

1400 kcal



desayuno

Lunes

Jugo de manzana antiinflamatorio + fruta

- Licuar:**
- ½ manzana
 - 1cm de jengibre
 - 2 ramas de apio
 - ¼ de pepino
 - ½ betabel (previamente cocida)
- +
- 1 taza de papaya + queso cottage + un puñito de All-Bran®



Martes

Pan francés con frutos rojos

- 2 rebanadas de pan integral
- Mezclar con:** 1 huevo, ½ taza leche de almendra, 1 cucharadita canela en polvo y 1 cucharadita extracto de vainilla
- Cocinar con:** Aceite de coco o ghee
- Topping:** 1 tazas de frutos rojos y endulzar con miel de maple al gusto

Miércoles

Crepas de avena con fresas y miel

- Licuar:** 2 huevos, 1 taza leche, 1 taza de avena en hojuelas (cruda), pizca de sal, ½ cucharadita extracto de vainilla
- Cocinar con:** aceite de coco, mantequilla o aceite en aerosol
- Topping:** 1 taza de fresas y miel de maple al gusto

Jueves

Omelet de espinaca con queso de cabra

- Mezclar:** 1 puñado de espinacas limpias, 2 huevos, 1 chorrito de leche, pizca de sal y pimienta, 30 gramos de queso de cabra, 1 cucharada de queso parmesano rallado
- Cocinar con:** 1 cucharada de aceite de aguacate

Viernes

Hot cakes verdes + Té Chai (infusión)

- Licuar:** ½ taza de avena, 2 huevos, 2 tazas de espinaca, 1 cucharadita de vainilla, 1 cucharadita de canela y Stevia al gusto
- Topping:** ½ plátano rebanado, ½ taza de berries y 1 cucharada de miel de maple

colación

Apio con hummus

- Apio, porción libre
- 2 cucharadas de hummus

Manzana con yogurt



Manzana en rodajas con yogurt griego natural y ½ taza de Special K Original®

2 dátiles con crema de cacahuete

1 taza de uvas

1 naranja con chile

comida

Chicken bowl

- Mezclar:** 45 g de pollo asado, kale, garbanzo, zanahoria, calabaza y chayote en cubos + 3 cucharadas de arroz integral o de quinoa cocida
- Aderezo:** Jugo de 1 limón, sal de mar y pimienta al gusto
- Topping:** ½ pieza de aguacate en cubos
- Acompaña con:** 2 tostadas horneadas
- Opción vegana:** Sustituye el pollo con ½ taza adicional de quinoa cocida

Chiles rellenos de frijol

- Rellenar:** 2 chiles poblanos asados y sin piel con 1 taza de frijoles negros de olla
- Licuar:** 3 jitomates cocidos, ½ cebolla, 1 diente de ajo y sal al gusto para la salsa
- Cocinar con:** 2 cucharadas de aceite de aguacate
- Guarnición:** ½ taza de arroz integral

Bowl de salmón y lentejas con quinoa + zanahorias y pimientos asados

- Mezclar:** 1 taza de lentejas cocidas, ½ taza de quinoa, 200 g de salmón cocido, 2 zanahorias y ½ cebolla morada en rodajas, 2 pimientos en rodajas asados, 1 cucharada de aceite de aguacate
- Topping:** ½ aguacate en cubos
- Aderezo:** Jugo de 1 limón y sal

Enchiladas verdes

- Licuar:** 3 tomates verdes cocidos, 1 chile serrano, 1 diente de ajo, ½ taza de agua y sal al gusto para la salsa
- Rellenar:** 3 tortillas con 100 g de pechuga de pollo desmenuzada o 3 rebanadas de queso panela
- Topping:** 2 cucharadas yogurt griego, ¼ cebolla picada y 3 cucharaditas de queso fresco rallado

Sopa de espinaca + pescado empapelado

- Sopa de espinaca:**
Licuar: 2 tazas de espinacas, ¼ taza de leche descremada, 1 pieza de chile jalapeño tostado sin piel, 1 pieza de zanahoria, 1 pizca de sal y pimienta y 2 tazas de agua.
- Pescado:**
Empapelar en aluminio: 1 filete de pescado blanco, ½ papa y 1 jitomate en cubos, ½ cebolla blanca chica en rodajas, 6 g de aceitunas sin hueso, sal y pimienta al gusto y aceite de oliva
- Adornar con:** Perejil picado

colación

Tostada de arroz con fresas

- 1 tostada de arroz
- 5 fresas rebanadas
- 1 cucharadita de miel

Jícama con chile y limón

- 1 taza de jícama en palitos
- Jugo de 1 limón
- Chile y sal al gusto

Cereal con guayaba



- 1 guayaba picada
- ½ taza leche de almendras
- ½ taza All-Bran® Original



Barrita Kellogg's® Special K®
 Sabor vainilla y frambuesa

Palomitas naturales con chile y limón

cena

Quesadillas con calabacita

- Rellenar:** 2 tortillas de maíz con 60 g de queso manchego, 1 calabacita en cubos y ½ cebolla picada
- Cocinar con:** ½ cucharada de aceite de oliva

Verduras al grill

- Asar a la plancha:** 1 tazón de verduras como berenjena, calabaza, portobello, espárrago, pimienta y ejote chino
- Sazonar con:** salsa Tamari o ponzu, pimienta y sal de mar

Pizza casera

- 1 pan pita
- Untar:** 1/3 lata de salsa de jitomate sin azúcar, 1 puño de espinacas, 1 rebanada de jamón de pavo, 40 gr de queso Oaxaca, sal y pimienta al gusto y chile seco (opcional)

Tostada de atún

- 1 tostada de maíz horneada
- Mezclar:** 1/3 lata de atún en agua, ½ cdita de aceite de oliva, sal y limón al gusto

Cereal con leche



- 1 taza leche descremada o vegetal sin azúcar
- ½ taza All-Bran® Pasas

