

	DESAYUNO	COMIDA	CENA
DÍA 1	Hotcakes de chocolate	Yakimeshi	Smoothie manzana-canela
DÍA 2	Molletes	Ensalada de garbanzos	Tostadas de vegetales asados
DÍA 3	Huevos estrellados	Alambre de vegetales	Sándwich de requesón
DÍA 4	Avena overnight	Picadillos de lentejas	Tacos de nopal asado
DÍA 5	Yogurt con fruta	Ceviche vegano	Calabacitas a la mexicana
DÍA 6	Sándwich de huevo	Chiles rellenos	Ensalada de lentejas
DÍA 7	Pan francés	Veggies pasta	Tinga de zanahoria
DÍA 8	Omelette poblano	Hamburguesas	Sándwich de calabaza
DÍA 9	Toast de huevo con pimientos	Tostadas adobadas	Smoothie green
DÍA 10	Hotcakes clásicos	Enfrijoladas	Ceviche de champiñones

COLACIONES

1. 2 tazas de palomitas naturales o en aire caliente	6. 1 manzana rebanada en láminas bañada con 1 cda de crema de almendras o cacahuete y rallar o trocear ¼ de chocolate margo sin azúcar.
2. 1 taza de piña asada con canela + 7 mitades de nueces	7. Galleta Exprés: 3 cdas de avena, 1 cda de crema de cacahuete, 1 cda de cocoa, 2 cda de leche, canela, stevia. Integra todo, forma tu galleta y lleva 2 min al microondas.
3. Botana: 60 gr de panela + 1 jitomate picado con tajín y limón.	8. 1 taza de Jícama, 1 pepino, y 2 cdas de arándanos enchilados.
4. 1 taza de fresas picadas + 1/3 de taza de yogurt griego s/a + 10 almendras	9. Escamocha: Jugo de 1 naranja, 1 pepino, ½ jícama, 1 zanahoria rallada, ½ taza de piña picada. Picar y revolver toda la fruta, mezclar con el jugo de la naranja, agregar limón y chile al gusto. Esto es una porción.
5. Mangonadas: ½ cachete de mango ataúlfo, 1 taza de agua. Licuar y vaciar en 2 moldes pequeños. Congelar. Comer con limón y chile tajín bajo en sodio.	10. 2 naranjas pequeñas con tajín + 10 almendras

DESAYUNOS

1. Hotcakes de chocolate

Ingredientes: 1/3 de taza de avena, 1/2 taza de calabacita rallada, 1/2 plátano, 1 cda de cacao o cocoa en polvo, 1 huevo grande, chorrito de leche, 1/2 cdita de polvo para hornear, vainilla y stevia al gusto.

Procedimiento: Ralla la calabacita y reserva. En tu licuadora o nutribullet agrega la avena, calabacita, huevo, plátano, cocoa o cacao, polvo para hornear y vainilla. Licua y dependiendo de cómo observes la mezcla ve agregando la leche de un chorrito a máximo 1/4 de taza, esto dependerá de la humedad de la calabacita. Ya que esté lista la mezcla prepara tus hotcakes y sirve con 3 fresas y 15 gr de chocolate sin azúcar derretido encima.

2. Molletes

Ingredientes: 2 panes integrales cero cero, 3 cdas de frijoles, 60 gr de panela, 1/2 taza de nopales cocidos, 1/3 de taza de salsa a la mexicana, 1/3 de aguacate.

Procedimiento: Calentar y/o dorar los panes, agregar 1.5 cdas de frijoles por tapa y la salsa a mexicana. Comer con una ensalada de nopales, panela y el de aguacate.

3. Huevos estrellados

Ingredientes: 2 tortillas de nopal, 2 cdas de frijoles molidos o aplastados sin aceite, 2 huevos estrellados (o cocinados al gusto), 1/3 de aguacate, salsa ranchera o roja al gusto.

Procedimientos: Pon a calentar las tortillas, deja que doren un poco o al gusto. Precalienta un sartén con aceite en spray coloca el huevo y tapa. Unta los frijoles en las tortillas, agrega los huevos encima. Baña con la salsa ranchera al gusto, corona con el aguacate picado.

4. Avena overnight

Ingredientes: 1/3 de taza de avena, 1/2 taza de leche de almendras s/a, 1 cda de cocoa o cacao s/a, Stevia, splenda o monk fruit, 3 cdas de semillas de hemp o 1 toma de proteína vegana, vainilla, 1/2 plátano, 1/2 cda de crema de cacahuete, 1 cda de cacahuates naturales sin sal, 1 barrita (18 gr) de chocolate derretido s/a

Procediendo: En un recipiente agrega la avena, semilla de hemp, vainilla, endulzante, crema de cacahuete y cocoa. Integra todo y tapa muy bien. Deja toda la noche en el refri. Por la mañana sirve con el topping: el plátano picado, los cacahuates y el chocolate derretido encima.

5. Yogurt con fruta

Ingredientes: 1/2 taza de yogurt griego s/a o queso cottage, 1 kiwi, 1/4 de taza de granada o 4 fresas picadas, 1/2 plátano, 1/2 cda de chía, 5 mitades de nueces, Canela, Stevia o endulzante al gusto y opcional *Omelette de claras.

Procedimiento: En un plato mezcla el yogurt con la canela y endulzante al gusto. Pica la fruta y agrégala al plato. De topping incorpora la chía, y nueces troceadas. Acompaña con un omelette de 1 huevo + 2 claras con verdura al gusto.

6. Sándwich de huevo

Ingredientes: 2 rebanas de pan integral cero cero, 2 cditas de crema light o mayonesa, 40 gr de panela, 1 huevos pequeños cocinados al gusto, hojas de espinacas, jitomate y cebolla.

Procedimiento: Unta las tapas con la crema o mayonesa, agrega de base hojas de espinacas, panela, el huevo cocinado al gusto, jitomate y cebolla. Lleva a dorar tu sándwich y acompaña con picante al gusto.

7. Pan francés

Ingredientes: 2 panes integrales cero cero, 1 huevo, vainilla, chorrito de leche de almendras s/a, canela, Stevia, ½ plátano, 2 cditas de crema de cacahuete.

Procedimiento: En un bowl mezcla el huevo, leche, vainilla y canela. Sumerge super bien tus rebanadas de pan integral y llévalas a dorar en un sartén perfectamente por ambos lados. Sirve 1 cdita de crema de cacahuete en cada tapa y corona con rodajas de plátano picado. Puedes agrega un poco de miel maple s/a.

8. Omelette poblano

Ingredientes: 1 huevo + 2 claras, 1/3 de taza de rajas de chile poblano, Cebolla, jitomate y espinacas, 30 gr de queso Oaxaca light, panela o requesón, 2 tortillas de nopal.

Procedimiento: Condimenta las claras y el huevo con poca sal y pimienta. Vierte la mezcla en un sartén caliente con aceite en spray y deja cocinar perfectamente antes de voltear la tortilla. Agrega el queso de elección, las rajas, jitomate, cebolla y espinacas. Dobla como una quesadilla y sirve. Disfrútalo con tus tortillas y picante al gusto.

9. Toast de huevo con pimientos

Ingredientes: 2 rebanas de pan integral cero cero, 2 huevos estrellados, ½ pimiento verde, ½ pimiento rojo, ¼ de cebolla, ¼ de aguacate.

Procedimiento: Machaca el aguacate con jugo de limón y poca sal con pimienta, reserva. Pica los vegetales. En un sartén con ½ cdita de aceite de aguacate saltea los vegetales, agrega condimento al gusto (modera la sal). Pon a tostar tus panes. Cocina los huevos estrellados o al gusto. Unta el aguacate en tus panes, agrega los vegetales y corona con 1 huevo en cada tapa.

10. Hotcakes clásicos

Ingredientes: 1/3 taza de avena en hojuelas, 1 huevo, 2 cdas de yogurt griego sin azúcar, ½ plátano, vainilla, canela 2 cditas de linaza o chía, Un chorrito de leche de almendras. Topping: 4 fresas, 1 cda de crema de cacahuete y miel maple sin azúcar.

Licuar los ingredientes. Con ayuda de un aceite en spray vacía un poco de la mezcla y deja cocinar muy bien las orillas antes de voltearlos, mantén la flama baja. Corona con los toppings.

COMIDAS

1. Yakimeshi

Ingredientes: 150 gr de panela, 1 taza de coliflor rallada, ¼ de taza de arroz al vapor, 1 taza de floretes de brócoli, 1 calabaza mediana, 1 zanahoria, 1 diente de ajo, 4 cdas de salsa de soya baja en sodio, jugo de 1 limón, 1/3 de aguacate, ajonjolí al gusto.

Podrecimiento: Pica la zanahoria y calabaza en cubos. En un sartén con aceite en spray sofríe el ajo. Agrega los floretes de brócoli y la zanahoria, deja guisar por 3 minutos. Agrega la calabaza y la coliflor rallada cocina por 2 min más (o hasta que tenga la consistencia deseada. Condimenta al gusto y añade 2 cdas de salsa de soya. Integra todo y sirve en un plato. Corona con la panela, el aguacate picado, ajonjolí y la mezcla de la salsa de soya con el jugo de limón.

2. Ensalada de garbanzos

Ingredientes: 1 taza de garbanzos, ½ taza de pasta cocida, 1 taza de brócoli, ½ manzana, ¼ de taza de apio picado en cuadritos y 7 mitades de nueces. Aderezo: jugo de ½ limón, 1/3 de taza de yogurt griego, s/a, 1 cdas de mayonesa light, mostaza al gusto y sal.

Procedimiento: En un bowl mezcla el aderezo. Pica los vegetales al gusto (si el brócoli no lo quieres crudo puedes cocerlo un poco), y vacíalos al bowl junto con las nueces troceadas y pasta. Integra todo perfectamente y disfruta

3. Alambre de vegetales

ingredientes: 3 champiñones, ½ pimiento verde, 1 calabaza pequeña, cebolla al gusto, 80 gr de queso Oaxaca light 2 tortillas de nopal. ½ taza de lentejas en caldillo.

Procedimiento: Corta los vegetales en cubos. En un sartén con aceite en spray guisa los vegetales con poca sal y pimienta. Estando en el punto deseado agrega el queso rallado y dejar derretir. Arma tus tacos con 2 cditas de guacamole (opcional) y picante o salsa al gusto. Acompaña con tus lentejas.

4. Picadillo de lentejas

Ingredientes: ½ taza de lentejas cocidas, ¼ de cebolla, ½ cdita de ajo, finamente picado, ½ Diente de ajo, 1 Jitomate, ¼ de cebolla picada finamente, ½ taza de agua, ¼ de taza de chícharo, ¼ de taza de zanahoria, cortada en cubos chicos, 1 paquete de salmas y 1/3 de aguacate.

Procedimiento: Licua el jitomate, cebolla y el diente de ajo con el agua Pon un sartén una 1 cdita de aceite de aguacate y acitrón la cebolla picada y el ajo picado. Agrega la zanahoria y el chícharo. Una vez que se suavicen los vegetales agrega las lentejas cocidas y posterior la salsa de jitomate previa que licuaste. Deja hervir por 5 minutos. Come con tus salmas, aguacate y complementa con vegetales al gusto

5. Ceviche vegano

Ingredientes: 1 lata de palmitos, 1 pepino, ½ jitomate grande, ¼ de cebolla, chile verde serrano o cuaresmeño al gusto 1/3 de aguacate, Jugo de limón, cilantro, sal, pimienta limón. 1 paquete de salmas

Procedimiento: Escurre la lata de palmitos y enjuaga con agua potable, pica los palmitos y reserva. Pica el resto de los vegetales en cubos pequeños. En un refractario exprime la cantidad de limón suficiente para que todo se impregne del jugo. Agrega los palmitos y el resto de los vegetales. Condimenta para dar sabor. Come tu ceviche con tus tostadas y disfruta.

6. Chiles rellenos

Ingredientes: 2 chiles poblanos, 1/3 de taza de lentejas cocidas, 80 gr de queso panela Oaxaca light, ½ taza de pure de tomate. Guiso: 1 calabaza, cebolla y jitomate.

Procedimiento: Suda, pela y desvena los chiles poblanos. Reserva En un sartén con aceite en spray prepara el guiso de vegetales y condimenta al gusto, agrega las lentejas y el puré de tomate. Deja cocinar unos minutos. Rellena los chiles con el guiso de vegetales, lentejas y encima coloca en queso. Come con 1 paquete de salmas y ensalada verde.

7. Veggie pasta

Ingredientes: 120 gr de panela, ½ taza de pasta, 1 taza de ramilletes de brócoli, 1 taza de ramilletes de coliflor, ½ zanahoria en tiras ½ pimienta del color que gustes, 1 Jitomate picado en cubos, cebolla al gusto, ¼ taza de granos de elote, Aderezo de limón (1 cda de aceite de oliva, cilantro picado, pimienta limón, cebolla en polvo, sal con ajo, jugo de ½ limón)

Procedimiento: Con 1 cda de aceite en spray saltea todos los vegetales con sal, pimienta y paprika (opcional). Haz el aderezo de Limón. En un bowl mezcla la pasta cocida con los vegetales y el aderezo, revuelve muy bien. Pica al final la panela y agrégala encima.

8. Hamburguesas

Ingredientes: 1 cda de aceite de oliva, ¼ cebolla picada, 10 champiñones picados finamente, 1 diente de ajo picado, 1/3 taza de harina de avena, 1/3 taza de zanahoria rallada, ¾ taza de frijoles negros cocidos, puño de perejil picado, 1 cda de salsa de soya baja en sodio, sal, pimienta, piza de comino y paprika.

Procedimiento: En un sartén agregar el aceite de oliva, las cebollas, champiñones y el ajo, dejar cocinar por unos minutos y reservar. En un bowl aplasta los frijoles, agregar la zanahoria rallada, perejil, la harina de avena, la cebolla, ajo y champiñones, salsa de soya y condimentos. Formar las hamburguesas y cocinar por 3 min de cada lado. Para la ensalada: Lechuga, jitomate, pepino, cebolla, y aderezo de limón (de la receta pasada)

9. Tostadas adobadas

Ingredientes: ½ taza de lentejas, 120 gr de tofu desmoronado, 1 paquete de salmas, 1/3 de taza de puré de tomate, lechuga, ½ Jitomate picado, 1/3 de aguacate.

Procedimiento: Poner a guisar en un sartén con 1 cdita de aceite de aguacate el tofú, ya que este un poco dorado agrega las lentejas y condimenta con poca sal y pimienta. Agrega el puré, y dejar cocinar hasta que casi se haya consumido casi todo el puré. Deja enfriar un poco. Arma tus tostadas con jitomate, lechuga, aguacate y salsa picante al gusto. Acompaña con vegetales al gusto.

10. Enfrijoladas

Ingredientes: 3 tortillas de nopal, 1/3 de taza de frijoles + caldo, 60 gr de chorizo de soya, 2 cdas de chipotle (opcional), 1/3 de salsa a la mexicana, ½ taza de nopales asados o cocidos

Procedimiento: Licua los frijoles con su caldo (o agua) y el chile chipotle. Calienta un poco tus tortillas (para que se doblen, pero no se rompan), rellena de chorizo, dóblalas en forma de taco y acomoda en un plato. Baña con los frijoles molidos (que puedes calentar), agrega la salsa a la mexicana y los nopales cocidos o asados. Acompaña con 1 calabazas medianas asadas al sartén.

CENAS

1. Smoothie manzana-canela

Ingredientes: 1 taza de leche de almendras, ½ taza de agua, 1 manzana mediana pelada (puede ser congelada), abundante canela, 5 almendras, 2 cdas de semillas de hemp o 1 toma de proteína, ½ cdita de vainilla, stevia al gusto. 1 pan integral, 1 cdita de crema de cacahuete.

Procedimiento: Licuar todos los ingredientes y sirve. Dora o calienta tu pan, agrega la crema de cacahuete encima y canela.

2. Tostadas de vegetales asados

Ingredientes: 2 tortillas de nopal, 80 gr de requesón o panela, 1 zanahoria rallada, ½ pimiento verde, 6 champiñones, ½ calabaza, hojas de espinacas, aderezo de chipotle (mezcla 2 cdas de crema + 1 cda de chipotle, sal con ajo)

Procedimiento: Dora tus tortillas en un comal. Con aceite en spray saltea los vegetales picados y la zanahoria rallada. Unta el queso en las tostadas, poner una cama de espinacas, agregar los vegetales y añadir aderezo encima. Complementar con 1 taza de ensalada verde.

3. Sándwich de requesón

Ingredientes: 2 rebanas de pan integral cero cero, hojas de espinacas ¼ de manzana rebanada, 2 cdas de requesón, 2 cditas de crema light (opcional) y mostaza al gusto.

Procedimiento: Unta la crema y mostaza en las tapas del pan, agrega de base hojas de espinacas, la manzana rebanada, el queso, jitomate, cebolla, más hojas de espinacas y la tapa del pan. Lleva a calentar o dorar en un sartén. Acompaña con ensalada verde.

4. Tacos de nopal asado

Ingredientes: 2 tortillas de nopal, 2 pencas medianas de nopal asadas, ¼ de taza de salsa a la mexicana, 120 gr de panela, 1/3 de aguacate. ½ taza de frijoles de la olla.

Procedimiento: Pon asar las pencas de nopal con poquita sal y deja que se ablanden. Asa tu panela. Calienta las tortillas, agregar las pencas de nopal, panela, aguacate y salsa a la mexicana. Acompaña con tus frijoles.

5. Calabacitas a la mexicana

Ingredientes: 2 calabazas medianas, ½ Jitomate picado, ¼ de cebolla picada, chile verde al gusto, 1 diente de ajo finamente picado, 100 gr de queso fresco, 1 paquete de salmas.

Procedimiento: Con ½ cdita de aceite de aguacate guisa la cebolla y el, ajo, cuando cambie de color la cebolla agrega el chile verde y el jitomate. Deja que desprendan sus jugos y sabores, agrega sal, pimienta y consomé de vegetales. Añade la calabaza cortada en cubos. Deja cocinar por unos minutos. Agrega el queso en cubos y come con tus salmas.

6. Ensalada de lentejas

Ingredientes: ½ taza de lentejas cocidas, ¾ de taza de vegetales picados: jitomate, zanahoria rallada, pepino, cebolla, chile verde (al gusto), cilantro y pimienta roja (opcional), 100 gr de queso panela o queso fresco, Jugo de 2 limones, Sal y Pimienta 1 paquete de salmas.

Procedimiento: Pica todos los vegetales. En un bowl agrega el jugo de limón con la sal y pimienta, los vegetales, las lentejas y el queso picado en cubos. Incorpora todo muy bien. Corona tu ceviche con el aguacate picado y come con 1 paquete de salmas

7. Tinga de zanahoria

Ingredientes: 2 zanahorias grandes, ½ cebolla en julianas, 4 cdas de frijoles molidos, 1/3 de aguacate, 2 tortillas de nopal. Para la salsa: 3 cucharadas de chipotle (si te gusta más picosa agrega más), 1 jitomate grande o 2 pequeños, ½ cebolla.

Procedimiento: Ralla las zanahorias y pica la cebolla. Pon a cocer el jitomate y licua con el chipotle, cebolla y sal. Cocina en un sartén con ½ cdita de aceite de aguacate la cebolla hasta que cristalice y luego añade la zanahoria. Agregar salsa de chipotle y cocinar 10 minutos. Pon a dorar las tortillas hasta que se hagan tostas. Sirve los frijoles de base y agrega la tinga, aguacate y lechuga al gusto.

8. Sándwich de calabaza

Ingredientes: 2 rebanas de pan integral cero cero, 1 calabaza, 2 cdas de hummus. Ensalada: hojas de espinacas y jitomate.

Procedimiento: Corta tu calabaza en laminas delgadas. En un sartén muy caliente (sin aceite) pon a asar tus láminas de calabaza y reserva. Unta un poco de hummus en las tapas y agrega las láminas de calabaza. Lleva a dorar o calentar muy bien en un sartén. Sirve con la ensalada.

9. Smoothie green

Ingredientes: ½ plátano congelado, ½ cdita de jengibre rallado, ¼ de taza de avena, 1 puño de espinacas, vainilla, Canela en polvo, 1 cda de chia, 1 cda de linaza, 1 taza de leche de almendra sin azúcar, 1 cda de crema de cacahuete.

Procedimiento: Licuar todos los ingredientes y servir.

10. Ceviche de champiñones

Ingredientes: 8 champiñones picados, ½ taza (en total) de Jitomate, cebolla, chile verde, cilantro y pepino picado, ¼ de taza de mango picado (opcional), Hojas de espinacas, Jugo de 2 limones, 1 cdita de aceite de oliva, 1/3 de aguacate, 1 paquete de salmas.

Procedimiento: En un bowl exprime el jugo de los limones, agrega el aceite de oliva y pizca de sal. Pica los champiñones en rodajas. Vacíalos al bowl y déjalos marinar por 5 a 10 min para que se ablanden en el jugo de limón. Pica el resto de los vegetales y el mango. Mezcla todos los ingredientes. Arma tus tostadas con aguacate y picante al gusto. Puedes acompañar con ensalada verde.