

Ideas para Sustituir la Carne



Proteínas vegetales al rescate!

+65 Recetas

Bajas en calorías, para mejorar tu digestión y aumentar tu energía.

@paulina.nutricoch

BIENVENIDA

Antes que nada gracias por adquirir este recetario, espero que estos nuevos platillos hagan parte de tus menús semanales, como a mi me ha ocurrido.

Ahora no imagino mi vida sin comer Tofu Scramble, por lo practico y sencillo que es. La Farinata se ha convertido en mi compañera de viaje, y el pudín de Chia es mi placer para cuando quiero algo dulce. Estas recetas las conocerás en este recetario.



Hay 2 versiones digitales de este recetario: una en pdf y la otra es un documento de Google, que tiene la ventaja de tener un índice para que pases fácilmente de un día a otro. También puedes usar la función de buscar para encontrar algo rápidamente.

Este es el enlace de [Google Docs](#).

También me puedes contactar Instagram a @paulina.nutriccoach y te mando el enlace directamente.

Estoy segura que si incorporas estas recetas a tu vida recuperarás esa energía que ya no sientes desde años, pues tu digestión va a mejorar y ya no te sentirás pesada.

Desde Marzo del 2021 yo ya no como nada de carne, de hecho no como nada de productos animales. De lo único que me arrepiento es de no haber probado esta alimentación antes, pues la diferencia en mi salud y niveles de energía es como el día y la noche.

¡Pruébalo y me cuentas!

CONTENIDO

04 **CONSEJOS PARA USAR TU RECETARIO**

Optimiza tu tiempo con estos consejos

05 **ÍNDICE DE TIEMPO DE RECETAS**

Escoge que cocinar según el tiempo disponible

06 **SEMANA 1**

Ejemplo de un menú en el que se repiten platillos

13 **SEMANA 2**

Ejemplo de un menú con recetas que puedes preparar con anticipación

22 **SEMANA 3**

Ejemplo de un menú con recetas rápidas y que puedes variar los ingredientes.

33 **QUIÉN ES PAULINA CEBALLOS**

Conóceme y descubre cómo podemos alcanzar juntas tus metas de nutrición y salud.



Consejos para usar tu recetario y tus menús

01

Consulta el índice de tiempo

Puedes consultar la lista que viene en la siguiente página, para escoger que cocinar según el tiempo que tengas a disposición.

Toma en cuenta que esto no incluye el limpiar tu cocina, pero eso lo puedes considerar como actividad física. Cualquier actividad que realices de pie y en movimiento, es mejor que estar sentada o acostada.

02

Aprende sobre calorías

Cada comida incluye el número de calorías, gramos de grasa, proteína y carbohidratos. Por ejemplo:

503 kcal • 24 g P • 68 g C • 19 gr G

Los menús cubren aprox. 1,500 kcal al día. En la esquina superior izquierda puedes ver cuántos gramos de fibra y proteína obtienes ese día. Toma en cuenta que no uso aceite para sofreír, sino agua, así que si agregas aceite, agregas calorías. Solo en un par de recetas se usa aceite.

03

Prueba 1-2 recetas cada semana

No tienes que seguir el menú al pie de la letra, pero si te recomiendo probar 1 o 2 recetas cada semana.

Junto a los títulos de algunas recetas, hay una banderita que indica el país de inspiración. Sé abierta a probar nuevos ingredientes, todo lo que te gusta comer, en algún momento de tu vida lo probaste por primera vez. Siempre existe la posibilidad de encontrar un nuevo platillo o ingrediente favorito.

04

Planea tus menús

Elimina el estrés diario de no saber que comer, y ocupa 30 min para escribir en una hojita, el menú de la semana. Haz una lista de compras. Lee con anticipación las recetas. Ese tiempo invertido, te traerá muchos beneficios, como ahorrar tiempo al no tener que salir a comprar más que una vez, cuando llegues a la cocina, te será más fácil saber por donde empezar.

05

Ahorra

Ingredientes como la levadura nutricional, la pasta de miso, el endulcorante libre de calorías eritritol o la crema tahini. Te recomiendo comprar estos ingredientes por internet para que te salgan más baratos. Te durarán mucho en tu alacena, y se requieren en pocas cantidades. Frijoles, garbanzos o lentejas, son más baratos si los compras secos. Prepáralos en grandes cantidades (previamente remojados), después guárdalos en frascos en el refrigerados o incluso congelador.

06

Variaciones y substituciones

Puedes ocupar media taza de avena o 1 taza de amaranto inflado, las calorías son casi iguales. En los bowls, puedes ocupar garbanzos en lugar de lentejas; en la farinata, el tofu scramble o la tortilla española, puedes variar las verduras. Puedes usar cualquier tipo de fruta o nueces, si no tuvieras la indicada. Guíate por las cantidades, si dice 1 cda de almendras, en su lugar usa 1 cda de nueces.

Índice de Tiempo de recetas

01

Listas en menos de 5 min

SEMANA 1

- Todas las recetas de avena para el desayuno

SEMANA 2

- Choco Hummus
- Todos los desayunos

SEMANA 3

- Pudín de Chia/Psyllium
- Choco Chia
- Chia Proteica
- Tofu scramble con verduras descongeladas
- Overnight Oats
- Parmesano vegano 🇮🇹



Farinata: Pizza de garbanzos

@paulina.nutricoch

02

Listas en menos de 30 min

SEMANA 1

- Bowl de Lentejas con Aderezo de Tahini
- Bowl de quinoa, frijoles y camote/batata
- Coles de bruselas con papa horneadas
- Ensalada de Frijoles con pico de gallo 🇲🇽
- Pasta integral con salsa de pimiento morrón y garbanzos
- Ensalada de lentejas con betabel

SEMANA 2

- Bowl de garbanzos con Aderezo digestivo
- Soya texturizada, papas y rajas
- Toast con puré de chícharos
- Frijoles en Tikka Masala 🇮🇳
- Puré de papa y coliflor
- Pan francés 🇫🇷
- Macarrones con "queso" 🇺🇸

SEMANA 3

- Tofu Scramble
- Tortilla vegana española 🇪🇸
- Dip de Paprika
- Shakshuka con Garbanzos 🇮🇸
- Ensalada de betabel con quinoa

03

Listas en más de 30 min

SEMANA 1

- Falafel de garbanzos 🇮🇪
- Tacos Chorizo, col y soya 🇲🇽
- Lentejas cremosas al tahini
- Trufas de zanahoria
- Falafel de garbanzos y tofu 🇮🇪
- Trufas de zanahoria

SEMANA 2

- Tofu en salsa de cacahuete
- Polenta/arroz con lentejas
- Farinata 🇮🇹
- Kosheri Arroz con quinoa 🇮🇳
- Wrap quinoa y brócoli cremoso
- Hamburguesas de garbanzos
- Col Morada al Horno

SEMANA 3

- Sopa rústica con frijoles blancos
- Gallo Pinto 🇲🇽
- Berenjenas con garbanzos a la Siria 🇸🇮
- Picadillo de lentejas 🇮🇹

SEMANA 1

DESAYUNO

COMIDA

CENA

SNACK

LUNES

- Avena con plátano y almendras
- Bowl de lentejas con Aderezo de Tahini
- Bowl de quinoa, frijoles y camote
- 1 fruta y/o palitos de verduras, tomates cherry, zanahorias baby, etc.

MARTES

- Amaranto con plátano y almendras
- Falafel con ensalada y wrap
- Coles de bruselas con papas
- 1 fruta y/o palitos de verduras, tomates cherry, zanahorias baby, etc.

MIÉRCOLES

- Amaranto con mango y almendras
- Ensalada frijoles al pico de gallo
- Pasta integral con salsa de pimiento morrón y garbanzos
- 3 Trufas de zanahorias

JUEVES

- Avena con mango y almendras
- Ensalada de lentejas con Betabel
- Coles de bruselas con papas
- 1 fruta y/o palitos de verduras, tomates cherry, zanahorias baby, etc.

VIERNES

- Chia con frutos del bosque y cacao
- Tacos de col, chorizo de soya y quinoa
- Lentejas cremosas al tahini
- 3 Trufas de zanahorias

SÁBADO

- Amaranto con plátano y almendras
- Falafel con ensalada y wrap
- Coles de bruselas con papas
- 3 Trufas de zanahorias

DOMINGO LIBRE O REPITE 1 DÍA

Puedes intercambiar una fruta por otra, si no te gusta o no tienes la sugerida.

■ DESAYUNO

- ½ cda Espirulina en polvo en un vaso con agua

Avena con plátano y almendras:

- 0.5 taza avena en hojuelas (40 gr)
- 1 cda de linaza molida (14 gr)
- 1 taza de leche de soya sin azúcar
- 2 cdas almendras picadas (16 gr)
- 1 plátano mediano en rebanadas
- Pizca de canela

Mezclar todos los ingredientes, endulzar solo con edulcorantes libres de calorías. Calentar al gusto.

532 kcal • 26 g P • 67 g C • 23 gr G

■ COMIDA

Bowl de lentejas con Aderezo de Tahini

- 1 taza lentejas cocidas
- ¾ taza o 100 gr de ejotes cocidos y cortados (pueden ser congelados)
- ¾ taza o 100 gr de tomates cherry o jitomate en cubos
- 2 tazas de espinaca cruda cortada
- 1 cucharada de semillas de girasol
- 2 cucharadas de Aderezo de Tahini
- 1 Kiwi como postre

En un bowl mezclar todos los ingredientes, condimentar con sal y pimienta negra.

460 kcal • 27 g P • 71 g C • 11 gr G

■ SNACK

1 fruta y/o palitos de verduras, tomates cherry, zanahorias baby, etc.

■ Aderezo de Tahini

- ¼ taza de Tahini
- ¼ taza de jugo de limón
- 1 diente de ajo finamente picado
- Sal y pimienta al gusto
- ¼ taza de agua
- 3 cucharadas de levadura nutricional

Coloca todos los ingredientes en un frasco con tapa, tápalo y agita bien. Condimenta la gusto con sal y pimienta negra.

■ CENA

Bowl de quinoa, frijoles y camote

- 40 gr de aguacate
- 1 taza de quinoa cocida*
- 70 gr de camote o batata cruda** con piel
- ¾ taza o 130 gr de frijoles cocidos

*Enjuaga la quinoa muy bien, colócala en una olla junto a 1 ¾ tazas de agua. Lleva a hervir, tapa la olla y cocina a fuego bajo por 15 min o hasta que el agua se absorba.

Apaga y coloca una toalla de papel, entre la olla y la tapa. Deja reposar por 5 minutos. Con un tenedor remueve los granos un poco para que se separen.

**Perforar con un tenedor el camote en varias partes. Cocinar durante 7-8 min a temperatura máxima en microondas, o en la air fryer. Una vez cocido, cortar en cubos. En un bowl mezclar todos los ingredientes, condimentar con especias al gusto, como pimienta negra, paprika, chile en polvo, ajo en polvo, etc.

518 kcal • 21 g P • 87 g C • 10 gr G

Martes

60 gr de Proteína

51 gr de fibra

SEMANA 1

DESAYUNO

Amaranto con plátano y almendras

- 1 taza amaranto inflado (34 gr)
- 1 cda de linaza molida (14 gr)
- 1 taza de leche de soya sin azúcar
- 2 cdas almendras picadas (16 gr)
- 1 plátano mediano en rebanadas
- Pizca de canela

Mezclar todos los ingredientes, endulzar solo con edulcorantes libres de calorías. Calentar al gusto.

481 kcal • 25 g P • 60 g C • 20 gr G

COMIDA

Ensalada de Falafel wrap

- 4 falafel de Garbanzos
- 0.5 wrap de trigo integral (60 gr)
- 1 taza de lechuga romana picada
- 1 pimiento rojo (180 gr) cortado en tiritas
- 3.5 cucharadas de Aderezo de Tahini
- 1 manzana como postre

Calentar el wrap y los falafel. En un plato colocar el wrap, rellenar con lechuga, pimientos y falafel, agregar el aderezo. No todas las verduras te cabrán, así que las demás disfrútalas así solitas con el aderezo.

632 kcal • 23 g P • 102 g C • 18 gr G

CENA

Coles de bruselas con papas

- 250 gr de coles de Bruselas a la mitad
- 250 gr de papas en cubos
- 1 cucharada de levadura nutricional
- 2 cucharadas de Ketchup sin azúcar

Precalienta el horno a 200°C. Coloca las papas y coles en una bandeja para hornear, condimenta con sal, pimienta, paprika, y hierbas de olor. Hornea durante 25-30 minutos o hasta que estén doradas y tiernas. Espolvorea la levadura nutricional y acompaña con ketchup.

393 kcal • 21 g P • 81 g C • 2 gr G

SNACK

1 fruta y/o palitos de verduras, tomates cherry, zanahorias baby, etc.

Falafel de garbanzos

Para 14 falafel

- 400 gr garbanzos cocidos
- ½ taza de perejil fresco picado
- ¼ taza de cilantro picado
- 2 dientes de ajo
- Media cebolla morada picada
- 3 das de harina de garbanzos (sustituir por harina de trigo integral)
- 1 cdta de comino molido
- 1 cdta de semillas de cilantro molido
- 1 cdta de pimentón
- 1 cdta de sal
- 1 cda de Psyllium en polvo

En el procesador de alimentos, agrega los garbanzos, la cebolla, ajos, harina y especias. Tritura hasta que quede una pasta. No debería ser completamente puré, deben quedar pedacitos de garbanzo. Agrega las hierbas y el psyllium y mezcla con una cuchara. Forma 14 piezas. Para que no se te pegue la masa a las manos, mójatelas constantemente.

Con Air Fryer: Cocinar a 175 °C durante 8 minutos. Voltar y freír otros 6 minutos en el segundo lado.

Con horno o sartén: Hornear por 25 minutos a 180°, a la mitad del tiempo da vuelta. Los bordes deben de estar dorados.

En sartén antiadherente a fuego medio-alto, añade aceite para cubrir el fondo de la sartén. Añade con cuidado los falafel y déjalos freír durante unos 4 minutos por cada lado. Colócalas en una toalla para absorber cualquier exceso de aceite.

Miércoles

66 gr de Proteína

56 gr de fibra

SEMANA 1

DESAYUNO

Amaranto mango y almendras

- 1 taza amaranto inflado (34 gr)
- 1 taza mango en cubos (230 gr)
- 1 cda de linaza molida (14 gr)
- ½ cda de chia molida (5 gr)
- 1 taza de leche de soya sin azúcar
- 1 cda de almendras picadas (8 gr)
- Pizca de canela

0.5 cda espirulina en polvo (Tomar aparte con agua)

503 kcal • 24 g P • 68 g C • 19 gr G

COMIDA: Ensalada frijoles al pico de gallo

- 1 taza de frijoles cocidos
- 200 gr tomate cortado en cubitos
- ½ cebolla picada
- 1 ajo picado
- 1 jalapeño
- 2 tortillas
- Cilantro picado para decorar
- 50 gr aguacate
- 3 tortillas de maíz

Como postre 1 naranja grande rebanada (200 gr sin cáscara)

Sofríe la cebolla con el jitomate y al final el ajo. Si lo deseas agrega el jalapeño picado. Agregar los frijoles. Sirve con aguacate, cilantro y tortillas.

536 kcal • 23 g P • 101 g C • 8 gr G

CENA

Pasta integral con salsa de pimiento morrón y garbanzos

- 60 gr de pasta integral seca
- ½ taza garbanzos cocidos
- 1 porción de Salsa de pimiento morrón
- ¾ taza rúcula o espinacas
- Perejil picado para decorar
- 1 taza de lechuga romana cortada

Cocer la pasta, en el último minuto agregar los garbanzos a la olla para que se calienten. Colar, mezclar con la salsa. Servir sobre una cama de lechuga y arúgula.

SNACK 3 Trufas de zanahorias

Trufas zanahoria [\(Receta en Youtube\)](#)
Para 20 trufas

- 2 Zanahorias medianas, rayadas (130 gr)
- 1/4 taza pasas o dátiles picados (60 gr)
- 1 taza de avena (80 gr)
- 1/4 taza nueces picadas (30 gr)
- Canela al gusto
- 1 cda de cacao en polvo

Deja remojar las pasas en agua caliente. Ralla las zanahorias hasta obtener el equivalente a una taza. En un triturador o una licuadora agregas la avena y la canela, procesa hasta que quede polvito. Retira. Ahora coloca las zanahorias y las pasas, arándanos o dátiles, tritura por 2 minutos, agrega la avena, las nueces y vuelve a procesar hasta que te quede una pasta homogénea. Forma con tus manos 20 bolitas de 2 cm de ancho. En un plato extendido, coloca la cucharada de cacao en polvo y haz rodar las bolitas, hasta que queden cubiertas de cacao. Conserva en el refrigerador.

INFORMACIÓN CENA

376 kcal • 16 g P • 74 g C • 4 gr G

Receta Salsa de pimiento morrón

Para acompañar 4 porciones de pasta

- 340 gr pimiento morrón enlatado o en frasco (si usas fresco = 1.5 pimiento horneado)
- 3 dientes de ajo
- 1/2 taza de agua de la cocción de pasta
- Jugo de 1 limón
- 1/4 taza de levadura nutricional
- 1 cdita de ajo en polvo
- 1 cdita de cebolla en polvo
- Sal y pimienta negra al gusto

Licuar todos los ingredientes, condimentar con otras especias al gusto.

DESAYUNO

Avena con mango y almendras

- 0.5 taza avena (40 gr)
- 0.75 taza de mango picado
- 1 cda de linaza molida (14 gr)
- 10 gr proteína en polvo
- 1 taza de leche de soya sin azúcar
- 2 cdas de almendras picadas (16 gr)
- Pizca de canela

550 kcal • 29 g P • 68 g C • 23 gr G

COMIDA

Ensalada de lentejas con betabel

- 1 ½ taza de betabel cocido en cubos (235 gr)
 - 1 taza de lechuga romana picada
 - 1 taza lentejas cocidas
 - 2 tazas de espinaca cruda cortada
 - 3 cucharadas de Aderezo de Tahini
-
- 1 Kiwi como postre

Revuelve todos los ingredientes en un bowl.

509 kcal • 29 g P • 86 g C • 9 gr G

SNACK Trufas de zanahorias

112 kcal • 3 g P • 18 g C • 4 gr G



CENA

Coles de bruselas con papas

- 300 gr de coles de Bruselas a la mitad, frescas o descongeladas
- 250 gr de papas en cubos (con piel)
- 1 cucharada de levadura nutricional
- 2 cucharadas de Ketchup sin azúcar

Precalienta el horno a 200°C. Coloca las papas y las coles en una bandeja para hornear, condimenta con sal, pimienta, paprika, y hierbas de olor. Hornea durante 25-30 minutos o hasta que estén doradas y tiernas. Espolvorea la levadura nutricional y acompaña con ketchup.

354 kcal • 20 g P • 72 g C • 2 gr G

DESAYUNO

Chia frutos del bosque y cacao

♥ Ideal para fase luteal de tu ciclo ([Video sobre el Desayuno ideal según tu ciclo](#)).

- 15 gr de proteína en polvo
- 3 cucharadas de chia molida (34 gr)
- 1 cucharada de linaza molida (14 gr)
- 1 cucharada de cacao en polvo
- 125 gr o 1 taza de frambuesas, fresas moras o frutos del bosque
- 1 taza de leche de soya sin azúcar
- 1 cucharada de almendras picadas (8 gr)
- Pizca de canela

459 kcal • 30 g P • 41 g C • 24 gr G

COMIDA

Tacos col, chorizo de soya y quinoa

1 porción de Tacos de col, chorizo y quinoa
3 tortillas
50 gr aguacate
1 taza de papaya picada como postre

Receta Tacos col, chorizo de soya y quinoa

Para 6 porciones

- 180 gr chorizo de soya (Si no tuvieras [realiza esta receta](#))
- 1 kg de col (media col aprox.)
- 1 taza de quinoa

Cocina la quinoa según las instrucciones del lunes.

Mientras tanto rebana la col en tiras delgadas y cortas.

En una olla o sartén muy grande sofríe el chorizo desmenuzado. Agrega la col, revuelve y cubre, cocina hasta que la col se haya reblandecido. Revuelve de vez en cuando para evitar que se pegue al fondo. Agrega la quinoa y vuelve a revolver. Sazona al gusto con sal y pimienta.

557 kcal • 17 g P • 82 g C • 21 gr G

SNACK Trufas de zanahorias

112 kcal • 3 g P • 18 g C • 4 gr G

CENA

Lentejas cremosas al tahini

1 porción de Lentejas cremosas al tahini
160 gr de papas cortadas en cubo con piel
160 gr de espinacas cocidas o congeladas

Cocina las papas al horno o con una freidora de aire, condimenta al gusto. Sirve las papas en un plato con las espinacas a un lado y las lentejas del otro.

482 kcal • 28 g P • 87 g C • 5 gr G

Receta Lentejas cremosas al tahini

Para 4 porciones

1 cebolla mediana picada
3 dientes de ajo picados
1 cda de orégano
½ cda de timo
½ cda de romero
½ cda de ajo en polvo
½ cda de cebolla en polvo
1 cda de pasta de tomate
1 ½ taza de lentejas de preferencia remojadas
4 tazas de caldo de verduras
1 cda de Tahini
1 cda de vinagre de vino tinto
1 cda de mostaza Dijon

A fuego medio en una olla, sofríe la cebolla con un poco de agua, hasta que quede transparente, agrega los ajos y sofríe por un minuto. Agrega las lentejas escurridas y las especias, revuelve. Agrega el caldo, lleva a hervir y disminuye el fuego a bajo. Cubre y cocina por unos 30 minutos o hasta que las lentejas estén cocidas. Remueve la olla de vez en cuando. Apaga el fuego, agrega el tahini, el vinagre y la mostaza. Revuelve y condimenta con sal y pimienta.

DESAYUNO

Amaranto con plátano y almendras

- 20 gr de proteína en polvo
- 0.5 taza de avena en hojuelas (40 gr)
- 1 cucharada de linaza molida (14 gr)
- 1 taza de leche de soya sin azúcar
- 1 cda de almendras picadas (8 gr)
- 1 plátano mediano (17-20 cm largo)
- Pizca de canela

523 kcal • 30 g P • 67 g C • 19 gr G

COMIDA

Falafel con ensalada y wrap

- 4 falafel de Tofu y Garbanzos
- 1 wrap de trigo integral (60 gr)
- 1 taza de lechuga romana picada
- 1 pimiento rojo (180 gr) cortado en tiritas
- 3.5 cdas de Aderezo de Tahini
- 1 manzana

634 kcal • 27 g P • 95 g C • 20 gr G

Esta receta de falafel es más alta en proteína que la anterior.

Receta Falafel de Tofu y Garbanzos

Para 20 falafel

- 400 gr de tofu firme
- 400 gr garbanzos cocidos
- 4 dientes de ajo
- 2 cucharadas de linaza molida
- 1 litro de caldo vegetal
- 1 ramita de perejil picado
- Especias al gusto: comino, pimentón ahumado, pimienta negra, sal, etc.

NOTA: Si no usas tofu extra firme, sino aquel de cajita, entonces necesitarás menos caldo, comienza con 3 tazas y ajusta.

Receta Falafel de Tofu y Garbanzos

Instrucciones:

En un procesador de alimentos o licuadora, coloca el tofú, ajos y los garbanzos, procesa por un par de minutos, no debe de quedar un puré, sino algunos pedacitos enteros de garbanzo. Agrega la linaza y el caldo, más las especias, vuelve a procesar. Te debe quedar una masa, agrega el perejil y revuelve con una pala de madera.

- Con las manos forma 20 falafels, para que no se te peguen a las manos, mójatelas constantemente o utiliza un poco de aceite de oliva.
- Hornea las bolitas a 180°C durante unos 20 minutos o hasta que estén doradas. Sirve con ensalada o rellena en una pita.
- Las bolitas se pueden almacenar en el refrigerador durante aproximadamente 5 días.

SNACK Trufas de zanahorias

112 kcal • 3 g P • 18 g C • 4 gr G

CENA

Coles de bruselas con papas

250 gr de coles de Bruselas (frescas o descongeladas) a la mitad
250 gr de papas en cubos
1 cucharada de levadura nutricional
2 cucharadas de Ketchup sin azúcar

Precalienta el horno a 200°C. Coloca las papas y coles en una bandeja para hornear, condimenta con sal, pimienta, paprika, y hierbas de olor. Hornea durante 25-30 minutos o hasta que estén doradas y tiernas. Espolvorea la levadura nutricional y acompaña con ketchup.

333 kcal • 18 g P • 68 g C • 2 gr G

SEMANA 2

DESAYUNO

COMIDA

CENA

SNACK

LUNES

- Chia con batata (camote)
- Bowl de garbanzos con Aderezo digestivo
- Tofu en salsa de cacahuate
- 150 gr yogurt soya vainilla o fruta

MARTES

- Choco Hummus con plátano
- Soya Texturizada, Papas y rajas
- Polenta (o arroz integral) con lentejas
- 1 fruta y/o palitos de verduras, tomates cherry, zanahorias baby, etc.

MIÉRCOLES

- Amaranto con mango y almendras
- Farinata con ensalada**
- Toast con puré de limón y chícharos
- 3 Trufas de zanahorias

La puedes preparar desde antes y guardar en el refri ya porcionada desde un día antes

JUEVES

- Choco Hummus con pan proteico
- Frijoles en Tikka Masala
- Kosheri de Arroz y Frijoles
- 1 fruta y/o palitos de verduras, tomates cherry, zanahorias baby, etc.

VIERNES

- Choco-Amaranto con plátano y almendras
- Wrap de Quinoa y Brócoli cremoso
- Hamburguesas de Garbanzos
- 3 Trufas de zanahorias

SÁBADO

- Pan francés con fresas
- Ensalada Cúscús con Feta/Tofu***
- Mac&Cheese y Col morada al horno
- 3 Trufas de zanahorias

El tofu/feta se debe marinar de preferencia desde un día antes

DOMINGO LIBRE O REPITE 1 DÍA

Puedes intercambiar una fruta por otra, si no te gusta o no tienes la sugerida.

80 gr de Proteína
50 gr de fibra

DESAYUNO**Chia con batata (camote)**

Desayuno ideal para fase folicular de tu ciclo ([Video sobre el Desayuno ideal según tu ciclo](#)).

- 10 gr de proteína en polvo
- 3 cucharadas de chia molida (34 gr)
- 1 cucharada de linaza molida (14 gr)
- 1 batata o camote de 70 gr* cocido
- 1 taza de leche de soya sin azúcar
- 1 cda de almendras picadas (8 gr)
- Pizca de canela

416 kcal • 25 g P • 36 g C • 22 gr G

COMIDA**Bowl garbanzos y aderezo digestivo**

1 taza de piña como postre

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1 cucharada de semillas de calabaza
- 3.5 cucharadas de aderezo digestivo
- ½ pepino rebanado (con piel)
- ½ pimiento rojo, verde o amarillo rebanado
- 3 tazas de lechuga picada
- 3 tazas de espinaca picada

En un bowl mezclar todos los ingredientes, condimentar con sal y pimienta negra.

517 kcal • 24 g P • 92 g C • 12 gr G

Receta Aderezo digestivo ([Receta en Youtube](#))

Para aproximadamente 3/4 taza

- 1.5 cdas de tahini
- 1 naranja grande sin cáscara (180 gr)
- 1 cda vinagre de manzana
- 1 cda salsa de soya reducida en sodio
- 1 diente de ajo
- 1.5 cda de eritritol (opcional)
- 2 cdtas de miso blanco

Licúa todos los ingredientes, conserva en el refrigerador.

Snack

150 gr yogurt de soya sabor vainilla

110 kcal • 5 g P • 14 g C • 3 gr G

CENA**Tofu en salsa de cacahuete**

- 1 porción de Tofu en salsa de cacahuete*
- 50 gr de arroz integral crudo (150 gr cocido o aprox 2/3 taza)
- 2 tazas de brócoli

463 kcal • 25 g P • 65 g C • 14 gr G

Receta Tofu en salsa de cacahuete*
Para 4 porciones

- 400 gr tofu extra firme cortado en cubos
- 1 cebolla mediana
- 3 cdas de crema de cacahuete sin azúcar
- 3 dientes de ajo
- 2.5 cucharadas de salsa de soya baja en sodio
- 2 cucharadas de maizena o almidón de maíz
- 0.5 cucharadita de sal
- ¾ taza caldo vegetal
- 1 taza de cebollines picados (parte verde)

Mezcla el caldo, la salsa de soya, el ajo, la crema de cacahuates y reserva. En otra taza mezcla la maizena con 2 cdas de agua, reserva esta salsa.

En un wok sofríe la cebolla con un poco de agua, cuando esté transparente agrega la salsa, revuelve. Revuelve la mezcla de maizena, ahora agrega al wok. Mezcla, agrega el tofu y vuelve a mezclar.

Deja cocinar por unos minutos hasta que la salsa haya espesado. Sirve con arroz, brócoli y decora con los cebollines picados.

75 gr de Proteína
48 gr de fibra

DESAYUNO

Choco Hummus

- 250 gr Choco Hummus
- 1 cda nueces picadas (7 gr)
- 1 plátano mediano en rebanadas

Coloca el Choco Hummus en un tazón, decora con el plátano rebanado y las nueces.

594 kcal • 24 g P • 109 g C • 22 gr G

COMIDA

- 1 porción de Soya Texturizada, Papas y rajas
- 2 tortillas de maíz
- 1.5 tazas de papaya cortada

479 kcal • 29 g P • 81 g C • 5 gr G

Receta Soya Texturizada, Papas y rajas

250 gr Rajas de chile poblano (4-5 chiles) o pimiento morrón verde
500 gr de papas cocidas y cortadas en cubo, no quitar la piel
150 gr soya texturizada en tiras
25 gr pasta de miso blanco
2 cucharadas de levadura nutricional
1 cebolla grande rebanada finamente
2 ajos picados

Hidratar la soya texturizada en un bowl con el doble de agua o caldo de verduras. En 15 minutos estará lista. Ten en cuenta que al hidratarse triplica su tamaño, así que usa un bowl grande.

Sofreír la cebolla hasta que quede transparente, agregar los ajos, sofreír por un minuto, agregar las rajas, remover. Agregar el miso y un poquito de agua. Dejar cocinar y remover hasta que el miso se disuelva. Agregar las papas, la soya, y la levadura nutricional. Condimentar con pimienta negra.

Choco Hummus ([Receta en Youtube](#))

- ½ taza de cacao en polvo sin endulzar
- ¼ taza de crema de cacahuate, tahini o almendras
- 2 cdtas de extracto de vainilla
- 400 gr de garbanzos cocidos (1 ½ tazas)
- ¼ taza de leche de soya
- ⅓ taza de Eritritol
- 1 pizca de canela

Procesar todos los ingredientes en un procesador de alimentos. Guardar en el refrigerador.

SNACK

1 fruta y/o palitos de verduras, tomates cherry, zanahorias baby, etc.

CENA

- 1 taza de polenta cocinada o de arroz integral cocido
- 1 porción de lentejas aromáticas

439 kcal • 22 g P • 88 g C • 2 gr G

Receta Lentejas aromáticas

- 450 gr de lentejas (de preferencia previamente remojadas)
- 1 cebolla amarilla grande picada
- 1.5 cucharadas de pasta de tomate
- 2 hojas de laurel
- Sal y pimienta al gusto
- Vinagre de vino tinto al gusto
- 3 zanahorias en cubos pequeños
- 1 litro de caldo de verduras

Escurre las lentejas.

En una olla, saltea la cebolla y la zanahoria con un poco de agua.

Añade las lentejas y agrega el caldo de verduras, la pasta de tomate y las hojas de laurel. Cocina durante unos 30 minutos a fuego medio bajo. Apaga cuando estén tiernas.

Agrega 1-2 cucharadas de vinagre. Condimenta con sal y pimienta al gusto. Sirve sobre polenta o con arroz.

■ DESAYUNO

Amaranto con guayaba y almendras

- 1 taza amaranto inflado (34 gr)
- 1 taza guayaba en cubos (230 gr)
- 1 cda de linaza molida (14 gr)
- ½ cda de chia molida (5 gr)
- 1 taza de leche de soya sin azúcar
- 1 cda de almendras picadas (8 gr)
- Pizca de canela

594 kcal • 24 g P • 109 g C • 22 gr G

■ COMIDA

Farinata con ensalada

- 1 rebanada de Farinata
- 1 rebanada de pan Vital Wheat (40 gr)
- 1 ensalada con 2 tazas de lechuga, 1 taza de espinacas, 1 taza de arugula, 1 zanahoria, 0.2 pimiento morrón cortado
- 0.5 cda de semillas de girasol (5 gr)
- 1 taza de uvas

542 kcal • 30 g P • 87 g C • 13 gr G

Receta Farinata

Ingredientes para 8 porciones

300 gramos de harina de garbanzos

900 ml de agua tibia

2 pimientos morrones en rebanadas

1 calabacita mediana en cubos o rodajas

2 zanahorias en rodajas

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

1/2 cucharadita de sal

1 cucharadita de hierbas italianas

1 cucharada de levadura nutricional

1 cucharadita de hojuelas de chile

Precalienta el horno a 250° C

En un tazón grande, cierne la harina. Agrega el agua y mezcla evitando la formación de grumos. Si se forma una espuma en la superficie, retírala. Añade las verduras, sal, pimienta, hierbas italianas y levadura nutricional. Mezcla. Coloca papel encerado en una bandeja para hornear, unta el fondo con 1 cda de aceite de oliva. Vierte la mezcla. Baja la temperatura del horno a 220 y cocina la farinata en la parte baja del horno por 12 min. Luego pasa la bandeja a la parte alta, baja a 200 y hornea por otros 15 min.

■ SNACK

1 fruta y/o palitos de verduras, tomates cherry, zanahorias baby, etc.

■ Receta pan Vital Wheat ([Video Youtube](#))

250 gr harina de gluten de trigo (la puedes conseguir por internet o en tiendas naturistas)

4 cdas harina de garbanzos (puedes sustituir por harina de trigo integral)

2 cdas linaza molida

1 cda sal

1 cda polvo para hornear

2 tazas agua

Mezcla todos los ingredientes secos, agrega el agua. Revuelve bien y si tienes maquina para amasar, amasa por 5 minutos, de lo contrario hazlo a mano, hasta que quede bien incorporado. Coloca en un molde para pan cubierta con papel encerado. Si no tienes molde, coloca la masa sobre papel aluminio, dale la forma cilíndrica y dobla el papel aluminio a los lados, forma una especie de barquito, que servirá como molde. Hornea por 40 minutos a 180° Deja enfriar y guarda en una bolsa de plástico en el refrigerador. Como no tiene conservantes, esto es muy importante!

■ CENA

Toast con puré de limón y chícharos

- 2 rebanadas de pan vital wheat tostadas (80 gr)
- 1 taza de chícharos cocidos o enlatados
- 0.5 cda de semillas de girasol (5 gr)
- 150 gr camote o batata

En un tazón tritura los chícharos con un tenedor, agrega limón, sal, pimienta, y las especias que tu gustes, puede ser perejil o menta picada. Sirve en puré sobre las rebanadas de pan tostado. Decora con chiches en hojuelas y las semillas de girasol.

Cocina el camote en el horno de microondas y rebana. Agrega canela para comerla como postre.

412 kcal • 35 g P • 58 g C • 6 gr G

75 gr de Proteína
52 gr de fibra

Jueves

SEMANA 2

DESAYUNO

- 250 gr de Choco Hummus
- 1 rebanada de pan vital wheat
- 1 taza de fresas

560 kcal • 34 g P • 96 g C • 19 gr G

COMIDA

- 1 Porción de Frijoles en Tikka Masala
- 2 tortillas de maíz
- 1 kiwi como postre

470 kcal • 18 g P • 77 g C • 13 gr G

Receta Frijoles en Tikka Masala* 4 porciones

> Para la salsa Tikka Masala:

- 1 cebolla pequeña
- 3 cdas de pasta de tomate
- 1 rebanada de jengibre fresco
- 1 taza de cilantro picado
- 4 dientes de ajo
- 1 cdta de pimentón o paprika
- 2 cdtas de eritritol (o miel de maple)
- 2 cdas de Garam Masala en polvo
- 1 jalapeño fresco
- El jugo de medio limón
- 0.5 cdta de sal
- 400 gr de puré de tomate
- 1 taza de leche de coco (de lata)

> Para servir

- 750 gr Coliflor cocida en floretes pequeños
- 2 tazas de frijoles negros cocidos

Combina todos los ingredientes en un procesador de alimentos, junto con el puré del tomate y mezcla hasta obtener una pasta suave.

Calienta un sartén grande y profundo a fuego medio. Agrega la pasta de tikka masala y sofríe durante unos minutos, hasta que esté fragante y ligeramente burbujeante en los bordes. Incorpora la leche y cocina a fuego lento durante unos 10 minutos más. Agrega los frijoles y la coliflor, revuelve otra vez. Sirve como tacos, y agrega más limón.

*Consulta el archivo en Google Docs la receta de Garam Masala, si no lo tuvieras en casa.

Snack

1 fruta y/o palitos de verduras, tomates cherry, zanahorias baby, etc.

CENA

1 porción de Kosheri de Arroz y Quinoa
1 ensalada con 2 tazas de lechuga, 1 taza de espinacas, 1 taza de arugula, 1 zanahoria
1 cda de semillas de calabaza para la ensalada

460 kcal • 22 g P • 78 g C • 9 gr G

Receta Kosheri de Arroz y Quinoa

Para 4 porciones

- 1 taza de lentejas enjuagadas y de preferencia remojadas por 8 horas
- 1 cebolla grande rebanada finamente
- ½ taza de quinoa enjuagada
- 1 ¾ tazas de agua
- ½ taza de Arroz integral
- ½ cda de aceite de oliva
- 1 ramita de canela
- 4 cardamomos enteros
- 3 clavos de olor

Lleva una olla mediana con agua salada a hervir y agrega las lentejas. Baja el fuego y deja que hiervan a fuego lento hasta que las lentejas estén cocidas, aprox 25 min. Escurre las lentejas y reservalas.

Calienta el aceite de oliva en un sartén grande a fuego bajo. Agrega la cebolla y cocina, revolviendo de vez en cuando, hasta que esté totalmente suave y caramelizada, aprox 1/2 hora, para que no se pegue agrega una cda de agua, según sea necesario.

En una olla agrega las especias, arroz, agua y sal. Baja el fuego, tapa y cocina durante 35-45 min. Apaga el fuego y deja reposar la mezcla durante 10 minutos. Destapa, esponja con un tenedor e incorpora las lentejas y las cebollas. Retira las especias antes de servir.

61 gr de Proteína

43 gr de fibra

DESAYUNO

Choco-Amaranto con plátano y nueces

- 1 cda de semillas de chia
- 1 taza de amaranto inflado
- 1 cucharada de linaza molida (14 gr)
- 1 taza de leche de soya sin azúcar
- 1 cucharada de nueces picadas (7 gr)
- 1 plátano mediano (17-20 cm largo)
- Pizca de canela

498 kcal • 22 g P • 63 g C • 21 gr G

COMIDA

Wrap Quinoa cremosa con Brócoli

- 1 Porción de Quinoa cremosa con Brócoli
- 1 wrap de trigo integral
- 1.5 taza de papaya

590 kcal • 23 g P • 111 g C • 8 gr G

Receta Quinoa y Brócoli en salsa de avena

50 gr de avena en hojuelas
 250 ml de agua hervida
 1 diente de ajo
 1/2 taza de leche de Soya
 1/4 taza de levadura nutricional
 1.5 cucharaditas de mostaza de Dijon
 1 cda de vinagre o jugo de limón
 1/4 cucharadita de polvo de cebolla
 1/2 cucharadita de sal
 1 taza de quinoa
 Media cebolla picada
 3/4 taza de apio picado
 2 tazas de floretes de brócoli picados
 3/4 taza de tomates secos picados
 1/4 cucharadita de hojuelas de chile

Remoja la avena en el agua hervida, deja remojar por 30-60 min. Pasado el tiempo enjuágala y colócala en una licuadora con la leche de almendras, la levadura nutricional, la mostaza, el vinagre, el polvo de cebolla y la sal y procesa. La salsa debe ser muy espesa. Cocina la quinoa según las instrucciones de las recetas anteriores.

Receta Quinoa y Brócoli CONTINUA

En una sartén grande sofríe la cebolla y el ajo. Sazona con sal y pimienta. Añade el apio, el brócoli y los tomates. Saltea a fuego medio-alto hasta que el brócoli esté tierno. Añade la quinoa, la crema de avena y el chile. Cocina otros 5 minutos. Porciona en 4 y sirve en un wrap.

SNACK

1 fruta y/o palitos de verduras, tomates cherry, zanahorias baby, etc.

CENA

Hamburguesa de garbanzos y puré de papas

- 1 porción de Puré de Papas y coliflor escondida
- 1 hamburguesa de garbanzos
- 1 vaso de agua con limón + 1 cda de chia, endulza con eritritol o estevia

419 kcal • 17 g P • 79 g C • 6 gr G

Receta Hamburguesas de garbanzos

Para 4 hamburguesas

1 lata de garbanzos
 1 cebolla roja mediana
 4 dientes de ajo
 2 cucharadas de aceite de oliva
 1 cucharadita de pimentón ahumado o regular
 1 cucharadita de comino
 1/2 taza de cilantro picado
 1/2 cucharadita de sal
 1/3 taza de avena rápida
 2 cucharadas de pasta de tomate
 1/2 cucharadita de hojuelas de chile (o más si te gusta el picante)

Precalienta el horno a 200°. Si tienes Freidora de aire, la puedes usar.

Pica la cebolla en trozos grandes y pica finamente el ajo.

61 gr de Proteína

43 gr de fibra

Receta Hamburguesas de garbanzos

Sofríe la cebolla con un poco de agua, cuando quede transparente agrega el ajo y sofríe un minuto más.

Transfiere a un procesador de alimentos. Escurre y enjuaga la lata de garbanzos y agrégala al procesador de alimentos con todos los ingredientes restantes. Pulsa unas 15 veces para combinar.

No debe quedar un puré completamente, deben quedar algunos trozos de garbanzos. Si parece demasiado húmeda, agrega 2 cucharadas adicionales de avena rápida o lo suficiente para absorber algo de humedad. Se secarán y se endurecerán mientras se hornean, por lo que no quieres que la mezcla quede demasiado seca.

Toma unas 3 cucharadas de la mezcla y forma bolas, luego aplánalas para formar hamburguesas. Cocina en el horno hasta que queden ligeramente doradas en los bordes.

Receta Puré de Papa y coliflor

Para 4 porciones de 400 gr

900 gr de papas peladas, cocidas y en puré
700 gr de coliflor cocida

*Puede ser congelada, en este caso déjala a temperatura ambiente.

2 dientes de ajo

Sal, pimienta y nuez moscada al gusto

Leche vegetal sin azúcar (según se necesite)

1 cucharadita de pasta de miso

1 cucharada de levadura nutricional

En un procesador de alimentos agrega la coliflor, los ajos, la levadura, el miso y tritura todo. Agrega el puré de papas y vuelve a procesar. Tal vez necesites agregar un poco de leche.

Cuando quede una mezcla homogénea, sazona con sal, pimienta, y nuez moscada.



DESAYUNO

Pan francés con Fresas

- 2 rebanadas de Pan francés
- 1 cda de almendras rebanadas
- 1 taza de fresas

548 kcal • 40 g P • 61 g C • 17 gr G

Receta Pan Francés

2 porciones de 3 rebanadas

- 1 taza de leche de soya
- ¼ taza de maizena
- 1 cucharada de linaza molida
- ½ cda de polvo para hornear
- 1 cda de canela en polvo
- 1 cda de vainilla
- 3 cdas de aceite de coco
- 3 cdas de miel de maple
- 6 rebanadas de pan de proteína Vital Wheat

En un tazón poco profundo, lo suficientemente ancho como para contener un trozo de pan, mezcla la leche, maizena, linaza, polvo de hornear, canela y vainilla.

Agrega 1 cda de aceite de coco a una sartén a fuego medio-alto. (Usaremos 1 por cada 2 rebanadas) Remueve la mezcla, ya que la maizena se asentará en el fondo del tazón. Sumerge el pan por cada lado, deja que se remoje durante unos 10 segundos, luego agrega el pan a la sartén y cocina durante 2-3 minutos por cada lado, hasta que esté dorado. Repite con las demás rebanadas.

Una porción consiste en 3 rebanadas, con una cucharada de miel de maple y las fresas.

COMIDA

Ensalada de Couscous con Tofu/Feta

- 1 porción de Ensalada de Couscous con Tofu/Feta (Previamente marinado)
- 1 taza de espinacas crudas
- 1 manzana
- 1 cda de semillas de girasol

519 kcal • 23 g P • 87 g C • 8 gr G

Receta Ensalada de couscous

Para 4 porciones

- 1 taza de cuscús
- 260 ml de agua o caldo de verduras hirviendo
- 3 cdas de jugo de limón (aprox 1 limón grande)
- 2 cucharaditas mostaza Dijon
- 1 cucharadita de pimentón ahumado
- 1 cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 2 tazas de rúcula
- 1 pepino mediano, cortado en rodajas y cuartos
- 500 gr de tomates cherry, cortados
- 1 Tofú/Feta (Receta Abajo)
- ¼ taza de menta fresca picada

Coloca el cuscús en un tazón grande resistente al calor con ½ cucharadita de sal. Vierte el caldo hirviendo, cubre el tazón con film transparente y deja reposar durante unos 10 minutos. Luego esponja el cuscús con un tenedor hasta que los granos queden separados.

En el fondo de un tazón grande, mezcla el jugo de limón, la mostaza, el pimentón ahumado, la sal y la pimienta. Prueba y agrega más condimento según sea necesario. Agrega el cuscús y revuelve. Coloca en el refrigerador para que el cuscús se enfríe.

Cuando esté agrega la rúcula, pepino, tomates, tofu-feta (Previamente marinado) y menta. Revuelve para combinar. Sirve frío o a temperatura ambiente.

Tofu-Feta

Para 4 porciones

- 400 gr tofu extra firme (No funciona con el Tofú Silken que viene en Tetra Pack)
- 2 ½ cdas de pasta miso
- ⅓ taza de vinagre de sidra de manzana
- ¼ taza de jugo de limón
- 4 dientes de ajo, triturados
- 2 cdas de levadura nutricional
- 1 cda de orégano seco
- ½ cda de cada uno: cebolla en polvo, sal, pimienta negra, chile en hojuelas.

90 gr de Proteína

40 gr de fibra

Tofu-Feta CONTINUA

Escurre el tofu y córtalo verticalmente en 4 láminas. Retira el exceso de líquido con una prensa de tofu o con alguno de estos métodos o con este. Corta en cubos.

En un Tupperware mediano, mezcla todos los ingredientes hasta que la pasta de miso se disuelva. Agrega el tofu al marinado, mezcla bien, cuida de que todo este cubierto.

Refrigera por al menos 12 horas, pero preferiblemente por 48 horas. Cuanto más tiempo, más sabrá como el feta clásico. Dura en el refrigerador hasta por 7 días.

**CENA
Mac&Cheese y Col morada al horno**

- 1 porción de Col morada al horno
- 1 porción de Mac&Cheese

457 kcal • 22 g P • 83 g C • 8 gr G

Receta Mac And Cheese
Para 4 porciones

3 tazas de caldo vegetal
 ½ taza de cebolla roja picada
 1 diente de ajo, picado
 1 ½ tazas de zanahoria o calabaza cortada
 225 gr pasta de macarrones integral
 ½ taza de levadura nutricional
 2 cdas de mantequilla de almendras
 2 cdtas de jugo de limón
 2 cdtas de pasta miso blanca
 1 cdta de mostaza
 ½ cdta de pimentón ahumado
 1/4 cdta de cúrcuma fresca o 1/4 cucharadita de cúrcuma molida
 1 taza de brócoli en florecillas

Cocina la pasta según las indicaciones del paquete. Si tu brócoli tiene que cocerse, lo puedes agregar en los últimos 5 minutos de la cocción.

Snack
3 Trufas de Zanahoria**Receta Mac And Cheese (continua)**

Mientras tanto, en una olla caliente 1 taza del caldo a fuego medio. Añade cebolla, ajo, y zanahoria. Cubre y cocina hasta que los vegetales estén muy suaves, 8-10 minutos. Apaga el fuego y retira. Licúa esto junto con todos los demás ingredientes, excepto el brócoli. Prueba y sazona con más sal según tu gusto.

Combina la salsa con la pasta y el brócoli.

Decora con el parmesano vegano (receta Sábado Semana 3), perejil picado y más paprika en polvo.

NOTA: Agrega chile chipotle o jalapeños picados.

Receta Col Morada al Horno
Para 3 porciones

1 Col Morada mediana (800 gr)
 1 cda de vinagre balsámico
 ½ cdta de miel de maple
 1 cdta de mostaza
 ½ cdta de cada uno: ajo en polvo, cebolla en polvo, pimienta negra
 1 cdta de chile en hojuelas
 1 cdta de sal
 Perejil picado para decorar

Precalienta el horno a 200 grados C.

Corta la base de la col, córtala por la mitad a lo largo. Luego, en rodajas de 1/2 pulgada de grosor.

En un tazón mediano, mezcla todos los demás ingredientes.

Coloca las rodajas en una bandeja para hornear en una sola capa. No deben tocarse ni superponerse. Con una brocha o cuchara, embarra cada rebanada con la marinada.

Hornea la col durante 20-25 minutos hasta que se dore en los bordes. Espolvorea con perejil.

SEMANA 3

DESAYUNO

COMIDA

CENA

SNACK

LUNES

- Chia proteica cremosa
- Tofu scramble toast
- Sopa rústica con frijoles blancos
- Choco Pudín alto en fibra

MARTES

- Choco-Chia
- Tofu scramble con "queso"
- Gallo Pinto
- 1 fruta y/o palitos de verduras, tomates cherry, zanahorias baby, etc.

MIÉRCOLES

- Carrot Cake Overnight Oats (Avena Trasnochada)
- Tortilla Española vegana
- Berenjenas con garbanzos a la Siria
- Pumpkin Spice Pudín alto en fibra

JUEVES

- Pumpkin Spice Overnight Oats
- Dip de paprika con crackers
- Picadillo de lentejas
- 1 fruta y/o palitos de verduras, tomates cherry, zanahorias baby, etc.

VIERNES

- Apple cinnamon overnight Oats
- Tofu Scramble con Zucchini
- Shakshuka con Garbanzos
- 1 taza de frambuesas o frutos del bosque

SÁBADO

- Peanut butter overnight Oats
- Ensalada de betabel con quinoa
- Pasta con chícharos cremosa
- Apple Spice Pudín alto en fibra

DOMINGO LIBRE O REPITE 1 DÍA

Puedes intercambiar una fruta por otra, si no te gusta o no tienes la sugerida.

100 gr de Proteína
53 gr de fibra

■ DESAYUNO

- 1 porción de Chia proteica cremosa
- 1 plátano rebanado
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuete sin azúcar

Agrega un poco de agua o leche a la mantequilla para que quede más líquida. Agrega el plátano rebanado a la chia proteica y decora con la mantequilla.

550 kcal • 32 g P • 59 g C • 26 gr G

Receta Chia proteica cremosa

Para 2 porciones

- 30 gr de proteína en polvo vegetal
- 1.25 tazas de leche de almendras
- 4 cdas de semillas de chia
- ¼ cucharadita de vainilla
- 0.5 taza de yogurt vegetal
- 3 cdas de linaza molida
- 1-2 cdtas de eritritol

Mezcla todos los ingredientes y divide la mezcla en 2 porciones. Usa frascos grandes o tazones, debe quedar espacio pues la mezcla se expandirá. Se puede guardar en el refrigerador hasta por 5 días.

■ COMIDA

Tofu Scramble

- 1 kiwi
- 150 gr de tofu
- Especies al gusto
- 150 gr de ejotes descongelados o enlatados
- 2 rebanadas de pan integral como Roggenbrot*
- 60 gr de aguacate

582 kcal • 31 g P • 72 g C • 23 gr G

*Si el pan es comprado consume lo equivalente a 220 kcal de pan.

■ COMIDA

Tofu Scramble

En el microondas: Con tus manos desmorona el tofu en un plato grande apto para el microondas, agrega los ejotes picados, sazona con especies al gusto. Sugerencia: sal, pimienta negra, pimentón, ajo y cebolla en polvo. Revuelve bien y calienta.

Acompaña con hojuelas de chile, salsa, aguacate rebanado y el pan tostado.

■ SNACK

Choco Pudín alto en fibra

Receta:

- 1 cda de cáscara de psyllium en polvo ([psyllium husk](#)).
- 2 cdas de cacao en polvo
- 2 cdtas de eritritol
- 1 taza de leche vegetal sin azúcar
- ¼ cdta de canela y vainilla
- 1 pizca de sal

Mezcla todos los ingredientes y deja reposar. Puedes calentar la mezcla o servir fría al gusto.

119 kcal • 4 g P • 25 g C • 4 gr G

■ CENA

- 1 porción de **Sopa rústica**
- 2 rebanadas de pan proteico Vital Wheat*

361 kcal • 35 g P • 55 g C • 2 gr G

*Cada rebanada de pan de 40 gr tiene 65 kcal, 12 P, 3 C, 0.7 G

Así que si sustituyes por otro tipo de pan, cuida las calorías, que sean equivalentes.

100 gr de Proteína
53 gr de fibra

Lunes

SEMANA 3

CENA

Receta Sopa rústica con frijoles blancos

Para 5 porciones

2 poros (partes blancas y verde pálido),
rebanados y enjuagados, en rodajas
2 zanahorias, en cubos
2 tallos de apio, en cubos
2-3 dientes de ajo, picados
1 cda de hierbas italianas o de Provenza
ó 1 cda de tomillo, romero y orégano
1 lata (450 g) de jitomates en cubos
5 – 6 tazas de caldo de verduras
3 papas medianas (450 g), en cubos
500 gr de col blanca, cortada en tiras
(aprox. 4 tazas)
4.5 tazas de frijoles blancos cocidos o 2
latas (450 g), escurridos y enjuagados
Sal y pimienta recién molida, al gusto
1/4 taza de perejil picado, para decorar

En la olla más grande que tengas, a fuego
medio, agrega 3-4 cdas de agua, y agrega
poros, zanahorias y apio, saltea por 5
minutos. Agrega ajo y especias, saltea
por 1 min más.

Añade jitomates, papas, col, frijoles y el
caldo de verduras.
Lleva a ebullición, cubre, reduce el fuego
a bajo y deja hervir a fuego lento de 20 a
30 minutos, o hasta que las papas y la col
estén tiernos. Sazona con sal y pimienta
al gusto.

Servir con perejil, chile o limón.

NOTA Si no tienes poros, puedes sustituir
con 1 cebolla mediana, picada.

Puedes agregar otro tipo de verduras
como espinacas o champiñones.



69 gr de Proteína
58 gr de fibra

DESAYUNO**Choco- Chia Chia cremosa**

1 cda de nueces picadas
1 plátano
1 cda de mantequilla de cacahuete
1 porción de Choco- Chia

Agrega un poco de agua o leche a la mantequilla para que quede más líquida. Agrega el plátano rebanado a la chia y decora con la mantequilla y nueces.

Receta Choco- Chia Chia cremosa

Para 2 porciones
¼ taza de cacao en polvo
½ cda de canela en polvo
1 pizca de sal
2 cdas de linaza molida
1.25 tazas de leche de almendras
½ taza de semillas de chia
¼ cucharadita de vainilla
4 cdtas de eritritol

Mezcla todos los ingredientes y divide la mezcla en 2 porciones. Usa frascos grandes o 2 tazones, debe quedar espacio suficiente pues la mezcla se expandirá. Se puede guardar en el refrigerador hasta por 5 días.

548 kcal • 17 g P • 90 g C • 32 gr G

COMIDA**Tofu Scramble**

- 1 kiwi
- 100 gr tofu
- 3 cdas de levadura nutricional (15 gr)
- 200 gr de espinacas descongeladas o cocidas
- 2 rebanadas de pan integral

*Si el pan es comprado consume lo equivalente a 220 kcal de pan.

Prepara el tofu según la receta del Lunes, agrega la levadura junto con las especias al gusto. Sirve con el pan.

512 kcal • 36 g P • 71 g C • 13 gr G

SNACK

Al gusto: fruta, verduras, trufas o pudín.

CENA
Gallo Pinto

1 porción de Gallo Pinto
60 gr de Aguacate

457 kcal • 16 g P • 76 g C • 12 gr G

Receta Gallo Pinto

400 gr de frijoles negros cocidos
1 taza de arroz integral enjuagado y remojado en agua
400 gr de tomates picados en cubos pequeños
1 cebolla mediana picada
2 piezas de pimiento morrón mediano picado
3 dientes de ajo picados
1 taza de cilantro picado
1 cda de comino en polvo
1 cda de pimentón

Coloca 2 tazas de agua en una cacerola pequeña y agrega el arroz con sal. Lleva a una ebullición baja y deja cocinar a fuego bajo por 25-35 min. El tiempo dependerá de cuánto tiempo estuvo remojando tu arroz. Apaga, retira del fuego, deja reposar por 5 minutos.

En una cacerola mediana, coloca unas cuantas cucharadas de agua, a fuego medio sofríe la cebolla por unos minutos, agrega el ajo, y las especias. Sofríe otro minuto. De ser necesario agrega agua para que no se pegue. Agrega los pimientos y tomates, sofríe por unos minutos.

Agrega los frijoles y el arroz. Cocina por unos minutos. Retira del fuego y agrega el cilantro. Sirve con aguacate, limón o salsa.

55 gr de Proteína

62 gr de fibra

DESAYUNO1 porción de **Carrot Cake Overnight Oats**
(Avena Trasnochada)**540 kcal • 22 g P • 97 g C • 16 gr G****Receta Carrot Cake Overnight Oats**

Para 3 porciones

1 $\frac{3}{4}$ taza de leche vegetal
 $\frac{3}{4}$ taza de yogurth de soya sin azúcar
 4 cdas de eritritol
 1 cda de vainilla y 1 de canela
 $\frac{1}{2}$ cda de jengibre en polvo
 $\frac{1}{8}$ cda de nuez moscada
 1 pizca de sal
 2 tazas de avena
 1 cda de chia y 1 de linaza molida
 1 $\frac{1}{4}$ taza de zanahorias ralladas
 3 cdas de nueces picadas

Mezcla todos los ingredientes excepto las nueces. Divide la mezcla en 3 porciones. Usa frascos grandes o tazones, debe quedar espacio suficiente pues la mezcla se expandirá. Decora cada tazón con 1 cda de nueces. Se puede guardar en el refrigerador hasta por 5 días.

COMIDA: Tortilla Española

- 2 rebanadas de tortilla española vegana
- 1 taza de lechuga
- 6 aceitunas
- 1 kiwi

Sirve la tortilla sobre una cama de lechuga y acompaña con aceitunas.

547 kcal • 14 g P • 112 g C • 7 gr G**Receta Tortilla Española Vegana**

Para 6 porciones o rebanadas

3 papas medianas-grandes (aprox 600 gr)
 1 cucharadita de aceite de oliva
 1 cebolla amarilla picada
 1 taza de harina de garbanzo tamizada
 1 taza de agua
 1 cucharadita de sal

Receta Tortilla Española Vegana

Corta las papas en cubos pequeños o en rodajas finas. En la sartén donde vas a cocinar la tortilla agrega las papas y unas cuantas cucharadas de agua. Tapa y deja cocinar por unos 8 minutos. Cuando estén suaves retira y ahora cocina la cebolla picada hasta que esté translúcida y suave. Para que no se pegue agrega una cucharada de agua.

Mezcla la harina de garbanzo con la sal y añade el agua. Bate bien hasta que no queden grumos y la mezcla tenga una consistencia similar a la de los huevos. Agrega las papas y cebollas cocidas a la mezcla. Revuelve bien.

Calienta el aceite de oliva en un sartén antiadherente y vierte la mezcla. Aplana un poco la mezcla. Cocina a fuego medio durante unos 5-8 minutos, hasta que los bordes estén cocidos y puedas voltearla.

Para voltear la tortilla, deslízala sobre un plato con el lado no cocido hacia arriba. Luego, coloca el sartén sobre la tortilla y voltea el plato, teniendo cuidado porque el sartén estará caliente. Deja que se cocine del otro lado durante unos 5 minutos más.

SNACK Pumpkin Spice Pudín alto en fibra**Receta para 2 porciones**

1 cda de cáscara de psyllium en polvo
 0.5 taza de puré de calabaza
 2 cdas de eritritol
 1 taza de leche vegetal sin azúcar
 $\frac{1}{4}$ cda de c/u: clavos molidos, gengibre molido, nuez moscada, canela y vainilla, ó
 1 cda de mezcla tipo Pumpkin Spice o especias navideñas
 1 pizca de sal

Mezcla todos los ingredientes y deja reposar. Puedes calentar la mezcla o servir fría al gusto.

90 kcal • 2 g P • 18 g C • 3 gr G

55 gr de Proteína

62 gr de fibra

CENA


1 rebanada de pan integral, de 40 gr equivalente a 110 kcal.
1 porción de **Berenjenas con garbanzos a la Siria**

376 kcal • 16 g P • 74 g C • 4 gr G

Receta Berenjenas con garbanzos a la Siria
Para 4 porciones

3 berenjenas medianas (≈ 900 g)
400 g de g de garbanzos cocidos (el contenido de 2 latas de 400 g)
900 gr de puré de tomate o tomate en cubos
4 dientes de ajo, finamente cortados
1 cebolla grande, finamente cortada
2 cdas de menta fresca picada o 1 cdta de menta seca
2 cdtas de canela

1 cdta de nuez moscada
½ manojo de perejil picado
Sal y pimienta al gusto

Corta las berenjenas en cubos de 2 cm. En una olla a fuego lento, saltea la cebolla y el ajo con un poco de agua, hasta que la cebolla esté dorada. Agrega la berenjena y cocina durante unos 20 minutos o hasta que la  se haya ablandado.

Añade las especias, cocina durante aproximadamente 1 m y luego añade el perejil, los tomates y los garbanzos. Añadir 200 ml de agua, llevar a ebullición, cocer a fuego lento cubierto durante 20 minutos. Añade sal, pimienta, retira del fuego, añade menta y otras hierbas.



68 gr de Proteína

48 gr de fibra

DESAYUNO**Pumpkin Spice Overnight Oats**

542 kcal • 22 g P • 98 g C • 16 gr G

Receta Pumpkin Spice Overnight Oats*Para 3 porciones*

1 $\frac{3}{4}$ taza de leche vegetal
 $\frac{3}{4}$ taza de yogurth de soya sin azúcar
 4 cdas de eritritol
 1 cda de vainilla y 1 de canela
 $\frac{1}{2}$ cda de jengibre en polvo
 $\frac{1}{8}$ cda de nuez moscada
 1 pizca de sal
 2 tazas de avena
 1 cda de chia y 1 de linaza molida
 1 $\frac{1}{4}$ taza de puré de calabaza tipo Hokkaido o Butternut squash*
 3 cdas de nueces picadas

Mezcla todos los ingredientes excepto las nueces. Divide la mezcla en 3 porciones. Usa frascos grandes o tazones, debe quedar espacio pues la mezcla se expandirá. Decora cada tazón con 1 cda de nueces. Se puede guardar en el refrigerador hasta por 5 días.

*Para obtener puré de calabaza, corta una calabaza a la mitad, quítale las semillas. Hornea sobre una bandeja por 35 min a 200°.

COMIDA**Dip de paprika con crackers**

- 1 porción de 100 gr de Dip de paprika
- 80 gr de Tofú ahumado
- 3 crackers integrales, equivalente a 150 kcal.
- 1 taza de uvas

481 kcal • 15 g P • 92 g C • 8 gr G

COMIDA**Dip de paprika con crackers**

- 1 porción de 100 gr de Dip de paprika
- 80 gr de Tofú ahumado cortado en 3 rebanadas
- 3 crackers integrales, equivalente a 150 kcal.
- 1 taza de uvas

Unta cada cracker con un poco del dip, agrega una rebanada de tofu.

481 kcal • 15 g P • 92 g C • 8 gr G

Receta Dip de paprika con crackers*Para 6 porciones de 100 gr*

2 pimientos rojos horneados o 185 g de lata
 370 gr de frijoles blancos cocidos
 2 dientes de ajo
 1 jalapeño picado
 3 cdas de tahini o crema de maní/almendras
 1 cda de jugo de limón
 1 cda de pasta de miso blanco
 1 cucharadita de pimentón ahumado
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de comino molido
 Sal y pimienta negra al gusto

Coloca todos los ingredientes en un procesador de alimentos y tritura hasta que quede una pasta, si deseas puedes agregar agua para una consistencia más cremosa.

Otra versión sería omitir el jalapeño y el comino y agrega 1 cucharada de vinagre balsámico y un cuarto de taza de albahaca fresca picada.

Versión para pastas: Convierte tu dip en una crema para acompañar pastas, simplemente agrega media taza de leche vegetal poco a poco. Licua hasta que quede una crema con la que puedas cubrir tu pasta.

SNACK libre

56 gr de Proteína
60 gr de fibra

CENA**Picadillo de lentejas**

- 1 porción de picadillo de lentejas
- 40 gr de aguacate

430 kcal • 20 g P • 76 g C • 7 gr G

Receta Picadillo de lentejas

Para 4 porciones

1 cebolla pequeña picada
2 ajos picados
1 taza de caldo de verduras
2 papas en cubos (450 gr)
2 zanahorias grandes, cortadas en cubos (150 gr)
1 taza de chícharos congelados
1 taza de lentejas crudas (de preferencia previamente remojadas en agua)
1 hoja de laurel
1/2 cucharadita de orégano o mejorana

Para la salsa
4 jitomates o 1 lata de 400 gr de tomate en puré
1 diente de ajo
1/4 cebolla
2 cucharadas de chile chipotle en adobo (opcional)
1/2 cucharadita de comino en polvo

Sofríe la cebolla y el ajo en una olla grande a fuego medio, usa un poco de agua para evitar que se pegue. Cuando la cebolla esté transparente, añadir zanahorias, papas, chícharos, lentejas, caldo, la salsa y las demás especias.

Mezcla todos los ingredientes para la salsa en una licuadora, añadiendo sal y pimienta negra al gusto.

Agregar esta mezcla a la olla. Llevar a ebullición, luego tapar y cocer a fuego lento durante unos 30 minutos o hasta que las lentejas estén blandas. Hay que remover de vez en cuando para comprobar si es necesario añadir más líquido y para que las lentejas no se peguen a la olla. Añade sal y pimienta al gusto.

Sirve con tostadas de maíz, aguacate y más chipotle.



74 gr de Proteína

52 gr de fibra

DESAYUNO**Apple cinnamon overnight Oats**

511 kcal • 18 g P • 94 g C • 17 gr G

Receta Apple cinnamon Overnight Oats*Para 3 porciones*

1 $\frac{3}{4}$ taza de leche vegetal
 $\frac{3}{4}$ taza de yogurth de soya sin azúcar
 4 cdas de eritritol
 1 cdta de vainilla y 1 de canela
 $\frac{1}{2}$ cdta de jengibre en polvo
 $\frac{1}{8}$ cdta de nuez moscada
 1 pizca de sal
 2 tazas de avena
 1 cda de chia y 1 de linaza molida
 2 manzanas medianas con cáscara, en cubos
 3 cdas de nueces picadas

Mezcla todos los ingredientes excepto las nueces. Divide la mezcla en 3 porciones. Usa frascos grandes o tazones, debe quedar espacio suficiente pues la mezcla se expandirá. Se puede refrigerar por 5 días.

COMIDA**Tofu Scramble con Zucchini**

1 diente de ajo picado
 150 gr tofu
 2 cdas de levadura nutricional (15 gr)
 0.5 cebolla picada
 1 calabacín (zucchini) mediano, en cubos
 2 rebanadas de pan integral*
 40 gr de aguacate

!!Si el pan es comprado consume lo equivalente a 220 kcal de pan.

Sofríe la cebolla junto con el ajo con un poco de agua, agrega el calabacín y sofríe hasta que se ablande. Con tus manos desmorona el tofu en la sartén. Agrega la levadura, sazona con especias al gusto. Sugerencia: sal, pimienta negra, pimentón, ajo y cebolla en polvo. Revuelve bien y calienta por un par de min.
 Acompaña con aguacate, salsa y el pan tostado.

567 kcal • 38 g P • 64 g C • 21 gr G

SNACK 1 taza de frambuesas o frutos del bosque**CENA****Shakshuka con bulgur y Garbanzos**

369 kcal • 16 g P • 76 g C • 7 gr G

Receta Shakshuka*Para 4 porciones*

1 cebolla mediana picada
 3 dientes de ajo picados
 2 pimientos rojos cortados en tiras (400 gr)
 3 cucharadas de pasta de tomate
 2 cucharaditas de pimentón
 1 cucharadita de comino molido
 1 cucharadita de chile en polvo o al gusto
 1 lata de 440 g de tomates picados
 1 cucharada de miel de agave
 2 tazas de garbanzos cocidos, (330 gr)
 Sal y pimienta al gusto
 1 taza de espinacas picadas o baby spinach
 24 aceitunas medianas deshuesadas

Para servir: cilantro o perejil
 1 taza de bulgur seco (puedes sustituir por cuscús o arroz integral)

Sofríe la cebolla durante 2-3 min hasta que esté translúcida. Luego, añade el ajo y sofríe por 1 min más. Ahora agrega las tiras de pimiento rojo y fríe por unos 4 minutos.

Cocina el bulgur. Combina el bulgur, 1.5 tazas de agua y sal en una cacerola. Deja que hierva a fuego lento, luego cubre y cocina a fuego bajo hasta que esté tierno, aprox 12 minutos. Retira del fuego y deja reposar, cubierto, por 10 minutos. Despega los granos con un tenedor antes de servir.

A las verduras, añade la pasta de tomate, y las especias. Luego, incorpora los demás ingredientes y cocina a fuego lento, tapado, durante unos 10 min. Sazona al gusto.

Sirve el shakshuka con el bulgur. Decora con cilantro y perejil frescos.

79 gr de Proteína

52 gr de fibra

DESAYUNO

1 porción de **Peanut butter overnight Oats**
1 plátano mediano

Receta Peanut butter overnight Oats*Para 3 porciones*

1 $\frac{3}{4}$ taza de leche vegetal
 $\frac{3}{4}$ taza de yogurth de soya sin azúcar
4 cdas de eritritol
1 pizca de sal
1.5 tazas de avena
1 cda de chia y 1 de linaza molida
3 cdas de crema de maní

Mezcla todos los ingredientes. Divide la mezcla en 3 porciones. Usa frascos grandes o tazones, debe quedar espacio suficiente pues la mezcla se expandirá. Se puede guardar en el refrigerador hasta por 5 días.

570 kcal • 22 g P • 104 g C • 19 gr G

COMIDA

- 1 porción de **Ensalada de Betabel con Quinoa**
- 50 gr de aguacate
- 1 rebanada pan de proteína Vital Wheat

481 kcal • 29 g P • 56 g C • 18 gr G

Receta Ensalada de Betabel con Quinoa*Para 4 porciones*

- 1 taza de quinoa cruda, enjuagada
- 1 taza de edamame congelado
- $\frac{1}{3}$ taza de almendras fileteadas o pepitas (semillas de calabaza verde)
- 500 gr betabel (remolacha) cocido, pelado
- 1 zanahoria mediana
- 6 tazas de espinacas, picadas en trozos grandes

Receta CONTINUA

Vinagreta

3 cucharadas de vinagre de manzana
2 cucharadas de jugo de limón
1 cda de menta fresca o cilantro picado
1 cda de eritritol
 $\frac{1}{2}$ a 1 cda de mostaza Dijon, al gusto
 $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal
Pimienta negra al gusto

Cocina la quinoa según las instrucciones de la Semana 1.

Hierve agua en una olla, luego añade el edamame congelado y cocina hasta que estén calientes, aproximadamente 5 minutos. Escurre y reserva.

Si lo deseas puedes tostar las almendras en una sartén a fuego medio, o en la freidora de aire a 90° por 8 min.

Corta la zanahoria y el betabel en tiras muy pequeñas o tipo juliana.

Para preparar la vinagreta mezcla todos los ingredientes y agrega un poco de agua. Para armar la ensalada: En un tazón grande, combina todos los ingredientes. Sazona al gusto con sal y pimienta negra.

SNACK Apple Spice Pudín alto en fibra

104 kcal • 2 g P • 22 g C • 3 gr G

1 cda de cáscara de psyllium en polvo
0.5 taza de puré de manzana
2 cdtas de eritritol
1 taza de leche vegetal sin azúcar
 $\frac{1}{4}$ cda de clavos molidos, gengibre molido, nuez moscada, canela y vainilla, ó 1 cda de mezcla tipo Pumpkin Spice o especies navideñas
1 pizca de sal

Mezcla todos los ingredientes y deja reposar. Puedes calentar la mezcla o servir fría al gusto.

79 gr de Proteína

52 gr de fibra

CENA

1 porción de Pasta con chícharos cremosa

441 kcal • 27 g P • 62 g C • 12 gr G

Receta Pasta con chícharos cremosa*Para 4 porciones*

200 g de pasta de trigo integral (2 tazas aprox)

1 bloque de 350 g de tofu tipo Silken, escurrido

1 cebolla mediana picada

3 dientes de ajo picados

3 cucharadas de levadura nutricional (15 gr)

1 cucharada de jugo de limón

1 ½ tazas de agua de la cocción de la pasta

1 cucharadita de sal

¼ cucharadita de hojuelas de chile

2 tazas de chícharos descongelados

1 cda de pasta de miso

300 gr de brócoli descongelado en floretes

8 cucharadas de parmesano de almendras*

Cocina la pasta según las instrucciones del paquete. Reserva 1 ½ tazas del agua de cocción. Si tu brócoli se debe cocer, agrégalo en los últimos 5 min.

Mientras se cocina la pasta, sofríe la cebolla y ajo con un poco de agua en una cacerola grande. Añade el tofu a la licuadora, junto con la cebolla y el ajo salteados, miso, levadura nutricional, limón, sal y ¼ cucharadita de pimienta.

Añade el agua de la pasta a la licuadora y licúa hasta que quede suave.

Vierte la salsa cremosa de tofu en la sartén que usaste para saltear las cebollas y calientala a fuego lento. Incorpora chícharos y brócoli, cubre y deja calentar a fuego bajo, hasta que las verduras estén calientes. Añade la pasta, y el parmesano de almendras. Revuelve y decora con perejil.

Receta Parmesano de almendras

0.5 taza de almendras

0.5 taza de semillas de girasol

0.5 taza de levadura nutricional

2 cdtas de pasta de miso

Coloca todos los ingredientes del parmesano en un procesador de alimentos y tritura hasta que quede granos finos, guarda en un frasco de vidrio y conserva en el refrigerador por unas cuantas semanas.

👩🍳 Puedes usar cualquier otra nuez o semilla de tu elección: anacardos, semillas de cáñamo, nueces de la india, etc.





@paulina.nutricoch

PAULINA CEBALLOS

Chaparrita mexicana y Coach de Nutrición certificada en Alemania y especializada en Nutrición Vegana. También soy Periodista, graduada en la Universidad Roma 3 en Italia.

Yo no siempre fui delgada. Empecé a luchar con mi peso cuando era adolescente. Probé muchos tipos de dietas, le tenía miedo a los carbohidratos y vivía con hinchazón y estreñimiento.

También he luchado con el estrés. Años de ansiedad me llevaron a un Burnout en 2017 y a una depresión en 2020.

Estaba agotada física y mentalmente. Mis niveles de cortisol eran altísimos. Entonces decidí educarme en nutrición y descubrí como los alimentos que comía, contribuían a mis problemas hormonales, a mi ansiedad, hinchazón y estreñimiento. Encontré la solución a mis problemas:

Una alimentación basada en plantas, en buena nutrición y no en una dieta, aprendí a calcular mis porciones y a comer pensando en nutrición en lugar de solo pensar en la báscula. Cambié mi mentalidad y me liberé de la ansiedad por la comida. Empecé a sentirme con más energía, más tranquila y empecé a hacer visitas diarias al baño. Ahora disfruto de los carbohidratos en cada comida.

A los 40 años, me veo y me siento mejor que nunca.



@paulina.nutricoch



PAULINA CEBALLOS

NutriCoach



Coach de Nutrición
Certificada en Alemania.

**INVIERTE EN TU
SALUD****

1 sesión
introdutoria

GRATIS

Programa
Tutoriales

€30

4 Sesiones
Coaching

€150

6 Sesiones
Coaching

€240*

12 sesiones
Coaching

€420*

Sesión
individual

€50

Adelgazarsinansiedad.net
[@paulina.nutriccoach](https://www.instagram.com/paulina.nutriccoach)

*Pagos en Mensualidades.

**Precios 2024

¿LISTA PARA UNA TRANSFORMACIÓN?



Scan me!

Reserva tu sesión inicial GRATUITA sin costo!

@paulina.nutricoach



Contáctame
+491781053218



paulina@adelgazarsin
ansiedad.net

PAULINA  CEBALLOS
Coach de Nutrición Certificada en
Alemania

65 Recetas

PARA SUSTITUIR LA CARNE



QUÉ INCLUYE

- ✓ Recetas para el desayuno y snacks
- ✓ Consejos sobre como variar los ingredientes
- ✓ Recetas para comidas listas en menos de 30 minutos
- ✓ Recetas de platillos inspirados en distintos países como: Italia, Siria, Egipto, Israel, Costa Rica, México, España, USA...
- ✓ Información de cuántas calorías, gramos de proteína, grasas y carbohidratos, incluye cada comida.
- ✓ Menú de 3 semanas de 1,500 kcal aproximadamente por día



Contáctame
+491781053218



Adelgazarsinansiedad.net

PAULINA |  | CEBALLOS