

Lunes	Mango smoothie bowl
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos</li><li>1 1/4 de taza de Mango picado</li><li>1 cucharada sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas</li><li>4 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar el mango con yogurt y vaciar en un bowl.</li><li>Añadir toppings de granola y mantequilla de almendras.</li></ol>

Lunes	Tostadas horneadas con Hummus
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>2 piezas de Tostada de maíz horneada</li><li>4 cucharadas cafetera de Hummus</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Untar el Hummus sobre las tostadas y servir.</li></ol>

Lunes	Chop suey
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 salsa de soya al gusto</li><li>1 1/2 tazas de elote amarillo desgranado</li><li>2 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva</li><li>1 diente de ajo picado al gusto</li><li>1 taza de garbanzo cocido</li><li>1 1/3 de taza de germen de soya</li><li>1 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Sofreír en un sartén el aceite de oliva con la cebolla y el ajo.</li><li>Cuando la cebolla se vuelva translúcida agregar el resto de los ingredientes.</li><li>Agregar la salsa de soya con un poco de agua y tapar durante 8 minutos.</li></ol>

## Lunes

### Snack 2



## Manzana con mantequilla de maní

#### Ingredientes

- 1 pieza de Manzana
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete

#### Procedimiento

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

## Lunes

### Cena



## Licuada de fresa con almendras

#### Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Miel de abeja
- 7 pieza de Almendras
- 7 mitades Nuez
- 1 1/2 taza de leche vegetal o leche light
- 14 piezas medianas Fresas

#### Procedimiento

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

## Martes

### Desayuno



## Avena con plátano y canela

#### Ingredientes

- Canela al gusto
- 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1/2 pieza de Plátano
- 1 taza de Leche light o vegetal
- 3 piezas de Nuez

#### Procedimiento

1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.
2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.
3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

## Martes

## Zanahoria con hummus

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Zanahoria picada cruda
- 3 cucharadas cafetera de Hummus

#### Procedimiento

- 1) Cortar la zanahoria en bastones y servir acompañada de Hummus.

## Martes

## 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 1/3 de taza de Tallarin cocido
- 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 100 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

## Pudín de chía con fruta

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 taza de Fruta picada
- 1 cucharada sopera de Chía

#### Procedimiento

1. Hidratar las semillas de chía con agua.
2. Servir con fruta picada.
3. \* Recuerda tomar suficiente agua durante el día.

## Martes

## Picadillo veggie

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada
- 1 1/2 taza de Pimiento morrón
- 1 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)
- 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.

## Miércoles

## Licudo Mocha Frappuccino

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 Café soluble y cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 1/3 taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 pieza de Plátano congelado
- 1 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 8 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes, agregar hielo al gusto.

## Miércoles

## Zanahoria con hummus

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1 3/4 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 3 cucharadas cafetera de Hummus

#### Procedimiento

- 1) Cortar la zanahoria en bastones y servir acompañada de Hummus.

Miércoles	Aguacate relleno de soya
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 pieza de Aguacate</li><li>2/3 taza de Soya cocida</li><li>1 pieza de Jitomate</li><li>1 taza de Pepino</li><li>5 pieza de Tostadas de nopal</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Mezclar la soya cocida con los vegetales.</li><li>Condimentar con jugo de limón y pimienta.</li><li>Servir sobre el aguacate y acompañar con tostadas.</li></ol>

Miércoles	Mangonadas
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Tajín bajo en sodio al gusto</li><li>1 taza de Mango</li><li>12 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar el mango con agua y congelar en un molde.</li><li>Servir con Tajín y acompañar con almendras.</li></ol>

Miércoles	Quesadillas italianas
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido</li><li>1 1/2 de pieza de Tortilla de harina</li><li>1 pieza de Jitomate deshidratado</li><li>1/2 de cucharada sopera de Aguacate mediano</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>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.</li><li>Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.</li></ol>

## Jueves

### Desayuno



## Toast de champiñón con queso vegano

### Ingredientes

- 1 1/2 de rebanada de Pan tostado
- 3 tazas de Champiñón crudo entero
- 1 pieza de Ajo
- 1 cucharada sopera de Queso vegano untable
- 1 cucharada cafetera de Aceite

### Procedimiento

- 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

### Snack 1



## Pudín de chía con fruta

### Ingredientes

- 1 taza de Fruta picada
- 1 cucharada sopera de Chía

### Procedimiento

1. Hidratar las semillas de chía con agua.
2. Servir con fruta picada.
3. \* Recuerda tomar suficiente agua durante el día.

## Jueves

### Comida



## Tallarines con vegetales

### Ingredientes

- salsa teriyaki al gusto
- 1/2 taza de zanahoria
- 1/2 pieza de Calabacita
- 1/2 taza de champiñón cocido
- 1 1/3 de taza de Tallarin cocido
- 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 100 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.

## Jueves

## Jícama, zanahoria y almendras

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1 taza de zanahoria
- 1 1 taza de jícama
- 1 8 piezas almendras

#### Procedimiento

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

## 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
- 1 4 cucharadas cafetera de Mantequilla de semilla de girasol

#### Procedimiento

- 1) Colocar todos lo ingredientes en un bowl.

## Viernes

## Picadillo veggie

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada
- 1 1/2 taza de Pimiento morrón
- 1 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)
- 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.

Viernes	Botanita light							
<p data-bbox="289 279 397 310">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 388 711 409"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 411 982 464">1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto</td> <td data-bbox="1068 411 1209 464">1 1/3 taza de Zanahoria</td> <td data-bbox="1300 422 1511 453">1 1/2 taza de Pepino</td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 506 846 537">1 1/2 taza de Jícama</td> <td data-bbox="1068 495 1209 548">1 1/2 taza de Mango</td> <td data-bbox="1300 495 1487 548">15 pieza de Totopos Susalia</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 579 727 600"><b>Procedimiento</b></p> <p data-bbox="597 600 927 621">1. Mezclar todos los ingredientes.</p>		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	1 1/2 taza de Mango	15 pieza de Totopos Susalia
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	1 1/2 taza de Mango	15 pieza de Totopos Susalia						

Viernes	Chile poblano relleno de quinoa con salsa de aguacate																							
<p data-bbox="289 905 397 936">Comida</p> 	<p data-bbox="597 833 711 854"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 856 821 930">1 sal, pimienta y jugo de limón al gusto</td> <td data-bbox="873 867 1052 919">1 1/4 de pieza de papa picada</td> <td data-bbox="1105 867 1292 919">1 1/3 de pieza de aguacate hass</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 972 805 1024">1 1/2 taza de cebolla picada</td> <td data-bbox="873 972 1068 1024">1/2 taza de champiñón crudo</td> <td data-bbox="1105 961 1243 1035">1/2 taza de berenjena picada</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1077 821 1129">1 pieza de chile poblano</td> <td data-bbox="873 1066 1044 1140">1 cucharada cafetera de aceite de oliva</td> <td data-bbox="1105 1077 1260 1129">1 pieza de diente de ajo</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="634 1182 821 1255">1 cucharada sopera de chile ancho picado</td> <td data-bbox="873 1171 1044 1245">2 cucharadas soperas de cilantro</td> <td data-bbox="1105 1171 1276 1245">2 cucharadas soperas de cilantro</td> <td data-bbox="1333 1182 1503 1255">2 cucharadas soperas de cilantro</td> <td></td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1287 727 1308"><b>Procedimiento</b></p> <p data-bbox="597 1308 1471 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	1/2 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	
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	1/2 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																					

Viernes	Coctel de frutas y almendras			
<p data-bbox="289 1526 397 1558">Snack 2</p> 	<p data-bbox="597 1684 711 1705"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="634 1707 1000 1728">1 1/2 taza de mezcla de fruta picada</td> <td data-bbox="1166 1707 1430 1728">1 10 piezas de almendras</td> </tr> </table> <p data-bbox="597 1768 727 1789"><b>Procedimiento</b></p> <p data-bbox="597 1789 1179 1841">1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl. 2. Agregar almendras picadas o enteras.</p>		1 1/2 taza de mezcla de fruta picada	1 10 piezas de almendras
1 1/2 taza de mezcla de fruta picada	1 10 piezas de almendras			



## Viernes

## Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 3 cucharadas cafetera de Nuez picada

#### Procedimiento

- 1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

## Sábado

## Avena con plátano y canela

### Desayuno



#### Ingredientes

- Canela al gusto
- 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1/2 pieza de Plátano
- 1 taza de Leche light o vegetal
- 3 piezas de Nuez

#### Procedimiento

1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.
2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.
3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

## Sábado

## Mango y almendras

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 taza de Mango
- 12 piezas de Almendras

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Sábado	Tallarines con vegetales
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 salsa teriyaki al gusto</li><li>1 1/2 taza de zanahoria</li><li>1 1/2 pieza de Calabacita</li><li>1 1/2 taza de champiñón cocido</li><li>1 1 1/3 de taza de Tallarin cocido</li><li>2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva</li><li>1 100 gramos de tofu</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar los vegetales y saltear en un sartén con aceite de oliva.</li><li>En una olla a parte, cocinar la pasta con agua hasta que tenga una consistencia al dente.</li><li>Mezclar los vegetales y tallarines en la olla, agregar el tofu y la salsa teriyaki.</li></ol>

Sábado	Frappé de piña colada
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/2 taza de Piña congelada</li><li>3/4 taza de Leche light o de coco</li><li>1 cucharada sopera de Coco rallado</li><li>2 pieza de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.</li></ol>

Sábado	Picadillo veggie
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 de taza de Zanahoria picada</li><li>1 1/2 taza de Pimiento morrón</li><li>1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)</li><li>1 taza de Espinaca cruda</li><li>1 cucharada cafetera de Aceite de oliva</li><li>1 1/2 taza de Champiñón rebanado</li><li>2 cucharadas soperas de guacamole</li><li>5 piezas de Papa de cambray</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Licuar todos los ingredientes para la salsa de tomate y verterla en un sartén con aceite de oliva.</li><li>Picar las verduras y agregarlas cuando la salsa esté a punto de ebullición.</li><li>Servir con guacamole.</li></ol>

## Domingo

### Desayuno



## Hotcakes de avena con plátano sin lácteos

### Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Plátano
- 3/4 de taza de Avena en hojuelas
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de semilla de girasol
- 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.

## Domingo

### Snack 1



## Rollitos de mantequilla de maní

### Ingredientes

- 1 pieza de Pan de papa
- 2 cucharadas 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.

## Domingo

### Comida



## Zucchini en salsa de aguacate

### Ingredientes

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

### 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.

## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- | 3 piezas de Tortilla de nopal
- | 30 gramos de Queso de soya

#### Procedimiento

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

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos
- | 18 gramos de Granola con fruta seca, baja en grasas
- | 18 gramos de Nueces mixtas

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.