

Lunes	Granola-Yogurt Bowl
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de taza de Yogurt sin lácteos1 cucharada sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

Lunes	Uvas congeladas
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de Uvas congeladas7 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Acompañar la fruta con almendras.

Lunes	Vegan pesto pasta
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/4 de taza de Pasta cocida36 gramos de Queso parmenseano5 cucharadas cafetera de Salsa pesto8 piezas de Jitomate cereza Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.En un sartén "dorar" los jitomates con el pesto vegano, agregar la pasta y servir con queso tipo parmesano vegano.

Lunes	Berry smoothie bowl
Snack 2	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 38 gramos de Yogurt sin lácteos1 30 gramos de Blueberries congeladas1 1 cucharada cafetera de Semilla de hemp <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.

Lunes	Licudo de fresa con almendras
Cena	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de leche vegetal o leche light1 12 pieza de Almendras1 1 cucharada cafetera de Miel de abeja1 9 piezas medianas Fresas <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">1. Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.2. Acompañar con las almendras.

Martes	French toast y latte vegano
Desayuno	
	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Leche de soya1 2 disparos de un segundo Aceite en spray1 2 cucharadas cafetera de Harina de trigo1 2 cucharadas cafetera de Nuez picada1 1 rebanada de Pan integral <p>Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none">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 3/4 T de leche de soya (agregar café opcional).

Martes	Zanahoria con limón y chile			
<p data-bbox="289 279 397 310">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 415 711 443">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 443 1015 516">1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto</td><td data-bbox="1068 443 1268 506">1 3/4 taza de Zanahoria rallada</td><td data-bbox="1312 443 1523 506">1 14 pieza de Cacahuete natural</td></tr></table> <p data-bbox="597 548 727 575">Procedimiento</p> <p data-bbox="597 575 927 602">1. Mezclar todos los ingredientes.</p>	1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto	1 3/4 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 3/4 taza de Zanahoria rallada	1 14 pieza de Cacahuete natural		

Martes	Chile poblano relleno de quinoa con salsa de aguacate													
<p data-bbox="289 905 397 936">Comida</p> 	<p data-bbox="597 829 711 856">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 856 818 930">1 sal, pimienta y jugo de limón al gusto</td><td data-bbox="872 856 1053 919">1 1/4 de pieza de papa picada</td><td data-bbox="1107 856 1289 919">1 1/3 de pieza de aguacate hass</td></tr><tr><td data-bbox="634 972 805 1035">1 1/2 taza de cebolla picada</td><td data-bbox="872 972 1068 1035">1 1/2 taza de champiñón crudo</td><td data-bbox="1107 972 1247 1035">1 1/2 taza de berenjena picada</td></tr><tr><td data-bbox="634 1077 818 1140">1 1 pieza de chile poblano</td><td data-bbox="872 1077 1040 1140">1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva</td><td data-bbox="1107 1077 1263 1140">1 1 pieza de diente de ajo</td></tr><tr><td data-bbox="634 1182 818 1255">1 1 cucharada soperas de chile ancho picado</td><td data-bbox="872 1182 1036 1255">1 2 cucharadas soperas de cilantro</td><td data-bbox="1107 1182 1273 1255">1 2 cucharadas soperas de cilantro</td><td data-bbox="1339 1182 1500 1255">1 2 cucharadas soperas de cilantro</td></tr></table> <p data-bbox="597 1287 727 1314">Procedimiento</p> <p data-bbox="597 1314 1474 1434">1. En un sartén cocinar por 10 minutos los vegetales con el aceite de oliva, agregar la quinoa, almendras, sal y pimienta al gusto. 2. Para la salsa, licuar el aguacate con jugo de limón al gusto, cilantro y una pizca de sal. 3. Rellenar los chiles desvenados sin piel con la mezcla del punto uno y servir sobre una cama de salsa de aguacate.</p>	1 sal, pimienta y jugo de limón al gusto	1 1/4 de pieza de papa picada	1 1/3 de pieza de aguacate hass	1 1/2 taza de cebolla picada	1 1/2 taza de champiñón crudo	1 1/2 taza de berenjena picada	1 1 pieza de chile poblano	1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva	1 1 pieza de diente de ajo	1 1 cucharada soperas de chile ancho picado	1 2 cucharadas soperas de cilantro	1 2 cucharadas soperas de cilantro	1 2 cucharadas soperas de cilantro
1 sal, pimienta y jugo de limón al gusto	1 1/4 de pieza de papa picada	1 1/3 de pieza de aguacate hass												
1 1/2 taza de cebolla picada	1 1/2 taza de champiñón crudo	1 1/2 taza de berenjena picada												
1 1 pieza de chile poblano	1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva	1 1 pieza de diente de ajo												
1 1 cucharada soperas de chile ancho picado	1 2 cucharadas soperas de cilantro	1 2 cucharadas soperas de cilantro	1 2 cucharadas soperas de cilantro											

Martes	Bocaditos de coliflor		
<p data-bbox="289 1528 397 1560">Snack 2</p> 	<p data-bbox="597 1696 711 1724">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1724 899 1751">1 3 tazas de Coliflor cruda</td><td data-bbox="997 1724 1435 1751">1 3/4 de cucharada cafetera de Mantequilla</td></tr></table> <p data-bbox="597 1780 727 1808">Procedimiento</p> <p data-bbox="597 1808 1360 1835">1) Hervir la coliflor, pasar a un sartén con mantequilla y condimentar al gusto.</p>	1 3 tazas de Coliflor cruda	1 3/4 de cucharada cafetera de Mantequilla
1 3 tazas de Coliflor cruda	1 3/4 de cucharada cafetera de Mantequilla		

Martes

Pan tostado con frijoles y aguacate

Cena



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1 1/2 taza de Melon
- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 1 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)

Procedimiento

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.

Miércoles

Coliflor a la mexicana

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 taza de cebolla, tomate y cilantro picados
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 1 1/2 piezas de galletas de maíz horneadas
- 1 2 tazas de coliflor cruda picada

Procedimiento

1. Cocer la coliflor al vapor durante 5 minutos.
2. En un sartén, agregar el aceite de oliva, la cebolla, tomate y cilantro y revolver.
3. Agregar la coliflor y mezclar con el resto de los ingredientes hasta integrarlos completamente.
4. Acompañar con frijoles y galletas horneadas.

Miércoles

Melón y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 taza de Melón
- 1 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Miércoles	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 oliva40 gramos de láminas de pasta para lasagna crudas60 gramos de Tofu 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.

Miércoles	Zanahoria baby con hummus de chipotle
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">2 cucharada sopera de Hummus de chipotle4 piezas de Zanahoria baby7 piezas de Cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.Acompañar con cacahuete.

Miércoles	Licudo de fresa con almendras
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de leche vegetal o leche light1 cucharada cafetera de Miel de abeja9 piezas medianas Fresas12 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.Acompañar con las almendras.

Jueves	Licudo de fresa con almendras
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 taza de leche vegetal o leche light1 cucharada cafetera de Miel de abeja9 piezas medianas Fresas12 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.Acompañar con las almendras.

Jueves	Verduras con cacahuete
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">Limón al gusto1/2 taza de Pepino1/2 taza de Zanahoria9 piezas de Cacahuete tostado sin sal1/2 taza de Jícama Procedimiento <ol style="list-style-type: none">Mezclar todos los ingredientes.

Jueves	Sopa de garbanzos y espinacas
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1/3 de pieza de aguacate1 taza de garbanzo cocido2 piezas de Tomate guaje1 pieza de diente de ajo1 cucharada cafetera de aceite de oliva2 tazas de espinaca cruda picada1 taza de caldo de verduras1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza Procedimiento <ol style="list-style-type: none">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.

Jueves

Quesadillas veganas

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Tortilla de nopal
- 1 21 gramos de Queso de soya

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en un comal, agregar queso vegano de tu preferencia y dejar gratinar.

Jueves

Licudo de fresa con almendras

Cena



Ingredientes

- 1 1 taza de leche vegetal o leche light
- 1 1 cucharada cafetera de Miel de abeja
- 1 9 piezas medianas Fresas
- 1 12 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.
2. Acompañar con las almendras.

Viernes

Hotcakes de avena con plátano sin lácteos

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Plátano
- 1 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- 1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de semilla de girasol
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla

Procedimiento

- 1) Licuar la avena hasta que tenga consistencia de harina.
- 2) Machacar el plátano y revolver con la harina de avena. Se puede agregar vainilla y un chorrito de leche si es necesario.
- 3) Colocar en un sartén con un poco de mantequilla.
- 3) Servir con mantequilla de semilla de girasol.

Viernes

Arándanos, almendras y jícama

Snack 1



Ingredientes

- | 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- | 1/2 taza de jícama picada
- | 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

Viernes

Mango-Tofu Bowl

Comida



Ingredientes

- | 1/3 de taza de Mango picado
- | 2/3 de taza de Arroz cocido
- | 100 gramos de Tofu, firme
- | 1/3 de pieza de Aguacate hass
- | 1 taza de Mezcla de verduras

Procedimiento

1. Horenar el tofu con ajo en polvo, salsa de soya y pimienta a 400° F por 30 min o hasta que esté dorado.
2. Servir en un bowl con todos los ingredientes.

Viernes

Manzana con zanahoria y almendras

Snack 2



Ingredientes

- | 1/2 pieza de manzana roja
- | 4 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- | 7 piezas de almendras

Procedimiento

1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Viernes

Licudo de papaya con avena

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 taza de Papaya
- 1 cucharada sopera de Avena
- 3 pieza de Almendras

Procedimiento

- Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Sábado

Licudo de fresa con almendras

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de leche vegetal o leche light
- 1 cucharada cafetera de Miel de abeja
- 9 piezas medianas Fresas
- 12 pieza de Almendras

Procedimiento

- Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.
- Acompañar con las almendras.

Sábado

Plátano con crema de cacahuete

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 pieza de Plátano
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 2 pieza de Almendras

Procedimiento

- Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Sábado	Zucchini en salsa de aguacate
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 jugo de limón al gusto1 albahaca fresca al gusto1 1/3 de taza de soja cocida1 2/3 pieza de Aguacate mediano1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva1 3 piezas de calabacita alargada1 12 piezas de Tomate cherry 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.

Sábado	Jicama con zanahoria
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 taza de Jicama picada1 1/2 taza de Zanahoria picada1 1 pieza de Galletas habaneras1 1 pieza de Limon1 3 cucharada cafetera de Semillas de hemp Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Sábado	Licudo de fresa con almendras
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de leche vegetal o leche light1 1 cucharada cafetera de Miel de abeja1 9 piezas medianas Fresas1 12 pieza de Almendras Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Licuar le leche de soja, las fresas y la miel de abeja.2. Acompañar con las almendras.

Domingo	Avena con plátano y canela							
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="592 363 708 386">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 401 813 424">1 Canela al gusto</td> <td data-bbox="980 386 1130 436">1 1/4 pieza de Plátano</td> <td data-bbox="1227 386 1468 436">1 1/4 taza de Avena en hojuelas</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 470 902 520">1 3/4 taza de Leche light o vegetal</td> <td colspan="2" data-bbox="980 485 1175 508">1 3 piezas de Nuez</td> </tr> </table> <p data-bbox="592 552 727 575">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 575 1175 598">1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela. <li data-bbox="592 598 1295 621">2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez. <li data-bbox="592 621 1073 644">3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario. 		1 Canela al gusto	1 1/4 pieza de Plátano	1 1/4 taza de Avena en hojuelas	1 3/4 taza de Leche light o vegetal	1 3 piezas de Nuez	
1 Canela al gusto	1 1/4 pieza de Plátano	1 1/4 taza de Avena en hojuelas						
1 3/4 taza de Leche light o vegetal	1 3 piezas de Nuez							

Domingo	Frutas con mantequilla de girasol				
<p data-bbox="285 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="592 980 708 1003">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1005 813 1056">1 taza de Fruta picada</td> <td colspan="2" data-bbox="906 1005 1500 1056">1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de semilla de girasol</td> </tr> </table> <p data-bbox="592 1087 727 1110">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 1110 1094 1134">1) Picar la fruta y servir con mantequilla de girasol. 		1 taza de Fruta picada	1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de semilla de girasol	
1 taza de Fruta picada	1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de semilla de girasol				

Domingo	Pozole vegano													
<p data-bbox="289 1430 396 1461">Comida</p> 	<p data-bbox="592 1379 708 1402">Ingredientes</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1430 878 1453">1 orégano y sal al gusto</td> <td data-bbox="954 1415 1175 1465">1 1/4 de taza de puré de tomate</td> <td data-bbox="1230 1409 1468 1480">1 1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1514 857 1564">1 1/3 de taza de soya cocida</td> <td data-bbox="954 1514 1166 1564">1 1/2 taza de cebolla picada</td> <td data-bbox="1230 1514 1500 1564">1 1/2 taza de lechuga, cebolla y rábano picado</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1606 883 1629">1 pieza de chile ancho</td> <td data-bbox="954 1598 1182 1648">1 pieza de diente de ajo</td> <td data-bbox="1230 1598 1516 1648">1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1682 867 1753">1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados</td> <td colspan="2" data-bbox="954 1690 1192 1740">2 cucharada cafetera de aceite de oliva</td> </tr> </table> <p data-bbox="592 1785 727 1808">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="592 1808 1487 1858">1. En un sartén colocar el aceite de oliva con la cebolla, chile ancho, ajo y puré de tomate, cocinar por 5 minutos y pasar a la licuadora con un poco de agua. <li data-bbox="592 1858 1516 1890">2. En una olla agregar el maíz pozolero, los champiñones, la soya y la mezcla de la licuadora. <li data-bbox="592 1890 1414 1913">3. Dejar que los ingredientes se integren y condimentar con sal y orégano al gusto. <li data-bbox="592 1913 1484 1936">4. Servir acompañado de lechuga, cebolla, rábano picado, jugo de limón al gusto y tortilla. 		1 orégano y sal al gusto	1 1/4 de taza de puré de tomate	1 1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado	1 1/3 de taza de soya cocida	1 1/2 taza de cebolla picada	1 1/2 taza de lechuga, cebolla y rábano picado	1 pieza de chile ancho	1 pieza de diente de ajo	1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías	1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados	2 cucharada cafetera de aceite de oliva	
1 orégano y sal al gusto	1 1/4 de taza de puré de tomate	1 1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado												
1 1/3 de taza de soya cocida	1 1/2 taza de cebolla picada	1 1/2 taza de lechuga, cebolla y rábano picado												
1 pieza de chile ancho	1 pieza de diente de ajo	1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías												
1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados	2 cucharada cafetera de aceite de oliva													

Domingo

Snack 2



Tostadas horneadas con Hummus

Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada
- 3 cucharadas cafetera de Hummus

Procedimiento

- 1) Untar el Hummus sobre las tostadas y servir.

Domingo

Cena



Picadillo veggie

Ingredientes

- 1/4 de taza de Zanahoria picada
- 1/2 taza de Pimiento morrón
- 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)
- 1 taza de Espinaca cruda
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 cucharada sopera de guacamole
- 1 1/2 taza de Champiñón rebanado
- 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.