

Lunes	Avena con plátano
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 de pieza de Plátano1 1/2 de taza de Avena en hojuelas1 taza de Leche de coco sin azúcar Silk3 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de semilla de girasol Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Colocar la leche en una olla y cuando empiece a hervir agregar las hojuelas de avena por 10 minutos aproximadamente.2) Servir con rebanadas de plátano y mantequilla de semilla de girasol.

Lunes	Galletas de manzana con avena
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 taza de Avena1 pieza de Manzana hecha puré7 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar los ingredientes.2. Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Lunes	Lasagna vegetariana
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de salsa marinara (baja en grasa)1 taza de berenjena en rodajas1 taza de espinaca cruda1 taza de champiñón entero crudo1 cucharada cafetera de aceite de oliva80 gramos de láminas de pasta para lasagna crudas120 gramos de Tofu Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cortar la berenjena en rodajas, condimentar con hierbas italianas y aceite de oliva.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.3. Continuar con una capa de espinaca, una capa de champiñón y otra lámina de pasta.4. Finalizar con una capa de salsa marinara y tofu.

Lunes	Bocaditos de coliflor
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 4 1/2 de taza de Coliflor cruda1 1 cucharada cafetera de Mantequilla <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1) Hervir la coliflor, pasar a un sartén con mantequilla y condimentar al gusto.

Lunes	Toast de champiñón con queso vegano
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 2 rebanadas de Pan tostado1 3 tazas de Champiñón crudo entero1 1 cucharada sopera de Queso vegano untable1 1 cucharada cafetera de Aceite1 1 pieza de Ajo <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1) En un sartén a fuego medio saltear los champiñones con el ajo.2) Untar el queso sobre el pan tostado y colocar encima el champiñón preparado y unas hojitas de tomillo.

Martes	Pan tostado con frijoles y aguacate
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1/3 de pieza de Aguacate mediano1 1 taza de Melón picado1 1 cucharada de servir de Frijol molido1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)1 5 piezas de Almendra1 37.5 gramos de Yogurth griego sin azúcar añadida <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Tostar el pan.2. Untar los frijoles.3. Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.4. Cortar el melón en cuadros y acompañar con yogurth y almendras.

Martes

Calabacitas a la plancha

Snack 1



Ingredientes

- 1 4 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla

Procedimiento

- 1) Cortar la calabaza y dorar en un sartén con un poco de mantequilla.

Martes

Tallarines con vegetales

Comida



Ingredientes

- 1 salsa teriyaki al gusto
- 1 1/2 taza de zanahoria
- 1 1/2 pieza de Calabacita
- 1 1/2 taza de champiñón cocido
- 1 1 1/3 de taza de Tallarin cocido
- 1 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 1 160 gramos de tofu

Procedimiento

1. Cortar los vegetales y saltear en un sartén con aceite de oliva.
2. En una olla a parte, cocinar la pasta con agua hasta que tenga una consistencia al dente.
3. Mezclar los vegetales y tallarines en la olla, agregar el tofu y la salsa teriyaki.

Martes

Jícama, zanahoria y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 taza de zanahoria
- 1 1 taza de jícama
- 1 10 piezas almendras

Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

Martes

Cereal con leche y fruta

Cena



Ingredientes

- | 1/2 de taza de Fruta picada
- | 1/2 de taza de Cereal de maíz reventado con azúcar
- | 1 taza de Leche de coco sin azúcar Silk
- | 4 cucharadas cafetera de Mantequilla de semilla de girasol

Procedimiento

- 1) Colocar todos los ingredientes en un bowl.

Miércoles

Granola-Yogurt Bowl

Desayuno



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

Manzana con mantequilla de maní

Snack 1



Ingredientes

- | 1 pieza de Manzana
- | 2 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Cortar la manzana y untar la mantequilla de cacahuete.

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

Miércoles	Mangonadas
Snack 2	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> Tajín bajo en sodio al gusto 1 taza de Mango 17 pieza de Almendras
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar el mango con agua y congelar en un molde.2. Servir con Tajín y acompañar con almendras.

Miércoles	Fruta con yogurt sin lácteos y nuez
Cena	
	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> 3/4 de taza de Fruta picada 75 gramos de Yogurt sin lácteos 3 cucharadas cafetera de Granola baja en grasa 3 cucharadas cafetera de Nuez picada
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Jueves	Toast de champiñón con queso vegano
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 rebanadas de Pan tostado1 3 tazas de Champiñón crudo entero1 1 cucharada sopera de Queso vegano untable1 1 cucharada cafetera de Aceite1 1 pieza de Ajo Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) En un sartén a fuego medio saltear los champiñones con el ajo.2) Untar el queso sobre el pan tostado y colocar encima el champiñón preparado y unas hojitas de tomillo.

Jueves	Fast mix de zanahoria
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 jugo de limón al gusto1 1 taza de pepino1 1 1/2 taza de zanahoria rallada1 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso1 9 piezas de pistache Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo.2. Agregar jugo de limón al gusto.

Jueves	Zucchini en salsa de aguacate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 jugo de limón al gusto1 albahaca fresca al gusto1 2/3 de taza de soja cocida1 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva1 16 piezas de Tomate cherry1 2/3 pieza de Aguacate mediano1 3 piezas de calabacita alargada Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Preparar la calabacita en forma de pasta, cocer y reservar.2. Licuar el aguacate con el aceite de oliva hasta obtener una consistencia cremosa.3. En un bowl, mezclar los ingredientes y agregar jugo de limón y albahaca al gusto.

Jueves

Rollitos de mantequilla de maní

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 pieza de Pan de papa
- 2 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

- 1) Con un rodillo aplanar el pan, untar la mantequilla de cacahuete y enrollar.
- 2) Rebanar en pequeñas piezas y servir.

Jueves

Cereal con leche y fruta

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 1/2 de taza de Cereal de maíz reventado con azúcar
- 1 1 taza de Leche de coco sin azúcar Silk
- 4 cucharadas cafetera de Mantequilla de semilla de girasol

Procedimiento

- 1) Colocar todos los ingredientes en un bowl.

Viernes

French toast y latte vegano

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Leche de soya
- 2 cucharadas cafetera de Harina de trigo
- 1 1 rebanada de Pan integral
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 cucharada sopera de Nuez picada

Procedimiento

1. Mezclar la harina, 1/4 T de leche de soya, endulzante sin calorías de tu preferencia, vainilla, canela y sal en un bowl y mezclar o licuar hasta que queden combinados.
2. Remojar el pan vegano en la mezcla por los dos lados por 30 segundos.
3. Calentar un sartén con aceite y cocinar a fuego medio- alto hasta que quede dorado.
4. Servir con nuez picada, jarabe de maple sin azúcar (opcional) y 1 T de leche de soya (agregar café opcional).

Viernes

Galletas de manzana con avena

Snack 1



Ingredientes

- 1/3 taza de Avena
- 1 pieza de Manzana hecha puré
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

- Licuar los ingredientes.
- Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Viernes

Sopa de garbanzos y espinacas

Comida



Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 pieza de diente de ajo
- 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 1/2 taza de garbanzo cocido
- 2 piezas de Tomate guaje
- 2 tazas de caldo de verduras
- 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 4 tazas de espinaca cruda picada

Procedimiento

- En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore.
- Una vez que estén dorados agregar el caldo de verduras, dejar 15 minutos o hasta que hierva, pasar a la licuadora y condimentar al gusto.
- Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas.
- Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.

Viernes

Uvas congeladas

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Uvas congeladas
- 17 pieza de Almendras

Procedimiento

- Acompañar la fruta con almendras.

Viernes	Picadillo veggie	
Cena		
		
Ingredientes		
1 1/2 taza de Pimiento morrón	1 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)	1 1 de taza de Zanahoria picada
1 1 taza de Espinaca cruda	1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva	1 1 1/2 taza de Champiñón rebanado
1 2 cucharadas soperas de guacamole	1 5 piezas de Papa de cambray	
Procedimiento		
1. Licuar todos los ingredientes para la salsa de tomate y verterla en un sartén con aceite de oliva.		
2. Picar las verduras y agregarlas cuando la salsa esté a punto de ebullición.		
3. Servir con guacamole.		

Sábado	Licudo de papaya con avena	
Desayuno		
		
Ingredientes		
1 1/3 taza de Avena	1 1 1/2 taza de Leche light o vegetal	1 1 1/2 taza de Papaya
1 6 pieza de Almendras		
Procedimiento		
1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.		

Sábado	Manzana con zanahoria y almendras	
Snack 1		
		
Ingredientes		
1 1/2 pieza de manzana roja	1 8 piezas de zanahoria mini (baby carrot)	1 10 piezas de almendras
Procedimiento		
1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.		

Sábado

Vegan pesto pasta

Comida



Ingredientes

- 1 2 tazas de Pasta cocida
- 1 54 gramos de Queso parmesano
- 1 36 gramos de Salsa pesto
- 1 8 piezas de Jitomate cereza

Procedimiento

1. Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.
2. En un sartén "dorar" los jitomates con el pesto vegano, agregar la pasta y servir con queso tipo parmesano vegano.

Sábado

Calabacitas a la plancha

Snack 2



Ingredientes

- 1 4 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla

Procedimiento

- 1) Cortar la calabaza y dorar en un sartén con un poco de mantequilla.

Sábado

Licudo de papaya con avena

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1 1/2 taza de Leche light o vegetal
- 1 1 1/2 taza de Papaya
- 1 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Domingo	Tacos de champiñón con aderezo de chipotle
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 1/2 de taza de Champiñón crudo entero1/4 de taza de Jugo de naranja natural1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa vegana5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo1/2 de taza de Col morada cruda picada1 pieza de Ajo1/2 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento <ol style="list-style-type: none">En un sartén cocinar los champiñones con el jugo de naranja y agregar un poco de agua hasta que estén suaves.Posteriormente pasarlos a un sartén con un poco de aceite, ajo y hojas de laurel.Mezclar la mayonesa con el chipotle en adobo.Servir en taquitos acompañados de la salsa de chipotle preparada y col morada.

Domingo	Jicama con zanahoria
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/2 taza de Zanahoria picada2 piezas de Galletas habaneras1 taza de Jicama picada4 cucharada cafetera de Semillas de hemp1 pieza de Limon Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Domingo	Lasagna vegetariana
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de salsa marinara (baja en grasa)1 taza de champiñón entero crudo120 gramos de Tofu1 taza de berenjena en rodajas1 cucharada cafetera de aceite de oliva1 taza de espinaca cruda80 gramos de láminas de pasta para lasagna crudas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cortar la berenjena en rodajas, condimentar con hierbas italianas y aceite de oliva.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.Continuar con una capa de espinaca, una capa de champiñón y otra lámina de pasta.Finalizar con una capa de salsa marinara y tofu.

Domingo

Arándanos, almendras y jícama

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- 1 1 de taza de jícama picada
- 1 12 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

Domingo

Cereal con leche y fruta

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 1 1/2 de taza de Cereal de maíz reventado con azúcar
- 1 4 cucharadas cafetera de Mantequilla de semilla de girasol
- 1 1 taza de Leche de coco sin azúcar Silk

Procedimiento

- 1) Colocar todos lo ingredientes en un bowl.