

RETO SIN FILTROS MENÚ SEMANA CUATRO



¿QUIERES CAMBIAR TU VIDA? CAMBIA DE HÁBITOS

Comenzaste. Te atreviste.
No lo sueltes, es tu sueño.
Son tus metas.
Dentro de poco será tu logro.



EQUIVALENTES

En caso de que un día te sea complicado realizar el plan de alimentación te comparto una tabla con las equivalencias recomendadas durante el día y como te recomiendo distribuirlas.

**RECUERDA que tienes el Sistema de Equivalentes para poder intercambiar cualquier alimento que no te guste o no lo tengas en casa.

EQUIVALENCIAS		DESAYUNO	SNACK	COMIDA	SNACK	CENA
Grupo de alimento	Porción					
VERDURA	-	LIBRES				
FRUTA	2		1		1	
CEREAL	5	2		2		1
PROTEÍNA	10	3	1	3		3
GRASA A/B	4	1		1	1	1

LISTA DEL SUPER

Cantidad	Alimento
FRUTAS Y VERDURAS	
4 pieza	Jitomate
1 unidad	Espinacas
3 tazas	Fresas
2 piezas	Calabacita
1 pieza	Zanahoria
1 unidad	Lechuga
2 pieza	Pepino
1 pieza chica	Apio
Al gusto	Limonos
1 pieza	Cebolla morada
1 unidad	Cilantro
2 pieza	Mango
1 unidad	Jitomate cherry
1 unidad	Perejil
1 pieza	Papaya
1 pieza	Plátano
Opcional	Limón amarillo
4 piezas	Duraznos
1 pieza chica	Sandía
1 pieza	Pepino persa
1 unidad	Albahaca fresca
1 unidad	Arúgula
1 pieza	Pimiento verde
1 pieza	Manzana
1 taza	Ejotes
-	Licudo verde
-	Salsa al gusto

Cantidad	Alimento
PROTEÍNAS	
4 pieza	Huevo
2 rebanadas	Pechuga de pavo
270 gr	Queso panela
3 tazas	Yogurt griego
330 gr	Pechuga de pollo
150 gr	Requesón
150 gr	Cuete de res
1 1/2 taza ó 12 piezas	Claros de huevo
160 gr	Salmón
60 gr	Queso cottage
40 gr	Queso feta
120 gr	Pescado blanco
1 lata	Atún en agua
120 gr	Queso oaxaca light
CEREALES	
1 3/4 taza	Avena
4 piezas	Tortillas de maíz
1/3 taza	Elote desgranado
1 unidad	Salmas
7 rebanadas	Pan de caja
6 piezas	Tostadas horneadas
2 piezas	Papa
1 taza	Arroz cocido al vapor
1 pieza	Pan pita integral
LEGUMINOSAS	
1/2 taza	Frijoles cocidos
1/4 taza	Frijoles molidos
1/2 taza	Garbanzos cocidos

LISTA DEL SUPER

Cantidad	Alimento
GRASAS	
1 unidad	Aceite de aguacate
2 piezas	Aguacate
1 unidad	Aceite de oliva
4 cucharadas	Chía
30 piezas	Almendras
1 unidad	Crema de almendras
1 unidad	Mayonesa light
3 piezas	Nueces
1 unidad	Pesto
OTROS	
1 unidad	Polvo para hornear
1 unidad	Sal
1 unidad	Pimienta
1 unidad	Orégano
1 unidad	Ajo en polvo
1 unidad	Tajín reducido en sodio
1 unidad	Canela
1 unidad	Vinagre balsámico
1 unidad	Mostaza
1 unidad	Gelatina sin azúcar

Cantidad	Alimento
OTROS	
1 unidad	Leche de almendras
1 unidad	Monk fruit/stevia
1 unidad	Esencia de vainilla
1 unidad	Matcha
1 unidad	Paprika
1 unidad	Salsa soya
1 unidad	Tomillo
1 unidad	Miel maple sin azúcar
1 unidad	Puré de tomate
1 unidad	Romero
1 unidad	Mejorana
1 unidad	Jalapeños



LUNES 3 DE FEBRERO 2025

INICIA TU DÍA: con un licuado verde.



HUEVO A LA MX CON FRIJOLES

- 1 huevo + 2 claras (2 PROTEÍNAS)
- Jitomate, cebolla y chile serrano
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA)
- 1/4 taza de frijoles molidos sin grasa (1 LEGUMINOSA)

En un sartén con aceite guisa el jitomate, cebolla y chile picado finamente, cuando estén listos agrega el huevo y cocina. Sirve y acompaña de frijoles molidos sin grasa.

SNACK: 3/4 taza de mango (SNACK #1)

PESCADO AHOGADO

- 120 gr de pescado blanco (peso en crudo) (3 PROTEÍNA)
- Puré de tomate
- 1 pimiento morrón verde
- 1/4 de cebolla morada
- Sal
- Orégano, romero, mejorana y perejil
- 1 cucharadita de aceite de aguacate (1 GRASA)
- 1/2 taza de arroz al vapor (2 CEREALES)
- 1 taza de verduras al vapor

En un sartén con aceite guisa la cebolla y el pimiento morrón, cuando estén suaves agrega el puré de tomate, un poco de agua natural (1/4 taza aproximadamente) y cuando suelte el hervor agrega el pescado sazona con sal, romero, orégano y mejorana. Deja cocinar y al final decora con perejil fresco picado, sirve y acompaña de vegetales y sopa de arroz.

SNACK: 1 manzana + 1 cucharada de crema de almendras (SNACK #4)



TUNA MELT SANDWICH

- 2 rebanadas de pan (2 CEREALES)
- 1 lata de atún en agua (3 PROTEÍNA)
- Cebolla morada, jitomate, pepino
- 1 cucharada de mayonesa light (1 GRASA)
- Jalapeños
- 30 gr de queso oaxaca light (1 PROTEÍNA)

Pica finamente los vegetales. Drena la lata de atún y mezcla con los vegetales, rodajas de jalapeño, mayonesa y jugo de jalapeño. Coloca en las rebanadas de pan, agrega queso y arma el sandwich. Lleva al horno hasta que el pan este doradito y el queso derretido. Disfruta.

MARTES 4 DE FEBRERO 2025

INICIA TU DÍA: con un licuado verde.

BANANA PANCAKES

- 1/2 taza de avena (2 CERREAL)
- 1/2 taza de claras de huevo (2 PROTEÍNA)
- 1/2 plátano (1 FRUTA)
- 1/4 taza de leche de almendras
- 1/4 cucharadita de polvo para hornear, monk fruit y canela, vainilla
- Topping: 1 cucharada de crema de almendras (1 GRASA) y miel maple sin azúcar

Licúa todos los ingredientes de los pancakes, cocina en un sartén caliente a fuego medio bajo y cuando salgan burbujas voltea. Sirve y decora con los toppings.



SNACK: Té matcha con leche de almendras (SNACK #6)

PAPAS A LA GRIEGA CON SALMÓN

- 160 gr de salmón (peso en crudo) (4 PROTEÍNA)
- Marinar unos 15 minutos con jugo de medio limón amarillo, paprika, ajo en polvo, sal, salsa soya.
- 120 gr de papa cocida (2 CERREAL)
- 1 cucharadita de aceite de oliva (1 GRASA), orégano, tomillo, sal, pimienta y 1 cucharada de mostaza.
- Cebolla morada, alcaparras
- 1 taza de ensalada verde (pepino, apio, lechuga, espinaca, jitomate)

Deja marinar el salmón por unos 15 minutos. El salmón puedes cocinarlo en un sartén o en la freidora de aire a 375F por 12-15 minutos. En agua hirviendo cocina las papas, cuando estén listas deja enfriar, luego mezcla con el aderezo de aceite de oliva y especias y agrega la cebolla morada y alcaparras. Sirve y acompaña con el salmón y ensalada.



SNACK: 2 duraznos, 30 gr de queso cottage, miel maple sin azúcar (SNACK #3)

ENSALADA DE SANDÍA Y ALBAHACA

- 1 taza de sandía (1 FRUTA)
- 1 pepino persa en rodajas
- Hojas de albahaca
- 1/2 taza de arúgula
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA)
- 40 gr de queso feta (2 PROTEÍNA)

En un bowl coloca una base de arúgula, agrega el pepino en rodajas, la sandía en cubitos, hojas de albahaca, el queso feta y sazona con aceite de oliva, sal y pimienta.



MIÉRCOLES 5 DE FEBRERO 2025



TOAS DULCE Y SALADO

- 2 rebanadas de pan (2 CEREALES)
- 90 gr de requesón (3 PROTEÍNAS)
- 3/4 taza de mango picado (1 FRUTA)
- Canela
- Jitomate cherry, perejil
- 1 cucharadita de aceite de oliva (1 GRASA)
- 1 cucharadita de vinagre balsámico, 1/2 cucharadita de mostaza, sal y pimienta

Mezcla el tomate cherry, perejil, aceite de oliva, vinagre balsámico, mostaza, sal y pimienta y deja reposar. Mientras tuesta las rebanadas de pan y pica el mango. Unta el requesón en el pan y a uno agrega mango y canela y al otro los tomate cherry.

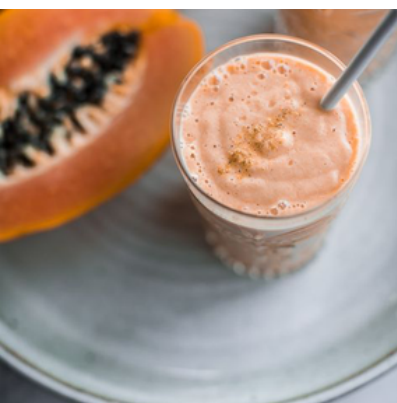
SNACK: gelatina sin azúcar (SNACK #6)

SALPICÓN DE RES:

- 150 gr de cuete de res (peso en crudo) (4 PROTEÍNA)
- Cebolla morada, lechuga, pepino, jitomate, cilantro, limón
- Sal, pimienta, ajo en polvo
- 4 tostadas horneadas (2 CEREAL)
- 1/4 de aguacate (1 GRASA)

Cuece en agua hirviendo el cuete de res con un trozo de cebolla, un diente de ajo, hojas de laurel, sal y pimienta al gusto. Mientras filetea la cebolla morada y agrega limón, sal, pimienta y ajo en polvo y deja marinar. Lava y desinfecta los vegetales y pica finamente. Cuando la carne esté cocida deshebra y deja enfriar. En un bowl mezcla los vegetales, la carne y puedes agregar más limón y condimentar al gusto. Sirve y acompaña de tostadas y aguacate.

SNACK: 1 rebanada de pan + 1 cucharada de crema de almendras (SNACK #4)



SMOOTHIE DE PAPAYA:

- 1 taza de papaya (de preferencia congelada) (1 FRUTA) ó puedes cambiarlo por 1 manzana
- 1 taza de yogurt griego (ó puede ser 1 scoop de proteína en polvo sabor vainilla) (2 PROTEÍNA)
- 2 cucharadas de chía (1 GRASA)
- 10 almendras (1 GRASA)
- 1 taza de leche de almendras
- Hielos al gusto
- Canela y monk fruit al gusto

Licúa todos los ingredientes y sirve y puedes guardar unas almendras o chía de tu porción para decorar.

JUEVES 6 DE FEBRERO 2025



SMOOTHIE DE FRESA Y MATCHA

- 1 taza de fresas (de preferencia congelada) (1 FRUTA)
- 1 taza de yogurt griego (ó puede ser 1 scoop de proteína en polvo sabor vainilla) (2 PROTEÍNA)
- 2 cucharadas de chía (1 GRASA)
- 1 taza de leche de almendras
- Hielos al gusto
- Monk fruit al gusto
- 1 cucharadita de matcha y 1/2 taza de agua caliente

Licúa todos las fresas, yogurt, chía, leche de almendras y monk fruit y sirve en un vaso. Por otro lado mezcla matcha, esencia de vainilla y agua caliente hasta integrar muy bien. Sirve encima del smoothie y disfruta.

SNACK: 1 taza de papaya + 1/2 taza de yogurt griego (SNACK #3)



PECHUGAS RELLENAS DE ESPINACAS

- 120 gr de pechuga de pollo aplanada (peso en crudo) (3 PROTEÍNA)
- Rellenar con 30 gr de requesón y espinacas (1 PROTEÍNA)
- Sal, pimienta, paprika y ajo en polvo
- 1 cucharadita de aceite. (1 GRASA)
- 1/2 taza de sopa de arroz (2 CEREAL)
- Ensalada verde (pepino, lechuga, espinaca, arúgula)

Extender la pechuga de pollo y agregar el requesón y las espinacas, doblar y utilizar un palillo para que no se abra. Sazonar con sal, pimienta, paprika y ajo en polvo y en un sartén con aceite cocinar, te recomiendo que lo tapes para que se cocine bien por dentro. Acompañar de sopa de arroz y ensalada.

SNACK: 1 taza de fresas + 10 almendras (SNACK #4)



TOSTADAS DE PANELA ASADA

- 2 tostadas horneadas (1 CEREAL)
- 3 cucharadas de guacamole (1 GRASA)
- 120 gr de queso panela (4 PROTEÍNA)
- Jitomate, cebolla morada y ejotes cocidos
- Salsa al gusto

Prepara el guacamole, puedes apoyarte del recetario guarniciones. Guisa en un sartén la cebolla, jitomate y ejotes cocidos y asa el queso panela. En las tostadas unta el guacamole, agrega los vegetales y el queso panela asado. Disfruta.

VIERNES 7 DE FEBRERO 2025

INICIA TU DÍA: con un licuado verde.



HUEVOS AL GUSTO

- 1 huevo + 2 claras (2 PROTEÍNA)
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA)
- 1 taza de verduras al gusto
- 2 tortillas de maíz (2 CEREALES)
- Salsa al gusto

Guisa los vegetales y agrega el huevo y deja cocinar. Arma tus taquitos y agrega salsa al gusto.

SNACK: 1 taza de papaya + 30 gr de queso cottage (SNACK #3)

SOPA DE PAPA CON QUESO:

- 1 papa tamaño mediano picada (2 CEREAL)
- 1/4 de aguacate (1 GRASA)
- 120 gr de queso panela reducido en grasa (4 PROTEÍNA)
- Puré de tomate
- Zanahoria, calabacita, jitomate, cilantro, cebolla
- Sal, pimienta, orégano, ajo en polvo y 1/8 de cucharadita de comino (opcional)

En una olla guisar jitomate, cebolla, 3 cdas de puré de tomate y agua hirviendo, cuando el jitomate este cocido licúa muy bien. Regresa a la olla y agrega la papa picada por unos 15 minutos (o hasta que puedas enterrar un tenedor en la papa). Condimentar con sal, pimienta y cilantro. Finalmente incorporar al caldo el queso panela, la zanahoria y calabacita en cuadritos. Dejar en cocción por 10 min más. Servir y decorar con aguacate.



SNACK: Jícama y pepino con tajín (SNACK #6)

PIZZA MARGARITA

- 1 pieza de pan pita integral (1 CEREAL)
- Espinacas picadas
- Calabacita
- Jitomate cherry
- 90 gr de queso oaxaca light ó panela rallado (3 PROTEÍNA)
- 3-4 cucharadas de puré de tomate

Untar en el pan pita el puré de tomate, agregar el queso rallado y todos los vegetales. Hornear a 180°C durante 15-20 minutos.



SÁBADO 8 DE FEBRERO 2025

SANDWICH CON PAN CASERO:

- 1 huevo (1 PROTEÍNA)
- 1/2 taza de avena (2 CEREALES)
- 1/2 cucharadita de polvo para hornear, pizca de sal
- 1/4 taza de agua natural
- 1 cucharadita de aceite de aguacate (1 GRASA)
- 2 rebanadas de pechuga de pavo (1 PROTEÍNA)
- 30 gr de queso panela (1 PROTEÍNA)
- Jitomate, espinaca
- 1/4 de aguacate (1 GRASA)



Licúa la avena, huevo, polvo para hornear, sal y aceite de aguacate, coloca en un molde y cocina en el microondas por 1 min 40 seg a 2 min. Desmolda y parte por mitad (puedes dorar el pan antes en un comal), rellena con los ingredientes que más te gusten.

SNACK: 1 taza de fresas + 1/2 taza de yogurt griego (SNACK #3)

ALBÓNDIGAS DE POLLO:

- 90 gr de pechuga de pollo molida (peso en crudo) (2 PROTEÍNA)
- 1 huevo (1 PROTEÍNA)
- Calabacita y zanahoria
- Sal, pimienta y orégano, ajo en polvo
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA)
- 2 tortillas de maíz (2 CEREAL)
- Ensalada (lechuga, jitomate, pepino, apio)



Pica finamente la zanahoria y la calabacita en medias lunas. Para las albóndigas mezcla la pechuga molida, el huevo, zanahoria picada, sal, pimienta, orégano, ajo en polvo y arma tus bolitas. En un sartén con aceite dora las albóndigas y luego tapa para que se cocinen muy bien por dentro. Sirve y acompaña de tortillas y ensalada al gusto.

SNACK: pepino con limón y tajín (SNACK #6)

CEVICHE DE FRIJOLES

- 1/2 taza de frijoles cocidos (1 LEGUMINOSA)
- 1/3 taza de elote amarillo desgranado ya cocido o de lata (1 CEREAL)
- Jitomate, cebolla morada, cilantro
- 1/4 de aguacate (1 GRASA)
- 1 paquete de salmas (1 CEREAL)
- Limón, sal, pimienta
- 1 cucharadita de aceite de oliva (1 GRASA)



Pica finamente el jitomate, cebolla y cilantro, te recomiendo que le quites las semillas al jitomate. Mezcla los frijoles, elotes y los vegetales, agrega jugo de limón, sal, pimienta y aceite de oliva. Sirve, decora con aguacate y acompaña de salmas.

DOMINGO 9 DE FEBRERO 2025



CREPAS DE DURAZNO:

- 1/4 de taza de harina de avena (1 CEREAL)
- 2 cucharadas de leche vegetal
- 1/2 taza de claras de huevo (2 PROTEÍNA)
- 1/2 cucharadita de vainilla
- 1 cucharadita de monk fruit
- 2 duraznos durazno amarillo en rebanadas (1 FRUTA)
- Canela en polvo
- 1 cucharadita de miel maple sugar free
- 3 nueces (1 GRASA)
- 30 gr de requesón (1 PROTEÍNA)

Licúa la avena, el huevo, leche, vainilla y monk fruit. Luego cocinar las crepas en un sartén. Cuando las crepas esté listas, vas a asar el durazno en el mismo sartén con monk fruit y canela. Unta en la crepa el requesón y rellena con el durazno. Sirve y decora con maple sin azúcar.

SNACK: 1/2 taza de garbanzos cocidos con Tajín y limón (SNACK #3)



- COMIDA LIBRE

Recuerda moderar tus porciones y cuidar cuando te sientes satisfecho.

SNACK: 1 taza de papaya + 10 almendras (SNACK #4)



SANDWICH DE POLLO AL PESTO

- 2 rebanadas de pan (2 CEREALES)
- 2 cucharadas de puré de tomate
- 1 cucharada de pesto (1 GRASA)
- 90 gr de pechuga de pollo a la plancha (3 PROTEÍNA)
- Arúgula, rodajas de jitomate

Asar la pechuga de pollo y sazonar con sal, pimienta y ajo en polvo. Tuesta las rebanadas de pan y luego unta el puré de tomate y el pesto, agrega la pechuga de pollo, arúgula y jitomate en rodajas.