

MENÙ VEGANO DESAYUNOS

Hotcakes de camote o batata con crema de cacahuete:

½ taza de camote hervido + ½ taza leche de almendras + stevia + canela + 2 cucharadas

de harina de almendra o coco.

Cocinar como normalmente haces lo hotcakes. Acompañar de miel sin azúcar marca

promesa y Green Monster

Media manzana verde + 1 pepino picado+ jugo de 1 limón+ media cucharada de jengibre

picado+ edulcorante al gusto + media taza de hielo

Carrot Cake Oatmeal

½ cuch de avena cruda+ 1 cuch de almendras fileteadas+ canela+ 1 cuch de chía+ ½ taza

de zanahoria rallada.

Hervir todo con ½ taza de leche de almendra o de coco. Acompaña con Green Monster

TO GO media manzana verde + 1 pepino picado sin semilla+ jugo de 1 limón+ media

cucharada de jengibre picado+ edulcorante al gusto + media taza de hielo

Chilaquiles Verdes con champiñones

4 tortillas de nopales al comal o bien 1 empaque de salmas (tostadas deshidratadas) +

1/3 de aguacate+ recaudo de tomatillo verde + 1 taza de champiñones con pico de gallo. Acompaña con smoothie de papaya: 1 taza de leche de almendra+ edulcorante+

media taza de hielo+ 1 taza de té verde + ½ taza de papaya

Toast de Aguacate y pimientos

3 tortitas de arroz inflado con 1/3 de aguacate + mix de pimientos y champiñones al

grill acompaña con

Acompaña con Mango Rango

1 puño de espinaca+ 1/2 taza de zanahoria+ 1/4 taza de mango+ 1/2 pieza de apio+

medio pepino sin semilla

Quesadillas de Rajas

2 chiles poblanos en rajas + 4 tortillas de nopales o 2 de maíz + 1/3 de aguacate+ 2 rebanadas delgadas de queso + 1 taza de champiñones con pico de gallo y acompaña

con Full Antioxidante ½ taza de frutos rojos+ edulcorante+ media taza de hielo+ 1 taza

de té verde concentrado (2 bolsitas) (hecho como normalmente se hace) + media cucharada de jengibre picado.

***Cualquier desayuno que elija se acompaña con con café o té endulzado con Stevia**

COLACIONES MATUTINAS

Pepinos locos

1 taza de pepino+ 13 cacahuates enchilados+ 1 cucharadita de chile en polvo bajo en sodio+ limón.

Bubulubu-Trouble

Cuaja un sobre de gelatina light o agar agar con media taza de fresa en 150 ml de agua. Mete al congelador veinte minutos.

Cuaja 2 sobres de grenetina o agregar en 150 ml de leche de tu preferencia con Stevia. DEJA ENFRIAR (esto es mega importante o derretirás la parte de fresa) Una vez

frío, coloca sobre la parte de gelatina de fresa y mete al congelador otros veinte minutos.

Recorta con la forma característica de bubulubu en “ondita”. -

Derrete 1/2 barra de Turín o chocolate sin azúcar a baño María, y vierte arriba del bubulubu.

Mete al congelador media hora. Disfruta.

Jamaica Enchilada

500 gr de flor de Jamaica natural previamente hervida+ 4 sobres de stevia. Hierve y

cuela la mezcla. Dejela escurrir y secar. Al otro día, agrega Tajín bajo en sodio y un poco más de stevia. Deja secar al sol y resguarda. Acompaña con 14 cacahuates enchilados.

1 gazpacho

½ taza de pepino, ½ tza de jícama, chile, limón+ 16 cacahuates sin sal.

Cocadas light

1/2 taza de puré de zanahoria (solo hierves la zanahoria y la machacas) + 1 cucharada

de harina de coco 1/4 de plátano mediano Stevia (suficiente).

Se hacen las bolitas y se pasan por coco rallado. Se dejan en el refrigerador por al menos una hora.

Pudín de cacao, fresas y chía:

Hidrata previamente 2 cucharadas de chía en media taza de leche. Añade 1 cucharadita

de cacao NATURAL (si no encuentras, puedes utilizar un chocolate LARIN SIN AZUCAR

lo venden en el Oxxo), 1 cucharadita de vainilla, canela, y splenda al gusto.

Acompaña

con media taza de fresas.

Mangonada

1/3 de mango

Tajín bajo en sodio

jugo de 1 limón

Hielo

Se mezcla todo y al final añadir 1 cucharada de chamoy sin azúcar. Acompaña con 15 cacahuates.

Opciones EXTRAS para el antojo:

a) 1 taza de pepino con chile y limón + 1 taza de gelatina light

b) 1 taza de jícama con chile y limón+ 1 taza de gelatina light

c) 1 taza de zanahoria picada con chile y limón+ 1 taza de gelatina light.

COMIDAS

Crema de zanahoria:

Coloca la zanahoria, cebolla, cilantro en una olla. Cubre con agua, agrega sal y hierva

hasta que la zanahoria se haya ablandado. Escurre y reserva el caldo. Licúa las verduras

cocidas con ½ taza de leche hasta obtener una consistencia suave.

Crema de champiñones

Coloca 1 taza de champiñones, cebolla, cilantro en una olla. Cubre con agua, agrega sal

y hierve hasta que Los champiñones se hayan ablandado. Escurre y reserva el caldo.

Licúa las verduras cocidas con ½ taza de leche hasta obtener una consistencia suave.

Mix de Vegetales al fuego

1 taza de champiñones

½ taza de cebolla morada

1 taza de pimiento amarillo, rojo y verde

Salpimienta

½ cucharadita de aceite de coco

Ensalada de Espinaca y Acelga

1 taza de espinaca + 1 taza de acelga+ ½ taza tomatitos cherry+ 1 cucharada de cacahuetes troceados.

Sopa de verduras

¼ taza de brócoli+ ½ taza de calabacita+ ¼ taza de coliflor+ ½ taza de ejote

10 Semana 1 - Vegana

Puré de coliflor

1 taza de coliflor hervida+ salpimienta al gusto + 1 pizca de ajo en polvo + 1 cucharada de ghee Todo a la licuadora.

Hamburguesa de betabel y lentejas

1 betabel grande, pelado y cortado en trozos grandes

1/4 cebolla mediana, finamente picada y 1 diente de ajo

Media taza de avena

Media taza de lentejas

Hiervas de olor al gusto: albahaca, orégano, mejorana, tomillo, romero, salvia, sal de ajo.

1/4 taza de linaza molida hidratada

1 cajita de champiñones, finamente picados (opcional)

Un manojo de perejil, bien picadito

Forma las hamburguesas y colócalas al comal, como la carne normal de hamburguesa.

Acompaña con 2 hongos portobello como pan, agrega, calabacitas y pimientos sancochados y 1/3 de aguacate.

BUDDHA Bowl de Ensalada de habas con vinagreta agridulce

Vinagreta (Son cantidades aproximadas, un poco al gusto)

Jugo de una mandarina

1-2 cucharadas soperas vinagre de manzana

1 sobre de stevia

Sal pimienta

Ensalada

½ taza de habas cocidas + 1 taza de espinacas+ 1 taza de acelgas+ 1/3 aguacate + mix de pimientos.

Bowl de quinoa y garbanzos

Media taza de garbanzos cocidos + 1/3 taza de quinoa + ½ taza de pepino+ ensalada

fresca de lechuga orejona+ 1 taza de espinaca + ¼ taza de betabel rallado+ ¼ taza de zanahoria rallada+ 1/3 aguacate

Boneless de Coliflor

Ingredientes

1 coliflor, cortada en piezas de tamaño bocado

½ taza de harina integral de avena o coco.

½ taza de agua

Una pizca de sal

Una pizca de ajo en polvo

Aerosol antiadherente

½ taza de garbanzos

Para la salsa

1/2 taza de salsa de alitas

Cómo hacer "alitas" de pollo búfalo

Precalienta el horno a 235 grados C.

En un tazón pequeño, combina la harina de arroz, agua, ajo en polvo y la sal. Mezcla bien con un batidor. Cubre los trozos de coliflor en la masa hasta que queden cubiertas de manera uniforme. Después, colócalas en una bandeja para hornear antiadherente ligeramente engrasada. Hornea durante unos 10 minutos o hasta que la masa se endurezca, y luego dales la vuelta con una espátula y hornea durante otros 5 minutos. Añade la salsa de alitas. Hornea de nuevo la coliflor, ahora cubierta en salsa durante 8-10 minutos o hasta que esté crujiente y la salsa se haya absorbido. Ahora sí, retira del horno, pero deja que se enfríen durante al menos 20 minutos antes de servir

Chiles Rellenos

Chiles rellenos de ½ taza de lentejas + y cilantro + ½ taza de quinoa+ pico de gallo+ 1/3

de aguacate

Tinga de zanahoria

Ingredientes

2 zanahorias medianas

1 jitomate grande

½ cebolla

Un chorrito de aceite

Sal al gusto

Chile chipotle al gusto (ya sea picado o jugo de chipotle)

Preparación:

Se raya la zanahoria, ya que ha quedado en tiras delgadas, ahora el jitomate se corta

en cuadros y la cebolla en tiras medianas.

Ya que se tienen estos ingredientes, pones en un sartén un poco de aceite, ya que este

tibio se le incorpora la cebolla para que sea sofrita por un par de minutos hasta que la misma se vea de un color transparente.

Ya cuando se encuentra transparente, incorporamos el jitomate al sartén, en este instante se le pone la sal al gusto y si se desea un poco de picante (chile chipotle).

Semana 1 - Vegana

Ya que el jitomate suelte el jugo sobre la cebolla, se le incorpora la zanahoria, se revuelve todo y se deja hervir por unos minutos para que se sazone la mezcla.

COLACIONES VESPERTINAS

Ferrero Rocher veganos

Ingredientes

17 gr de chocolate o un Turín sin azúcar

7 piezas de avellanas tostadas

Stevia

1 cda de crema de avellanas (o puedes usar mantequilla de maní, le da la misma textura.

Pero no le da ese gustito a Ferrero)

2 cucharadas de harina de almendra.

Preparación:

Mezcla la harina de almendra con la crema de avellana o cacahuete.

Déjalo enfriar en el refrigerador hasta que esté bien sólido.

Con una cuchara formar bolitas con una avellana entera en el medio y congeladas.

Mientras tanto, derretir el chocolate a baño maría.

Pasar las bolitas por avellanas tritурadas y después por la cobertura. Dejarlos enfriar y

estarán listos. Acompaña con 1/4 de plátano.

Pay de limón sin horno

Base: 2 cucharadas de harina de coco + stevia + canela + 1 cuch de lechada o agua.

Apachurrar bien y meter al refrigerador 10 minutos.

Relleno: Dejar remojando la porción de 27 pistaches. Mezclar con

Stevia+ ¼ de plátano+ jugo de limones. Colocar arriba del crust o base y dejar enfriar

por al menos 1 hora.

Helado de Chunky monkey

1 cucharada de crema de cacahuete+ 6 cubitos de leche de almendra congelada o hielo normal + stevia+ canela + esencia de vainilla + ¼ de plátano.
Mezclar todo y poner a modo de topping caramelo sin azúcar y 1 cucharada de cacahuates troceados.

Piña colada

½ taza de piña en trozos
1 taza de leche de coco sin azúcar
1 taza de

Instrucciones

1. Licuar todos los ingredientes y servir.
Acompaña con 1 cucharada de coco rallado sin azúcar.

Rollitos crudiveganos con queso de almendra

Ingredientes

½ taza de queso de almendra
3-4 hojas de acelgas
1 zanahoria rallada
1 pepino
1/3 aguacate

Instrucciones

1. Lava bien las hojas de acelga y corta el aguacate y pepino en tiras. Sobre una hoja de acelga coloca queso de almendras, agrega aguacate, pepino y zanahoria rallada. Las cantidades son al gusto, sólo asegúrate de no llenarlo mucho para poder enrollar la acelga.
2. Repite el proceso y corta los rollitos por la mitad. Sirve y disfruta.

CENAS

Tostadas Mexicanas

1 paquete de salmas+1/2 taza de frijoles de la olla apachurrados+1 taza de champiñones
sofritos con medio jitomate + ½ taza de rajas + 1 cdita guacamole

Soya Raspberry Quinoa Bowl

120 g de Soya hidratada y cocinada + 1/2 taza de quinoa + ½ taza de pepino + ensalada

fresca de lechuga orejona + 1 taza de espinaca + ¼ taza de betabel rallado + 2 cucharadas

de semillas de girasol + Vinagreta de Frambuesa (2 cucharadas de vinagre balsámico +

1/4 taza de frambuesa machacada + 1 cucharada de aceite de oliva + ½ cucharada de mostaza dijón + salpimienta)

Brownie de frijol

½ taza de frijoles negros cocidos

2 cucharadas de harina de avena

1 cucharada aceite de coco

1/3 taza de cacao en polvo

¼ taza leche de almendra

Pizca de sal

Vainilla

Stevia

½ cucharadita polvo para hornear

Una pizca de nuez picada

Agrega al procesador los frijoles negros procesa muy bien para lograr una pasta, agrega la harina de avena, cacao en polvo, sal, vainilla, Stevia, aceite de coco y polvo

de hornear, procesa 5 minutos nuevamente hasta que quede terso y todos los ingredientes

se mezclen uniformemente.

Con el horno ya precalentado, ahora hornea 20 minutos o hasta que esté perfectamente

bien cocido y esponjoso. Retira del horno y disfruta.

VEGGIE Burritos de Pimiento y Calabacita

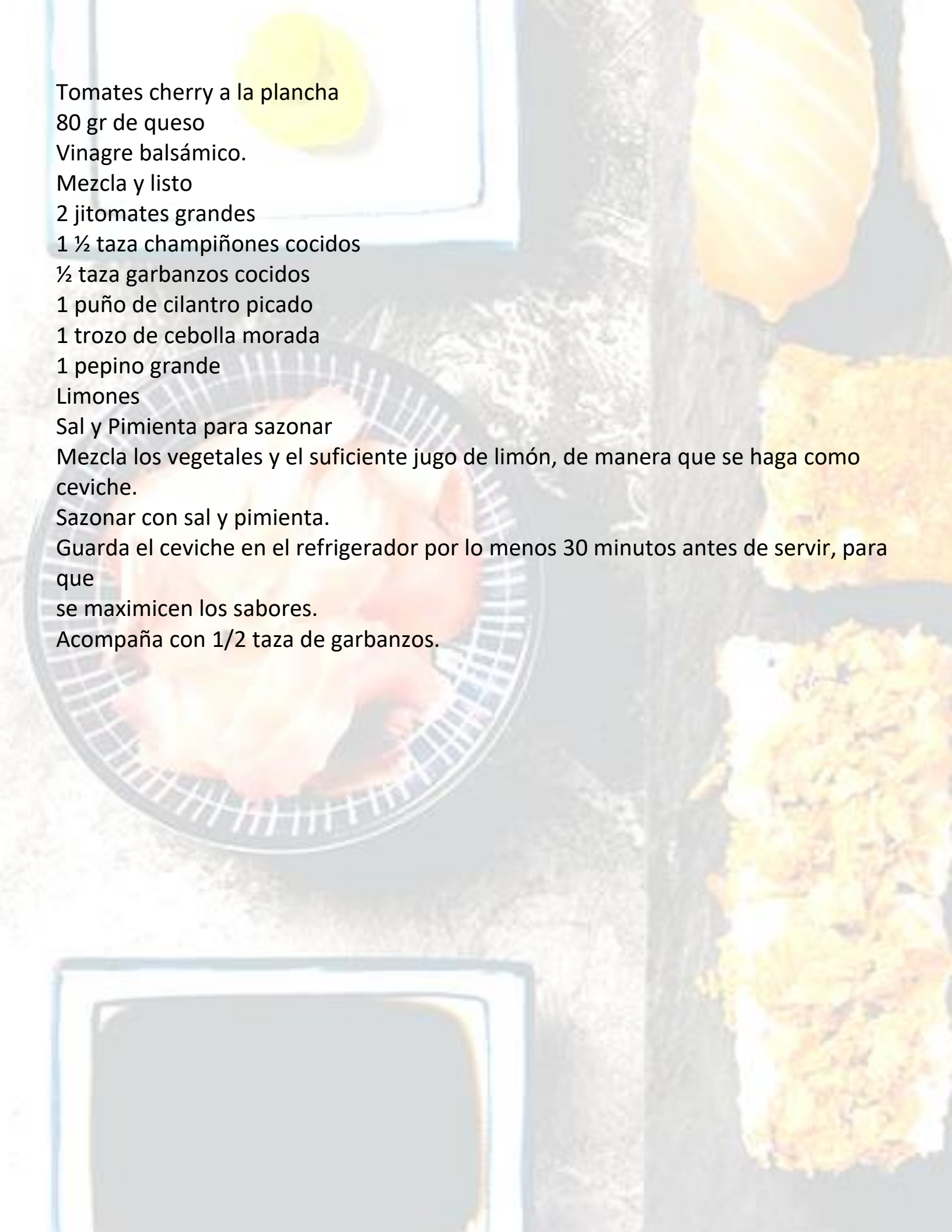
Media taza de frijol de bola + 3 tortillas de nopal + 1/3 de aguacate + 1 pimiento al grill en

cuadritos + ½ taza de calabacita.

Avo-toast capresse

1 pan integral tostado al sartén.

1/3 de aguacate



Tomates cherry a la plancha

80 gr de queso

Vinagre balsámico.

Mezcla y listo

2 jitomates grandes

1 ½ taza champiñones cocidos

½ taza garbanzos cocidos

1 puño de cilantro picado

1 trozo de cebolla morada

1 pepino grande

Limones

Sal y Pimienta para sazonar

Mezcla los vegetales y el suficiente jugo de limón, de manera que se haga como ceviche.

Sazonar con sal y pimienta.

Guarda el ceviche en el refrigerador por lo menos 30 minutos antes de servir, para que

se maximicen los sabores.

Acompaña con 1/2 taza de garbanzos.

Dieta 1300 Kcal

Distribución de macronutrientes:

	Porcentaje	Kilocalorías	Gramos
Hidratos de Carbono	50 %	650 Kcal	162.5 g
Lípidos	25 %	325 Kcal	36.1 g
Proteínas	25 %	325 Kcal	81.3 g

Distribución de equivalentes:

Alimento	Eq	Kcal	Proteínas	Lípidos	HCO
Verduras	8	125	16	0	15
Frutas	2	120	0	0	20
Cereales sin Grasa	5	350	10	0	75
Leguminosas	2	240	16	2	40
Leche	2	190	18	4	24
Aceites sin Proteína	1.5	67.5	0	7.5	0
Aceites con Proteína	4	280	12	20	12
	Suma	1310 Kcal	82.1 g	37 g	160.5 g
	Meta	1300 Kcal	81.3 g	36.1 g	162.5 g
	Adecuación	100.8 %	100.2 %	102.5 %	98.8 %

Distribución por tiempos de comida:

Categoría	Desayuno	Colación 1	Comida	Colación 2	Cena	PRE/POST
Verduras	2	1	2	1	2	1
Frutas	0.5			0.5		1
Cereales sin Grasa	2		1		1	1
Leguminosas			1		1	
Leche				1		1
Aceites sin Proteína	1		1		0.5	
Aceites con Proteína		2		1.5		0.5