

Lunes	French toast y latte vegano
Desayuno	
	Ingredientes 1 taza de Leche de soya 2 cucharadas cafetera de Harina de trigo 1 rebanada de Pan integral 2 disparos de un segundo Aceite en spray 2 cucharadas cafetera de Nuez picada Procedimiento - 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. - Remojar el pan vegano en la mezcla por los dos lados por 30 segundos. - Calentar un sartén con aceite y cocinar a fuego medio- alto hasta que quede dorado. - Servir con nuez picada, jarabe de maple sin azúcar (opcional) y 3/4 T de leche de soya (agregar café opcional).

Lunes	Coctel de frutas y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 taza de mezcla de fruta picada 8 piezas de almendras Procedimiento - Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl. - Agregar almendras picadas o enteras.

Lunes	Tallarines con vegetales
Comida	
	Ingredientes - salsa teriyaki al gusto 1/2 taza de zanahoria 1/2 pieza de Calabacita 1/2 taza de champiñón cocido 1 taza de Tallarin cocido 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva 60 gramos de tofu Procedimiento - Cortar los vegetales y saltear en un sartén con aceite de oliva. - En una olla a parte, cocinar la pasta con agua hasta que tenga una consistencia al dente. - Mezclar los vegetales y tallarines en la olla, agregar el tofu y la salsa teriyaki.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 4 cucharadas cafetera de Yogurt sin lácteos
- 1 1/4 de taza de Leche de soya
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1 cucharada cafetera de Semilla de chía

Procedimiento

1. Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar* (opcional).
2. Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver.
3. Dejar reposar en el refrigerador.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1 pieza de Tortilla de harina
- 1 1 pieza de Jitomate deshidratado
- 1 1/2 de cucharada sopera de Aguacate mediano

Procedimiento

- 1) Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- 3) Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 cucharada cafetera de Miel de abeja
- 1 9 piezas medianas Fresas
- 1 11/2 taza de leche vegetal o leche light
- 1 12 pieza de Almendras

Procedimiento

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

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 Jugo de limón y Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 1/2 cucharada sopera de Chía
- 1 1 taza de Sandía congelada
- 1 1 taza de Pepino congelado

Procedimiento

1. Licuar la sandía con pepino, jugo de limón, hielos y agua al gusto.
2. Espolvorear con las semillas de chía y Tajín.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 jugo de limón al gusto
- 1 albahaca fresca al gusto
- 1 2/3 de taza de soja cocida
- 1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- 1 12 piezas de Tomate cherry
- 1 2/3 pieza de Aguacate mediano
- 1 3 piezas de calabacita alargada

Procedimiento

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.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 2 cucharadas cafetera de Hojuelas de avena
- 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1 1 cucharada cafetera de Cococa en polvo

Procedimiento

1. Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena).
2. Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1 1/4 de taza de Alubia cocida (chica o grande)
- 1 1/4 de taza de Jugo de tomate
- 1 cucharada sopera de Queso parmesano
- 1 1/4 de taza de Pasta cocida
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva

Procedimiento

1. En una olla a fuego medio poner el aceite y añadir verduras.
2. Agregar el jugo de tomate, agua y especias al gusto y dejar cocer.
3. Añadir la pasta y alubias previamente cocidas y servir con queso vegano tipo parmesano.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 2 tazas de Champiñón crudo entero
- 1/4 de taza de Jugo de naranja natural
- 1 cucharada cafetera de Mayonesa vegana
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo
- 1/4 de taza de Col morada cruda picada
- 1 pieza de Ajo
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

- 1) En un sartén cocinar los champiñones con el jugo de naranja y agregar un poco de agua hasta que estén suaves.
- 2) Posteriormente pasarlos a un sartén con un poco de aceite, ajo y hojas de laurel.
- 3) Mezclar la mayonesa con el chipotle en adobo.
- 4) Servir en taquitos acompañados de la salsa de chipotle preparada y col morada.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 3 piezas de Tostadas Susalia
- 3 cucharada sopera de Hummus

Procedimiento

1. Sirva el hummus sobre las tostadas. *Se puede acompañar con pico de gallo.

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 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.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

Cena



Ingredientes

- 1/4 de taza de Puré de tomate enlatado
- 1/4 de taza de Elote amarillo desgranado cocido
- 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- 22 gramos de Queso de soya
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Calentar el aceite en una olla.
2. Añadir el puré de tomate y condimentar con pimentón, pimienta cayenne, pimienta y sal* (opcional).
3. Añadir el elote y frijol previamente cocido y mezclar.
4. Servir con queso vegano de tu preferencia.

Jueves	Picadillo veggie
Desayuno 	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 - Licuar todos los ingredientes para la salsa de tomate y verterla en un sartén con aceite de oliva. - Picar las verduras y agregarlas cuando la salsa esté a punto de ebullición. - Servir con guacamole.

Jueves	Botanita light
Snack 1 	Ingredientes - Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto 1/3 taza de Zanahoria 1/2 taza de Pepino 1/2 taza de Jícama 15 pieza de Totopos Susalia Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes.

Jueves	Chile poblano relleno de quinoa con salsa de aguacate
Comida 	Ingredientes - sal, pimienta y jugo de limón al gusto 1/4 de pieza de papa picada 1/3 de pieza de aguacate hass 1/2 taza de cebolla picada 1/2 taza de champiñón crudo 1/2 taza de berenjena picada 1 pieza de chile poblano 1 cucharada cafetera de aceite de oliva 1 pieza de diente de ajo 1 cucharada sopera de chile ancho picado 2 cucharadas soperas de cilantro 2 cucharadas soperas de cilantro 2 cucharadas soperas de cilantro Procedimiento - En un sartén cocinar por 10 minutos los vegetales con el aceite de oliva, agregar la quinoa, almendras, sal y pimienta al gusto. - Para la salsa, licuar el aguacate con jugo de limón al gusto, cilantro y una pizca de sal. - Rellenar los chiles desvenados sin piel con la mezcla del punto uno y servir sobre una cama de salsa de aguacate.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

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

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Jugo de tomate
- 1 1/2 de taza de Lenteja cocida
- 15 gramos de Queso de soya
- 30 gramos de Aguacate hass

Procedimiento

1. Cocer las lentejas al gusto con jugo de tomate.
2. Emplatar y decorar con queso vegano y aguacate.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 2 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 1 4 piezas de Zanahoria baby
- 1 12 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.
2. Acompañar con cacahuete.

Zanahoria baby con hummus de chipotle

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1 pieza de Lima
- 1 50 gramos de Quinoa
- 1 100 gramos de Tofu, firme
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 1/2 de taza de Brócoli cocido

Procedimiento

1. Marinar el tofu en soya con aceite de oliva, lima, ajo y jengibre* (opcional).
2. Agregar el tofu y dejarlo marinar 30-60min en refrigeración.
3. Cocinar el tofu en un sartén antiadherente o en air fryer hasta que esté dorado.
4. Agregar en un bowl todos los ingredientes con la quinoa previamente cocida, sal y pimienta.

Ensalada de quinoa con tofu

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 taza de Mango
- 1 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Mango y almendras

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Jugo de tomate
- 1 1/4 de taza de Fideo cocido
- 1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- 22 gramos de Queso de soya
- 30 gramos de Aguacate hass

Procedimiento

1. Cocer el fideo al gusto con jugo de tomate.
2. En un tazón incorporar el fideo con el frijol y acompañar con queso vegano y aguacate.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1 1/2 taza de Melon
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 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.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- Semillas de chía al gusto
- 1 1/2 taza de Fruta picada
- 20 gramos de Quinoa

Procedimiento

1. Cocinar la chía con agua, endulzante y canela.
2. Agregar la fruta.

Sábado	Ensalada veggie con arándanos y piña		
Comida	Ingredientes 1/4 de taza de pimiento fresco 1/3 de pieza de aguacate 1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado 2 piezas de limón 1/4 de taza de arándano seco 1/3 de taza de edamames (soya cocida) 2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado 1/4 de taza de piña picada 1 cucharada cafetera de aceite de oliva 2 tazas de espinaca cruda 2 cucharadas cafeteras de cacahuete picado Procedimiento 1. Cocer la quinoa en agua hirviendo durante 12 minutos. 2. En un sartén, cocinar la piña por 5 minutos. 3. En un plato hondo mezclar la quinoa con las espinacas, la lechuga, el pimiento, los edamames, los arándanos, la piña y el aguacate. 4. Para la vinagreta, mezclar el jugo de limón, el aceite de oliva, el jengibre y una pizca de sal. 5. Verter la vinagreta en la ensalada y agregar el cacahuete.		



Sábado	Frappé de piña colada		
Snack 2	Ingredientes 1/2 taza de Piña congelada 1 cucharada sopera de Coco rallado 1/2 taza de Leche light o de coco 1 pieza de Almendras Procedimiento 1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.		



Sábado	Ensalada griega		
Cena	Ingredientes 1/2 de pieza de Jitomate bola 5 piezas de Aceituna negra sin hueso 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado 90 gramos de Yogurt sin lácteos 62 gramos de Garbanzo cocido Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl, agregar limón, sal, ajo en polvo y eneldo* (opcional).		



Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Leche light o vegetal
- 1 taza de Fresas picadas
- 6 pieza de Almendras picadas

Procedimiento

1. Cocinar la avena con leche y agua, agregar el cacao.
2. Servir con fresas y almendras.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto
- 1 1/3 taza de Zanahoria
- 1 1/2 taza de Pepino
- 1 1/2 taza de Jícama
- 15 pieza de Totopos Susalia

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 pieza de diente de ajo
- 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- 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 tazas de espinaca cruda picada

Procedimiento

1. En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore.
2. 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.
3. Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas.
4. Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.

Domingo

Snack 2



Mangonadas

Ingredientes

- 1 Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 taza de Mango
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar el mango con agua y congelar en un molde.
2. Servir con Tajín y acompañar con almendras.

Domingo

Cena



Tostadas veganas

Ingredientes

- 30 gramos de Queso de soya
- 3/4 de taza de Lechuga
- 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- 2 piezas de Tostada de maíz horneada

Procedimiento

1. Untar frijoles a las tostadas y coronar con lechuga y queso vegano.