td><td data-bbox="919 310 1105 359">1 1 pieza de Clara de huevo</td><td data-bbox="1159 310 1468 359">1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)</td></tr><tr><td data-bbox="634 390 862 441">1 3 tazas de Espinaca cruda picada</td><td data-bbox="919 390 1073 441">1 1 pieza de Jitomate bola</td><td data-bbox="1159 390 1438 441">1 1/3 de pieza de Aguacate mediano</td></tr><tr><td data-bbox="634 472 834 522">1 1 taza de Papaya picada</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 556 727 577"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 579 943 600">1. Cortar la espinaca en pedacitos.</li><li data-bbox="597 602 1463 623">2. Integrar en un plato el huevo, la clara, las espinacas, condimentar al gusto y revolver.</li><li data-bbox="597 625 906 646">3. Remojar el pan en la mezcla.</li><li data-bbox="597 648 932 669">4. Colocar en un sartén y cocinar.</li></ol> <p data-bbox="597 672 1044 693">Servir con rebanadas de jitomate y aguacate.</p> <p data-bbox="597 695 751 716">Postre: papaya.</p>	1 1 pieza de Huevo	1 1 pieza de Clara de huevo	1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)	1 3 tazas de Espinaca cruda picada	1 1 pieza de Jitomate bola	1 1/3 de pieza de Aguacate mediano	1 1 taza de Papaya picada		
1 1 pieza de Huevo	1 1 pieza de Clara de huevo	1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)								
1 3 tazas de Espinaca cruda picada	1 1 pieza de Jitomate bola	1 1/3 de pieza de Aguacate mediano								
1 1 taza de Papaya picada										

Domingo	Piña con yogurt			
<p data-bbox="289 829 396 861"><b>Snack 1</b></p> 	<p data-bbox="597 993 711 1014"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1014 894 1041">1 3/4 taza de Piña picada</td><td data-bbox="951 1014 1203 1041">1 3/4 taza de Yogurt light</td><td data-bbox="1265 1014 1507 1041">1 3 pieza de Almendras</td></tr></table> <p data-bbox="597 1073 727 1094"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1096 1263 1117">1. Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.</li></ol>	1 3/4 taza de Piña picada	1 3/4 taza de Yogurt light	1 3 pieza de Almendras
1 3/4 taza de Piña picada	1 3/4 taza de Yogurt light	1 3 pieza de Almendras		

Domingo	Milanesa de res encebollada									
<p data-bbox="289 1379 396 1411"><b>Comida</b></p> 	<p data-bbox="597 1425 711 1446"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1457 911 1484">1 2/3 de pieza de aguacate</td><td data-bbox="959 1449 1154 1497">1 1 taza de cebolla en julianas</td><td data-bbox="1203 1449 1479 1497">1 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite</td></tr><tr><td data-bbox="634 1530 902 1581">1 1 cucharada cafetera de aceite de canola</td><td data-bbox="959 1530 1089 1581">1 1 pieza de manzana</td><td data-bbox="1203 1539 1463 1566">1 3 piezas tortilla de maíz</td></tr><tr><td data-bbox="634 1612 902 1663">1 150 gramos de milanesa de res a la plancha</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1696 727 1717"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1719 1235 1740">1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla.</li><li data-bbox="597 1743 1117 1764">2. Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas.</li><li data-bbox="597 1766 865 1787">3. Postre: manzana picada.</li></ol>	1 2/3 de pieza de aguacate	1 1 taza de cebolla en julianas	1 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite	1 1 cucharada cafetera de aceite de canola	1 1 pieza de manzana	1 3 piezas tortilla de maíz	1 150 gramos de milanesa de res a la plancha		
1 2/3 de pieza de aguacate	1 1 taza de cebolla en julianas	1 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite								
1 1 cucharada cafetera de aceite de canola	1 1 pieza de manzana	1 3 piezas tortilla de maíz								
1 150 gramos de milanesa de res a la plancha										

## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 1/2 pieza de Pimiento rojo
- | 1 cucharada cafetera de Aceite
- | 2 pieza de Pan integral 45 Kcal
- | 3 Piezas de Claras de huevo

#### Procedimiento

1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.
2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.
3. Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza, aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.
4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/2 de pieza de Jitomate bola
- | 1/2 de taza de Arroz cocido
- | 60 gramos de Molida de res
- | 1 cucharada cafetera de Aceite

#### Procedimiento

1. Formar albóndiga con la carne.
2. Licuar el jitomate previamente cocido.
3. Cocinar la albóndiga con el jitomate a fuego lento tapado.
4. Acompañar con arroz.