

1600 kcal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
desayuno	<p>Pastel en taza de chocolate <i>(alto en proteína)</i></p> <p>Licuar: ½ scoop de proteína de chocolate, 1 huevo o 2 claras (crudo), 1 cda. de polvo para hornear, Stevia al gusto, 1 cda. de aceite de aguacate o aceite de coco derretido, 1 chorrito de leche de almendra o coco sin azúcar. Incorpora, coloca en una taza y cocina en microondas durante 1 a 2 min. aprox.</p>	<p>Huevos rancheros</p> <p>1 tortilla de maíz</p> <p>Cocinar: 2 huevos con 1 cda. de aceite de aguacate</p> <p>Complemento: 3 nopales asados</p> <p>Salsa: 2 jitomates, 1 diente de ajo, 1/4 cebolla, 1 taza de agua, sal al gusto</p>	<p>Hotcakes salados de calabacita y queso</p> <p>Batir: 2 tazas de calabacitas ralladas, 1 taza de queso cheddar, de cabra o feta, ½ taza de cebolla rallada, 1 huevo y ½ taza de harina de almendra</p> <p>Cocinar con: aceite de aguacate.</p>	<p>Chilaquiles</p> <p>1 taza de totopos horneados con salsa verde</p> <p>Topping: 1/4 aguacate, cilantro picado y cebolla al gusto</p> <p>Complemento: vegetales al gusto (ej: nopales, flor de calabaza, hongos)</p>	<p>Plátano con crema de cacahuete y linaza</p> <p>Mezclar: 1 plátano en rodajas, 1 cucharada de crema de cacahuete o almendra, 1 cucharada de linaza molida, 1 cucharadita de chía, 1 cucharadita de canela, 1 cucharada de cacao nibs</p>
colación	<p>3 guayabas</p>	<p>Rice cake con crema de avellana</p> <p>1 Rice cake con 1 cda. crema de avellana y 1/3 taza berries</p>	<p>Trufa vegana (3bolitas)</p> <p>Mezclar y hacer bolitas: 3/4 taza de crema de cacahuete sin azúcar, 1/4 taza de cacao sin azúcar, ½ taza de almendras y 1/4 taza de cacahuates naturales ambos tostados y picados, 1/4 taza de coco rallado tostado, 1 ½ taza de frijoles negros cocinados sin sal y drenados, 1/4 taza de miel de agave, ½ taza de amaranto tostado</p>	<p>Jugo verde</p> <p>Licuar: ½ taza de espinaca, rebanada de 1 cm de jengibre fresco, ½ pepino sin semilla, ½ manzana y 12 almendras</p>	<p>Palomitas</p> <p>2 tazas de palomitas naturales con un poco de limón y chile piquín</p>
comida	<p>Berenjena y calabaza rostizada griega</p> <p>Mezclar: 100 g de fajitas de res, 1 berenjena en rodajas, 1 calabaza partida en 4</p> <p>Cocinar con: 2 cdas. de aceite de oliva y granos de sal</p> <p>Aderezo griego: 1/4 taza de yogur griego, 1 puño de queso feta, cebollín y perejil picados finamente, 3 piezas de nuez de castilla, sal y pimienta al gusto</p>	<p>Pescado a la Kalamata</p> <p>Cocinar: 2 piezas de filete de pescado (robalo o huachinango), 6 aceitunas kalamatas sin hueso, 1 cda de almendra fileteada, 30 g de poro en julianas (la parte blanca), 1 puño de ejotes, 2 cdas de aceite de oliva, sal y pimienta al gusto</p> <p>Guarnición: ½ taza de arroz blanco</p>	<p>Carne asada</p> <p>Asar: 150 g carne magra y 2 piezas de portobellos</p> <p>Complemento: ½ papa al horno con sal y pimienta o 1 tortilla de maíz azul</p> <p>Guarnición: ½ taza de nopales, 3 piezas cebolla cambray, 2 cdas de guacamole (1/4 aguacate, 1 cda. de ajonjolí negro, 1 cda. de semilla de girasol, limón y sal al gusto)</p>	<p>Tinga de pollo</p> <p>2 tostadas horneadas</p> <p>Cocinar: 3/4 taza de pollo deshebrado con ½ jitomate picado, cebolla al gusto y 1 cda. de aceite de oliva</p> <p>Guarnición: 2 cdas. frijoles refritos con 2 cdas. crema light y 1 taza de lechuga picada</p>	<p>Tostadas de atún con mango y jengibre</p> <p>2 tostadas horneadas</p> <p>Cocinar: 1 medallón de atún y 1 mango en cuadrillos, 1 chile serrano (opcional), 1 cda. de cilantro picado</p> <p>Topping: ½ aguacate en cuadrillos, 1 cda. de semillas de ajonjolí</p> <p>Aderezo: 1 cda. de aceite de ajonjolí, 1 cda. de vinagre de arroz, 1/4 taza de caminos de coco o tamari, 2 cdas. de aceite de ajonjolí, 1 limón, ½ cda. de jengibre rallado</p>
colación	<p>Amaranto con uvas</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 barra de amaranto (10 - 15 g) • 10 uvas 	<p>Cacao latte</p> <p>Licuar: ½ taza de bebida vegetal de almendra sin azúcar caliente, ½ taza de agua caliente, 1 cda de cacao en polvo, 3 gotas de Stevia.</p>	<p>Coctel de verduras</p> <p>Mezclar: 1 taza de zanahoria, jícama y apio en cubos con limón sal y 14 cacahuates naturales.</p>	<p>Chocolate oscuro</p> <p>2 cuadrillos de chocolate oscuro (aprox. 20 g) arriba de 75% cacao</p>	<p>Piña y amaranto</p> <p>1 taza de piña picada con 3 cucharadas de amaranto espolvoreado</p>
cena	<p>Ensalada de aguacate</p> <p>2 tostadas horneadas</p> <p>Mezclar: ½ aguacate, 1 cda. de jugo de limón, 1/4 taza de pimiento rojo picado, ½ rodaja de cebolla morada, 1 cda de aceite de oliva, sal y pimienta</p>	<p>Avena con durazno</p> <p>Hervir: 1/3 de taza de hojuelas de avena</p> <p>Topping: 1 durazno picado en cubos, canela y Stevia o monkfruit</p>	<p>Ensalada de kale con salmón</p> <p>Ensalada: 2 tazas de kale finamente picada como base, 1/3 de pepino en cubos, 1/3 camote asado en cubos, 5 piezas de jitomate cherry de varios colores, 1 cda de semilla de hemp o de girasol.</p> <p>Encima: 1 filete de salmón sellado marinado con limón amarillo y jengibre. Sellar al gusto con aceite de aguacate</p>	<p>Blueberry smoothie</p> <p>Licuar: 1 taza de mora azul congelada, 1 cda. de crema de cacahuete o almendra 1 cda. de linaza molida, 1 cda. de maca (opcional), 1 taza de leche vegetal</p>	<p>Pan árabe con jamón y queso</p> <p>1 pan árabe</p> <p>Encima: 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo, 2 rebanadas de queso panela, ½ aguacate y lechuga picada.</p>