MENÙ VEGETARIANO

DESAYUNOS

***Se acompaña con café o té endulzado con Stevia.**

Crumble de manzana

- 2 cucharadas de harina de coco o 1 cucharada de crema de cacahuate
- Media taza de zanahoria rallada
- 3 cucharadas de harina de avena
- Stevia +1 cucharada de vainilla + canela

Preparación:

Divide el crumble en dos y coloca la mitad en una taza. Mete al micro por 1 minuto. Calienta ½ manzana en dados o cuadritos con un poco de Stevia, 3 cucharadas de agua y canela para "caramelizarla" por 1 minuto y medio. Saca y coloca el Crumble restante arriba. Mete al micro por 1 minuto y medio más. Decora con 3 cdas de queso de almendra o 3 cdas de yogurt de coco Stevia. Acompaña con Jugo verde de nopal 1 jugo verde de nopal (1 taza), apio (2 varas).

Brownie al Sartén

- ½ taza de avena de avena licuada o 50gr de harina de avena
- 1 cdita de polvo para hornear
- 3 cdas de cocoa sin azúcar
- 1/3 de tza de leche de almendra o coco
- 4 sobres de stevia o a tu gusto
- ½ cucharada de aceite de oliva
- 2 claras
- 1 cdita de almendras fileteadas

Preparación:

Mezclar los ingredientes secos, luego los húmedos, integrar bien y llevar la mezcla a un sarten a fuego bajo como hot cake que se cocine por ambos lados.
Acompaña con Green Monster

Preparación:

Media manzana verde + 1 pepino picado+ jugo de 1 limon+ media cucharada de jengibre picado+ edulcorante al gusto + media taza de hielo

Avena... Sin avena

- 1 taza de bits de coliflor (@lechugaseva o del que gustes)
- 1/3 taza de leche de almendras o coco
- Esencia de vainilla
- Stevia y canela al gusto
- 1 huevo o 2 claras
- 1 scoop de proteína de tu sabor favorito (no necesaria, pero le da más consistencia).
- 3 cucharadas de harina de coco.

Preparación:

En un Bowl, combina los bits @lechugaseva, la harina, canela, stevia, proteína y el huevo. ¡Mézclalos muy bien!
Poco a poco ve agregando la leche hasta que tenga la consistencia que a ti te gusta.
Mete al micro 2 minutos y medio. Saca. Mezcla. Vuelve a meter otros dos minutos y medio. (¡La clave está dejar que la coliflor se cocine bien!). Repite hasta que tenga la

consistencia esponjosa de “avena”.
Agrega toppings: 1/3 de tza de frutos rojos+ 1 cda de almendras fileteadas.
Acompaña con Jugo Verde Full Cítrico

Preparación:

4 ramitas de perejil+ 1 pieza de nopal+ jugo de ½ toronja+ media taza de piña+ 1/2 pieza de apio+ medio pepino

Cheeesecake de Crema de Cacahuate

BASE:
- 3 cucharadas de salvado de trigo o avena
- 1/3 de plátano machacado.
- 1 clara
- Stevia
- 1 Cdita de canela .

Preparación:

Licúa, vacía en un molde pequeño, aplasta bien y mete al micro por 1 minuto para que quede durito.

RELLENO:

- 2 claras
- 2 cucharadas de yogurt de coco
- 1 cucharada de queso de almendra
- 1 cdita de esencia de vainilla
- Stevia (suficiente)
- 1 scoop de proteína de vainilla. (si no tienes no hay problema).
- 1 cdita de crema de cacahuate (o PB2 que es en polvo... 12g si es en polvo o una cucharada raza de la normal.)

Preparación:

Mezcla todo, vierte arriba de la base y mete tres minutos al micro o hasta que cuaje. (o mete un minuto y medio, deja que se temple y vuélvelo a meter, nuevamente... así hasta que solidifique).
Al final solo mezcla 1 poquito de crema de cacahuate con yogurt y con un poco de Stevia, a modo de betún. Acompaña con Full Antioxidante :edulcorante+ media taza de hielo+ 1 taza de té verde concentrado (2 bolsitas) (hecho como normalmente se hace) + media cucharada de jengibre picado

Toast de aguacate y pimientos

- 2 tortitas de arroz inflado
- mix de pimientos y champiñones al grill
- 1/4 de aguacate

Acompaña con Smoothie de Té verde
1 taza de leche de almendra + endulcorante + media taza de hielo + 1 taza de té verde concentrado (2 bolsitas) (hecho como normalmente se hace)

Huevo con Papa

½ papa picada+ 2 huevos + tomate picado+ ¼ de cebolla cortada en uñas + 1/3 de aguacate + 2 panes integrales

Toast de Aguacate y huevo

2 tortitas de arroz inflado con 1/4 de aguacate cada uno+ 2 claras de huevo + mix de pimientos al grill. Acompaña con Smoothie menta fresh: 1 puñado de menta fresca++1/4 de pepino+1 tallo de apio.

COLACION MATUTINA

Chips

- 1 zanahoria, 1 betabel, y 1 calabazita
- Sal, pimienta, chile en polvo
- 1 chorrito de aceite de Oliva

Preparación:

Corta las verduras bien finitas con pelapapas o cuchillo, te tienen que quedar suuuuper finitas.
Colócalas en una bandeja que se pueda meter al horno y espolvorea sal, pimienta y chile en polvo.
Agrega una cucharadita de aceite de oliva, y lleva al horno medio-bajo por aproximadamente 10 o 15 minutos hasta que estén doraditas y crujientes. Acompaña con 13 cacahuates enchilados

Jamaica Enchilada

- 500 gr de flor de Jamaica natural previamente hervida
- 4 sobres de stevia

Preparación:

Hierve y cuela la mezcla. Déjala 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 taza de jícama
- chile
- limón
- 16 cacahuates sin sal.

Chilli Gelatine

- 1 taza de gelatina light con chile en polvo y limón
- 13 cacahuates enchilados
- 1 ¼ tza de pepino.

Smoothie de limón y chía

- ¼ de taza de limón
- splenda
- media taza de hielos
- 3 cucharaditas de chía
- 1 ¼ tza de pepino
- Acompaña con 3 nueces

Mangonada

- 1/3 de mango
- 1 taza agua de coco
- Tajín bajo en sodio
- jugo de limón
-hielo

Preparación:
Se mezcla todo y al final añadir 1 cucharada de chamoy sin azúcar. Acompaña con 15 cacahuates y 1 taza de pepino con Tajín bajo en sodio.
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 hierve 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 la zanahoria se haya 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 cacahuates troceados.

Sopa de verduras

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

Hamburguesa de betabel y lentejas

1 betabel grande, pelado y cortado en trozos grandes
1/4 cebolla mediana, finamente picada y 1 diente de aj0o
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 colocalas al comal, como la carne normal de hamburguesa.
Acompaña con 2 hongos portobello como pan, arúgula, calabacitas y pimientos sancochados y 1/3 de aguacate.

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

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 uniforma. 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

Ensalada de garbanzo

Lechuga 2 tzas, espinaca 1 tza, cebolla morada ¼ , tomate cherry 5 pzas y 1/3 taza de piña Agrega media taza de garbanzos cocidos
Adereza con 1 limon+1 cucharadita salsa de soya baja en sodio+1 cucharadita aceite de oliva

Tinga de zanahoria

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).
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.

COLACIÓNES
VESPERTINA

Coffeeghurt Jello

1 cucharada de café soluble en agua
5 cucharadas de Yogurt coco
2 sobres de grenetina en polvo.
Stevia y canela al gusto.
Preparación:
Hidrata la grenetina en 100 ml de agua, y mete al micro (o hiérvelo) por 30 segundos o hasta que esté transparente.
Añade la mezcla en el mismo yogurt de coco y mezcla suuuuper bien. Ve añadiendo poco a poco el café previamente hidratado en poquitita leche de coco e incorpora.
Añade Stevia y canela, y sigue mezclando.
Coloca en un recipiente flexible de plástico y mete al refrigerador.
Desmolda y corona con el topping, mezcla un poco de yogurt coco con café previamente hidratado en leche y Stevia. Fin
decora con 15 almendras y 1/2tza de berries.

Chocolate Cookies

3 cucharadas de harina de coco
1 clara de huevo.
1 cdita de esencia de vainilla y canela
stevia
1/2 taza de coliflor hervida machacada
1 cucharada de crema de avellanas sin azúcar (o bien, crema de cacahuate).
Preparación:
Añade todos los ingredientes y mezcla, te debe quedar una masa consistente. Haz bolitas y aplánalas. Entre más delgadas, más crunchy.
Mete al micro por 1 y medio. Saca y mete un minuto y medio más, o hasta que esté crunchy (depende de tu micro) .

A modo de topping pon ½ Turín y ½ tza de fresas.

Mugcake de galleta

Ingredientes:
1 taza de coliflor hervido sin agua y bien escurrido (no sabe y ayuda a que la mezcla sea más, pero se puede omitir.) .
1 cdita de canela

2 claras de huevo
2 cdas de harina de coco (o avena)
2 cdas de cacao nibs
Stevia al gusto
Solo licúa , y mete al micro. Mételo por 1 minuto, sácalo. deja que enfríe un poco, y mételo 1 minuto más, y así hasta que este consistente.
Topping :
1 Cda de yoghurt de coco +esencia de vainilla + Stevia. Al final solo agrega un poquito más cacao nibs y 1/3 de plátano en trozos.

Smoothie bowl de mango

Medio mango en trozoss y congelado
¼ taza de leche de almendra o coco
Instrucciones:
Coloca los ingredientes en un procesador de alimentos o una licuadora hasta que todos los ingredientes se encuentren perfectamente incorporados.
Sirve en el tazon y decora 4 cucharadas semillas de girasol

Smoothie de kale y plátano

1 taza de hojas de kale
1/2 plátano maduro (congelado)
1 taza de leche de coco
1 cucharadita de vainilla
2 cucharadas de semillas de corazones de hemp o hemp en polvo
Licuar todos los ingredientes hasta obtener una consistencia homogénea.

Arroz con leche" FAKE

Ingredientes:
1 taza de coliflor hervida
2 cucharadas de harina de coco o bien 2 cdas crema de cacahuate
1 cucharada de canela en polvo**Semana 1 - Vegetariana**
canela en polvo
Stevia
Esencia de vainilla
2 claras
1/3 Leche de tu preferencia (almendra o coco)
Instrucciones:
Licua bien la coliflor hasta que te quede una especie de "arroz".
Agrega leche, claras, vainilla, stevia, harina o tu crema de cacahuate y canela y mete al micro por dos minutos. Saca mezcla, y vuelve a meter
Saca, revuelve bien, añade la canela en polvo ¡SÚPER FÁCIL!.

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 Rasperry 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)

Nopales con Garbanzo y Cilantro

3 hojas de nopal picada
2 rebanadas de sustituto de queso en cuadritos esto es opcional
cebolla picada
tomate en cuadros
cilantro
limón al gusto
Media taza de Garbanzos
Preparación:
Cocinar los nopales y el queso panela en el sartén por 2-3 minutos aproximadamente.
Añadir Garbanzos. Acompañar los ingredientes que faltan y 1/3 de aguacate

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 de queso
Vinagre balsámico.
Mezcla y listo

Ceviche de Soya

2-3 jitomates grandes
½ taza de soya texturizada ya hidratada
1 Puño de cilantro picado
1 trozo de cebolla morada
1 pepino grande
Limones
Sal y Pimienta para sazonar
Pon a hidratar la soya en agua caliente, la suficiente como para que la tape. La dejas remojando por unos minutos hasta que se ponga suave. (Si compras las soya suelta te recomiendo que la enjuagues primero varias veces en agua fría).
Mientras se está hidratando la soya, pica todos los vegetales.
Cuando la soya ya esté suave, escúrrela muy bien y déjala enfría para poderle poner los vegetales.
Agrega los vegetales y el suficiente jugo de limón, de manera que se haga como ceviche.
Sazona con sal y pimienta.
Guarda el ceviche en el refrigerador por lo menos 30 minutos antes de servir, para que se maximicen los sabores.
Sírvelo con 1 paquete de salmas.

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	9	100	16	0	4
Frutas	2	120	0	0	30
Cereales sin Grasa	4	280	8	0	60
Leguminosas	2	240	16	2	40
AOA Muy Bajo Aporte de Grasa	2	80	18	4	0
Leche Descremada	1.5	142.5	13.5	3	18
Aceites sin Proteína	2	90	0	10	0
Aceites con Proteína	4	280	12	20	12
	Suma	**1332.5 Kcal**	**83.5 g**	**39.5 g**	**164 g**
	Meta	**1300 Kcal**	**81.3 g**	**36.1 g**	**162.5 g**
	Adecuación	**103.4 %**	**102.1 %**	**109.4 %**	**100.9 %**

Distribución por tiempos de comida:

Categoría	Desayuno	Colación 1	Comida	Colación 2	Cena	PRE/POST
Verduras	2	1	2	1	2	1
Frutas	.5			.5		1
Cereales sin Grasa	1		1		1	1
Leguminosas			1		1	
AOA	1			1		
Leche Descremada				1		.5
Aceites sin Proteína	1		1			
Aceites con Proteína		2		1.5		.5

