

1800 kcal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
desayuno	<p>Tofu revuelto</p> <p>Acitrona: 2 cdas. cebolla picada con 1 cda. de aceite de oliva. Agrega hojuelas de chile seco, 1 cda. de cúrcuma, 1 cda. ajo en polvo, 1 cda. cebolla en polvo, y tofu finamente picado.</p> <p>Complemento: 2 rebanadas de aguacate, salsa o pico de gallo</p>	<p>Spicy oats</p> <p>Cocinar: ½ taza de avena en agua sazónada con canela, cardamomo y jengibre en polvo</p> <p>Topping: 3 cdtas de semillas de calabaza y ½ taza de papaya</p> <p>Complemento: 1 vaso de jugo de zanahoria, apio y limón</p>	<p>Huevos con jamón de pechuga de pavo</p> <p>1 rebanada de pan tostado</p> <p>Cocinar: 2 huevos con 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo y cebolla picada al gusto</p> <p>Acompaña con: ½ taza de frijoles refritos</p>	<p>Sopes de nopal con pollo</p> <p>Untar: 2 sopes de maíz con 2 cdas. de frijoles refritos, ½ taza de nopales picados, cebolla al gusto, 100 g de pollo deshebrado, 1 cda de crema light como topping y salsa al gusto</p> <p>Complemento: ½ taza de jugo de naranja</p>	<p>Crepas de avena con fresas y miel</p> <p>Licuar: 2 huevos, 1 taza de leche, 1 taza de avena en hojuelas cruda, 1 pizca de sal, ½ cda. de extracto de vainilla</p> <p>Para engrasar: aceite de coco, mantequilla o aceite en aerosol</p> <p>Complemento: ½ taza de fresas y miel de maple opcional</p>
colación	<p>Helado de berries</p> <p>Licua y congela 1 día antes: 1 taza de leche de coco, 1 plátano, 1 taza de berries y ½ taza de espinacas. Al día siguiente licúa hasta que quede cremoso y sirve con un puñado de granola o almendras</p>	<p>2 cuadritos de chocolate amargo</p>	<p>Smoothie</p> <p>Licua: 1 taza de leche de vaca o vegetal sin azúcar, 1 plátano congelado, 1 puño de frambuesas, 1 cda. de crema de almendras y 1 cda. miel de abeja</p>	<p>Fruta con amaranto</p> <p>1 taza de papaya con 2 cdas. de amaranto espolvoreado y 1 cda. de miel de abeja</p>	<p>Manzana + crema de cacahuete / almendra</p> <p>½ manzana en rebanadas, 2 cdas. de crema de almendra o cacahuete natural y canela</p>
comida	<p>Chile relleno</p> <p>Rellenar: 1 chile poblano asado con nopales cocidos, champiñones, cebolla y jitomate</p> <p>Topping: salsa roja, ½ taza de quinoa, cebolla, perejil y menta picados finamente sazonados con aceite de oliva, sal y pimienta</p> <p>Acompaña con: ½ sopa de fideo seco, ½ aguacate y 1 cda. de crema light</p>	<p>Atún a la vizcaína</p> <p>Mezclar: 1 taza de atún en aceite de oliva, 10 aceitunas, ½ puré de tomate casero, cebolla picada al gusto y chiles güeros para sazonar</p> <p>Acompaña con: ½ taza de arroz integral</p>	<p>Enchiladas de requesón</p> <p>Rellenar: 3 tortillas de maíz con 3 cucharadas de requesón</p> <p>Topping: 1 taza de salsa verde y cebolla picada al gusto</p> <p>Complemento: 1 pera</p>	<p>Salmón con chipotle y lentejas</p> <p>Hornear: 1 filete de salmón sazonado con chile chipotle, 1 cda. de aceite de oliva y sal y pimienta</p> <p>Acompaña con: ½ taza de lentejas cocidas y 5 papitas cabray</p>	<p>Risotto de jitomate con ensalada de ejotes</p> <p>Risotto de jitomate</p> <p>Cocinar: 1/4 de arroz para risotto, 10 jitomates deshidratados en aceite, 1/4 de cebolla morada, 2 dientes de ajo picados, 2 jitomates, 15 jitomates cherry en mitades, 3 cdas. pasta de jitomate, 1 cda. de levadura nutricional, 1 cda. de romero, albahaca fresca y sal y pimienta</p> <p>Ensalada de ejotes</p> <p>Mezclar: 20-30 ejotes, 1/4 almendra fileteada, 1/4 arándanos, queso feta o de cabra al gusto con 3 cdas. de ghee, 1 limón y sal y pimienta</p>
colación	<p>2 tazas de palomitas naturales</p>	<p>Apio con hummus</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 palitos de apio • 3 cucharadas de hummus 	<p>2 naranjas con chile</p>	<p>Yogurt griego con moras azules</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de moras azules congeladas • ½ taza de yogurt griego 	<p>Fresas con chocolate</p> <p>5 fresas cubiertas con 2 cdas. de chocolate amargo y 10 piezas de almendras fileteadas</p>
cena	<p>Pan francés</p> <p>Mezcla: 5 cdas. de leche de almendras y 1 huevo</p> <p>Remoja: 2 rebanadas de pan en la mezcla y fríelas en un sartén con 1 cda. de aceite de coco</p> <p>Topping: Canela en polvo, 20 blueberries y 1 cda. de miel de maple natural</p>	<p>Mollete</p> <p>1 bolillo en mitades</p> <p>Untar: 2 cdas. de frijoles refritos, 2 rebanadas de queso manchego, 2 cdas. pico de gallo</p> <p>Complemento: 1 taza de leche descremada</p>	<p>Tacos chinos de pollo</p> <p>Rellenar: 3 hojas de lechuga con 150 g de pechuga de pollo en fajitas, ½ taza de brócoli, ½ zanahoria, 1/3 calabacita</p> <p>Cocinar con: 1 cda. aceite de ajonjolí tostado</p>	<p>Sandwich de queso panela con jitomate</p> <p>2 rebanas de pan integral</p> <p>Untar: 1 cda mayonesa, 2 rebanadas queso panela y 1/3 de jitomate</p>	<p>Pancakes de blueberry y plátano</p> <p>Mezclar: ½ taza de avena, ½ plátano, 1/4 taza de mora azul, 2 huevos o 1 huevo y 2 claras, chorrito de leche vegetal, 1 cda. de miel de abeja o endulzante de tu preferencia, 1 cda. de canela y ½ cda. de vainilla.</p>