

1400 kcal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
desayuno	<p>Jugo de manzana antiinflamatorio + fruta</p> <p>Licuar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ manzana • 1cm de jengibre • 2 ramas de apio • ¼ de pepino • ½ betabel (previamente cocida) <p>+ 1 taza de papaya + queso cottage + un puñito de All-Bran®</p> 	<p>Pan francés con frutos rojos</p> <p>2 rebanadas de pan integral</p> <p>Mezclar con: 1 huevo, ½ taza leche de almendra, 1 cucharadita canela en polvo y 1 cucharadita extracto de vainilla</p> <p>Cocinar con: Aceite de coco o ghee</p> <p>Topping: 1 tazas de frutos rojos y endulzar con miel de maple al gusto</p>	<p>Crepas de avena con fresas y miel</p> <p>Licuar: 2 huevos, 1 taza leche, 1 taza de avena en hojuelas (cruda), pizca de sal, ½ cucharadita extracto de vainilla</p> <p>Cocinar con: aceite de coco, mantequilla o aceite en aerosol</p> <p>Topping: 1 taza de fresas y miel de maple al gusto</p>	<p>Omelet de espinaca con queso de cabra</p> <p>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</p> <p>Cocinar con: 1 cucharada de aceite de aguacate</p>	<p>Hot cakes verdes + Té Chai (infusión)</p> <p>Licuar: ½ taza de avena, 2 huevos, 2 tazas de espinaca, 1 cucharadita de vainilla, 1 cucharadita de canela y Stevia al gusto</p> <p>Topping: ½ plátano rebanado, ½ taza de berries y 1 cucharada de miel de maple</p>
colación	<p>Apio con hummus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apio, porción libre • 2 cucharadas de hummus 	<p>Manzana con yogurt</p>  <p>Manzana en rodajas con yogurt griego natural y ½ taza de Special K Original®</p>	<p>2 dátiles con crema de cacahuete</p>	<p>1 taza de uvas</p>	<p>1 naranja con chile</p>
comida	<p>Chicken bowl</p> <p>Mezclar: 45 g de pollo asado, kale, garbanzo, zanahoria, calabaza y chayote en cubos + 3 cucharadas de arroz integral o de quinoa cocida</p> <p>Aderezo: Jugo de 1 limón, sal de mar y pimienta al gusto</p> <p>Topping: ½ pieza de aguacate en cubos</p> <p>Acompaña con: 2 tostadas horneadas</p> <p>Opción vegana: Sustituye el pollo con ½ taza adicional de quinoa cocida</p>	<p>Chiles rellenos de frijol</p> <p>Rellenar: 2 chiles poblanos asados y sin piel con 1 taza de frijoles negros de olla</p> <p>Licuar: 3 jitomates cocidos, ½ cebolla, 1 diente de ajo y sal al gusto para la salsa</p> <p>Cocinar con: 2 cucharadas de aceite de aguacate</p> <p>Guarnición: ½ taza de arroz integral</p>	<p>Bowl de salmón y lentejas con quinoa + zanahorias y pimientos asados</p> <p>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</p> <p>Topping: ½ aguacate en cubos</p> <p>Aderezo: Jugo de 1 limón y sal</p>	<p>Enchiladas verdes</p> <p>Licuar: 3 tomates verdes cocidos, 1 chile serrano, 1 diente de ajo, ½ taza de agua y sal al gusto para la salsa</p> <p>Rellenar: 3 tortillas con 100 g de pechuga de pollo desmenuzada o 3 rebanadas de queso panela</p> <p>Topping: 2 cucharadas yogurt griego, ¼ cebolla picada y 3 cucharaditas de queso fresco rallado</p>	<p>Sopa de espinaca + pescado empapelado</p> <p>Sopa de espinaca:</p> <p>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.</p> <p>Pescado:</p> <p>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</p> <p>Adornar con: Perejil picado</p>
colación	<p>Tostada de arroz con fresas</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 tostada de arroz • 5 fresas rebanadas • 1 cucharadita de miel 	<p>Jícama con chile y limón</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de jícama en palitos • Jugo de 1 limón • Chile y sal al gusto 	<p>Cereal con guayaba</p>  <ul style="list-style-type: none"> • 1 guayaba picada • ½ taza leche de almendras • ½ taza All-Bran® Original 	<p>Barrita Kellogg's® Special K®</p>  <p>Sabor vainilla y frambuesa</p>	<p>Palomitas naturales con chile y limón</p>
cena	<p>Quesadillas con calabacita</p> <p>Rellenar: 2 tortillas de maíz con 60 g de queso manchego, 1 calabacita en cubos y ½ cebolla picada</p> <p>Cocinar con: ½ cucharada de aceite de oliva</p>	<p>Verduras al grill</p> <p>Asar a la plancha: 1 tazón de verduras como berenjena, calabaza, portobello, espárrago, pimiento y ejote chino</p> <p>Sazonar con: salsa Tamari o ponzu, pimienta y sal de mar</p>	<p>Pizza casera</p> <p>1 pan pita</p> <p>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)</p>	<p>Tostada de atún</p> <p>1 tostada de maíz horneada</p> <p>Mezclar: 1/3 lata de atún en agua, ½ cdita de aceite de oliva, sal y limón al gusto</p>	<p>Cereal con leche</p>  <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza leche descremada o vegetal sin azúcar • ½ taza All-Bran® Pasas